

# teória a prax

farmaceutický laborant



ISSN 1338-743X

57

ročník  
10  
december  
6/2021



16 | som jedna z vás  
**Martina Bakičová**  
Farmaceutická laborantka

Lekárň RIMA  
Mierové námestie 55/13  
01851 Nová Dubnica  
Tel. č.: +421 918 715 024

## 4|5 Diskusné fórum

**Považujete opatrenia, ktoré prijali a uskutočnili majitelia a prevádzkovatelia lekární v rámci ochrany a bezpečnosti zdravia svojich zamestnancov za dostatočné?**  
1. časť

## 18|19 Téma čísla

**Vaginálny diskomfort**  
MUDr. Peter Brenišin

20 | AD TEST 6/2021

12 | epidemiológia  
**Hepatitída typu B**

29 | škola zdravej výživy  
**Prečo je pre nás dôležitá vláknina?**

38 | osvedčené receptúry  
**Lekárň Nucleus Žiar nad Hronom**

40|41 | patientske organizácie  
**Autistické centrum Andreas n. o.**

42 | právne okienko  
**Zvyšovanie kvalifikácie (§ 140 ZP)**

51 | biznis protokol  
**Bozk a bozky... Vec verejná, alebo intímna?**



- 3 editoriál  
**Lívia Sýkorová**
- 6 Svetové zdravotníctvo  
december 2021 – január 2022  
**Denisa Bobotová**
- 7 Odbor 5311 M farmaceutický laborant – záver
- 9 Štúdium a výkon práce FL – Benin  
**Mgr. Andrea Magdolenová**
- 10 Imunitný systém  
Imunita, probiotiká, vitamín D a ich význam  
pre organizmus človeka  
**PhDr. Andrea Bukovská, MHA, MPH**
- 12 Epidemiológia  
Hepatitída typu B  
**MUDr. Jana Kerlik, PhD.**  
**Doc. MUDr. Mária Avdičová, PhD.**

## 4|5 Diskusné fórum

**Považujete opatrenia, ktoré prijali a uskutočnili majitelia a prevádzkovatelia lekární v súvislosti s COVID-19 v rámci ochrany a bezpečnosti zdravia svojich zamestnancov za dostatočné?**

## 18|19 Téma čísla

### Vaginálny diskomfort

18|19

MUDr. Peter Brenišin

## 20 AD test 6/2021 farmaceutický laborant

- 14 ATC systém BO3A  
Lieky s obsahom železa  
**PharmDr. Adela Čorejová, PhD.**
- 15 Nežiaduce účinky liekov  
Hnačkové ochorenia a ich samoliečba  
**RNDr. Tatiana Magálová**  
**PharmDr. Miroslava Gočová**
- 16 Som jedna z vás  
**Martina Bakičová**
- 21 Svetový deň predčasne narodených detí  
**PharmDr. Štefánia Megyesi, MSc.**
- 22 Laryngitída  
**MUDr. Tomáš Pniak, PhD.**
- 24 Zdravotníctvo – informačné systémy  
Národné registre – záver
- 25 Elektronické zdravotníctvo  
eočkovanie
- 26 ŠÚKL informuje  
Závislosť od liekov – záver  
**Mgr. Magdaléna Jurkemíková**
- 28 Budujme vzťah k slovenským potravinám  
Klamlivé ekonomické tvrdenia na potravinách  
**JUDr. Jana Venhartová, LL.M.**
- 29 Škola zdravej výživy  
Prečo je pre nás dôležitá vláknina?  
**Ing. Alžbeta Medvedňová, PhD.**
- 30 Marketing v lekární  
Typológia osobnosti – 2. časť  
**Mgr. Martin Migát**
- 32|33 Dezinfekcia  
Dezinfekcia rúk mýtus alebo potreba  
**Doc. RNDr. Tatiana Betáková, DrSc.**
- 34 Fytoterapeutické aktualizácie  
Nátržník vzpriamený  
**MUDr. Karol Miha**
- 36 Prvá pomoc pri zasypaní a stlačení  
**PhDr. Dana Sihelská, PhD.**
- 38 Osvedčené receptúry  
**Vanesa Lacková**
- 40|41 Autistické centrum Andreas, n. o.  
**Mgr. Monika Onačilová, PhD.**
- 42 Zvyšovanie kvalifikácie § 140 ZP  
**JUDr. Mária Mistríková**
- 43 Sprievodca farmáciou  
Fázy klinického skúšania – 2. časť  
**Doc. RNDr. Ingrid Tumová, CSc.**
- 44 SZŠ Celestíny Šimurkovej v Trenčíne  
SZŠ Trnava
- 45 SZŠ Bratislava, Záhradnícka 44  
SZŠ Michalovce
- 46 SZŠ Nitra  
SZŠ Banská Bystrica
- 47 SZŠ Košice  
Microsoft Office 2013, 2016, 2019 Word  
**Stanislav Pech**
- 48 Kombinácia probiotík a prebiotík v kvalite života  
**Ing. Martina Koňuchová, PhD.**
- 50 Kvalifikované poradenstvo
- 51 Biznis protokol  
Bozok a bozky... Vec verejná alebo intímna?  
**PhDr. Mária Holubová, PhD.**
- 52 Psychológia  
Dcéra chce chudieť...  
**PhDr. Renata Melicheríková**
- 53 Právo v každodennom živote  
Sankčné postihy a opatrenia pre vodičov,  
ktorí viedli motorové vozidlo pod vplyvom alkoholu  
**PhDr. Tomáš Vrábel**
- 54 História farmácie a medicíny  
Vino  
**PhDr. PaedDr. Uršula Ambrušová, PhD., MBA**
- 55 Život okorenený citátni  
Krížovka spoločnosti **Stada**  
Darček značky **Vitamíny&Vitalita** z čísla 56 vyhrala  
**Zuzana Jarušková, Lekárka Sv. Vavrinca,**  
Skalité 1149, PŠČ 023 14

- odbornoinformačný časopis farmaceutických laborantov v SR
- **vychádza** 6-krát v roku
- **aktuálne číslo** a dátum vydania ročník 10, číslo 57, december 2021
- **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 Čerušková, 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. Lubica 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.sk](http://www.szsmi.eu.sk), [www.szstn.sk](http://www.szstn.sk), [www.szsbb.eu](http://www.szsbb.eu), [www.szske.sk](http://www.szske.sk), [www.szsmitra.sk](http://www.szsmitra.sk), [www.sekmtip.sk](http://www.sekmtip.sk), [www.ssflatzp.sk](http://www.ssflatzp.sk)

Dvojčíslo február – marec 2022

Distribúcia dvojčísła prvý februárový týždeň



## Lívia Sýkorová

Farmaceutická laborantka

Lekáreň Biela sova  
Gen. M. R. Štefánika 1939  
914 51 Trenčianske Teplice  
Tel.: 0949 549 525

Napriek tomu, že nepochádzam z lekárskej rodiny, už od útleho detstva ma to ťahalo do tohto odvetvia. Ako malé deti sme sa so sestrou často hrali na lekáreň. Táto hra ma bavila zo všetkých najviac, aj keď liekmi boli len prázdne škatuľky od čaju a sestra bola mojím jediným pacientom.

Keď prišiel rok 2015 a s ním čas rozhodnutia, čo ďalej, neváhala som ani sekundu a podala som si prihlášku na Strednú zdravotnícku školu Celestíny Šimurkovej v Trenčíne. Doteraz si pamätám, ako som kričala od radosti, keď ma prijali. Štúdium bolo síce náročné, ale zároveň som bola rada, že môžem nadobúdať poznatky v problematike, ktorá ma zaujíma.

## Lekáreň Biela sova, Trenčianske Teplice

Naša lekáreň sa nachádza v kúpeľnom meste, čiže máme aj veľa pacientov z kúpeľov a keďže sídlime pri hlavnej ceste tak aj veľa cezpoľných.

Sme jedna z najmodernejších lekární, ktorá ponúka široký sortiment liekov, výživových doplnkov, liečebnej kozmetiky, IPL prípravkov a zdravotníckych pomôcok. Exkluzivitou v našej lekárskej praxi je celoročné meranie krvného tlaku, krvného cukru, cholesterolu a hladiny CRP. Tento rok oslávila naša lekáreň svoje prvé narodeniny. Pri tejto príležitosti sme pripravili dni zdravia. Pacienti si mohli dať bezplatne zmerať tlak, hladinu glykémie a cholesterolu. Taktiež si mohli zakúpiť aj s láskou vyrobené prípravky priamo z nášho laboratória.

Nie sme veľký kolektív, ale veľmi si rozumieme po pracovnej aj ľudskej stránke. Sme dve kolegyně a to: sprava PharmDr. Alena Múdra – vedúca zodpovedná farmaceutka a ja ako farmaceutická laborantka.

# Keď sa sen stane skutočnosťou

Počas štúdia som uvažovala aj nad štúdiom na vysokej škole, avšak v poslednom ročníku na strednej škole, v čase pandémie, som dospela k záveru, že štúdium na vysokej škole by asi nebolo úplne pre mňa. Chcela som si vyskúšať, aké je to byť skutočným lekárnikom v praxi.

Nájsť si prácu však vôbec nebolo také jednoduché, ako som si myslela. Absolvovala som mnoho neúspešných pohovorov, stretnutí a telefonátov. Nakoniec sa mi však ozvala bývalá pani profesorka PharmDr. Alena Múdra, ktorá je zároveň majiteľkou lekárskej Biela sova v Trenčianskych Tepliciach.

Priznám sa, spočiatku som mala mierne obavy, či to všetko zvládnem a či sa vôbec hodím na prácu farmaceutického laboranta. Postupom času sa moje obavy ukázali ako neopodstatnené. V tomto zameraní som sa naozaj našla. Okrem expedovania, prácu v našej lekárskej zahŕňa aj príprava IPL.

Svoju prácu mám veľmi rada a obľúbila som si aj prácu s ľuďmi. No, čo ma teší najviac je, keď sa k nám do lekárskej človek rád vracia s tým, ako sme mu dobre poradili a s vďakou od nás odchádza.

Taktiež ma baví aj práca v laboratóriu, pretože ľudia sa k nám vracajú a pýtajú si naše IPL prípravky sami.

Práca farmaceutického laboranta je občas psychicky náročná. Avšak na druhej strane ma na tejto práci veľmi baví, že sa môžem neustále vzdelávať vo svojom odbore prostredníctvom webinárov, odborných článkov a AD testov, rozširovať svoje poznatky a zlepšovať celkový prehľad. Taktiež ma teší, že môžem pomáhať ľuďom a podľa možností im zlepšiť deň, či už len úsmevom alebo pekným slovom.

*Sýkorová*





PhDr. Anna Kmeťová

Šéfredaktorka a vydavateľka časopisu  
Teória a prax | Farmaceutický laborant

**COVID-19 vstúpil do našich životov súkromných i pracovných bez pozvania. Nezostávalo nič iné iba nájsť spôsob, ako s ním žiť bez ohrozenia vlastného zdravia a zdravia tých, s ktorými prichádzame do kontaktu nielen doma, ale aj na pracovisku. Lekáreň je zdravotnícke zariadenie, v ktorom nie je núdza o chorých návštevníkov a COVID-19 ich počet iba zvýšil a vyžiadal opatrenia nad rámec toho, čo bolo pred COVID-om.**

## Otázka

**Považujete opatrenia, ktoré prijali a uskutočnili majitelia a prevádzkovatelia lekární v súvislosti s COVID-19 v rámci ochrany a bezpečnosti zdravia svojich zamestnancov za dostatočné?**



Jana Mudrončíková

Farmaceutická laborantka  
Lekáreň pri nemocnici  
NsP Prievidza so sídlom  
v Bojniciach  
Nemocničná 2  
971 01 Bojnice

Pandémia ochorenia COVID-19 sa nepriaznivo dotkla všetkých ľudí. Väčšina ľudí sa o zdravie seba a svojich blízkych obáva a preto sa snažia dodržiavať nariadené opatrenia, ale stále sa nájdu pacienti, ktorí si odmietnu napr. nasadiť rúško alebo respirátor či použiť dezinfekciu na ruky pri vstupe do lekárne. Nás okrem nosenia respirátora a ochranných jednorazových rukavíc chráni navyše ešte aj ochranné sklo na täre a zvýšená dezinfekcia priestorov, predovšetkým oficíny, kde sa zdržujú pacienti, ale v obmedzenom počte: pri jednom výdajnom okienku vždy iba jeden pacient, a neustále vetranie priestorov, aby sa zabezpečil pohyb vzduchu. Myslím si, že tieto opatrenia, ak sú poctivo dodržiavané, sú postačujúce na to, aby sme boli chránení my ako zamestnanci a rovnako tak aj pacienti, a lekáreň mohla fungovať prakticky v bežnom režime.



Katarína Mučková

Farmaceutická laborantka  
Lekáreň Kubačova  
Kubačova 19  
831 06 Bratislava-Rača

Za naše pracovisko môžem povedať, že majitelia v súvislosti s pandémiou COVID-19 prijali a uskutočnili dostatočné opatrenia aby zabezpečili ochranu a bezpečnosť zdravia nás zamestnancov. V našej prevádzke máme umiestnené dva germicídne žiariče, ktoré sú zapnuté nepretržite. Máme hneď pri vstupe umiestnené dezinfekcie a čo považujem za najväčšie plus sú sklá, ktoré sú medzi nami zamestnancami a pacientmi. Samozrejme, že rúško alebo inak prekryté horné dýchacie cesty sú samozrejmosťou. Od majiteľov máme k dispozícii rúška/respirátory a pri každej pokladni dezinfekčné prostriedky. Snažíme sa stále dodržiavať rozostupy medzi pacientmi, čo je samozrejme aj kvôli dodržiavaniu diskkrétnej zóny. Upozorňujeme pacientov, aby si dezinfikovali ruky a aby mali správne nasadené rúško alebo respirátor.



Silvia Štrauchová

Farmaceutická laborantka so  
špecializáciou v odbore lekárenstvo  
Lekáreň Na sídlisku Mier  
Šafárikovo námestie 936/6  
052 05 Spišská Nová Ves

Z môjho pohľadu áno, dostatočné. Dodržiavajú sa všetky usmernenia RÚVZ. Máme k dispozícii potrebné množstvo respirátorov FFP2 alebo jednorazových rúšok. Na täre boli namontované sklenené ochranné steny. Dezinfekcia sa uskutočňuje vo zvýšenej miere (časté umývanie podláh a pracovných plôch, rýchla dezinfekcia postrekom a aj bezoplachové dezinfekčné gély máme na každom pracovnom mieste). Všetci zamestnanci sme sa dali očkovať hneď, ako to bolo možné.



Marcela Mikušová

Farmaceutická laborantka so  
špecializáciou v odbore lekárenstvo  
Lekáreň Harmónia  
Námestie SNP 143  
958 01 Partizánske

Novej situácii v boji s pandémiou sa naša šéfka rýchlo zorientovala. Zaviedla dostatočné protipandemické opatrenia. Začalo sa viac dezinfikovať, čistiť, umývať. Pribudli nové prvky pracovného oblečenia: – rukavice, tvárové masky, štíty. Od pacientov nás delí plexisklo. Síce teraz trochu menej počujeme a častejšie sa ozýva pred aj za tárom – prosím, prepáčte nerozumiem ale myslím si, že vírusy u nás nemajú šancu.



Dominika Strašková

Farmaceutická laborantka  
Lekáreň Blue-strap, s. r. o.  
OD Kaufland  
Električná 2314  
911 01 Trenčín

Myslím si, že nám zamestnávateľ (vzhľadom) k pandémii poskytol a dostatočne zabezpečil všetky prostriedky k ochrane zdravia voči COVID-19. Za náš kolektív lekárne môžem povedať, že sa snažil vyho-

viť všetkým podmienkam tak, ako boli nariadené úradom verejného zdravotníctva, aby sme mohli naďalej poskytovať odbornú pomoc pacientom.



### Janka Kucharčíková

Farmaceutická laborantka so špecializáciou v odbore lekárenstvo  
Lekáreň U Anjela  
Mierová 1725  
022 01 Čadca

Pozdravujem všetkých čitateľov. S opatreniami som bola nadmieru spokojná. Majiteľka reagovala rýchlo a starostlivo. Zabezpečila respirátory, dezinfekciu, štíty, rukavice, aj keď to bol v začiatkoch nedostupný tovar. Dezinfekciu sme si aj vyrobili. Teraz už pre pacientov dávame hotovú. Majiteľka zabezpečila vitamíny nielen pre pacientov, ale aj pre mňa, aby sme zostali v pohotovosti pre tých, čo nás budú potrebovať. Za všetko som vďačná a ďakujem.



### Eva Bublavá

Farmaceutická laborantka so špecializáciou v odbore lekárenstvo  
Lekáreň Hájovky  
Teratínska 24  
915 01 Nové Mesto nad Váhom

Všetky lekárne museli zaviesť hygienické opatrenia v súvislosti s COVID-19 na zabezpečenie ochrany zdravia zamestnancov i pacientov. Opatrenia pri personálnom, materiálnom a priestorovom zabezpečení poskytovania lekárenskej starostlivosti sú naozaj

dostatočné. Treba vykonávať kontinuálne vetranie priestorov, ionizáciu ovzdušia a dezinfekciu pracovných i dotykových plôch. Ku každodennej dôkladnej dezinfekcii sú potrebné prostriedky s virucídnym účinkom. Samozrejmosťou a povinnosťou každého z nás je prekrytie horných dýchacích ciest a pravidelná dezinfekcia rúk či použitie jednorazových rukavíc. Oznam o povinnostiach dodržiavať hygienické opatrenia je potrebné viditeľne umiestniť v lekárni.

Všetci naši zamestnanci sa snažia dodržiavať už spomenutý hygienický režim a sanitačný poriadok.

Je to ten najlepší spôsob zabránenia šírenia vírusu a ochrany zdravia.

Budme zodpovední a chráňme seba a ostatných.

Prajem vám pevné zdravie.



### Katarína Čermáková

Farmaceutická laborantka  
Lekáreň Mária Terézia  
Kollárova 320  
908 48 Kópčany

Áno, považujem opatrenia, ktoré prijali a uskutočnili majitelia a prevádzkovatelia lekární za dostačujúce. Pacienti sa snažia dodržiavať odstup 2 metre, vstupujú do oficiíny po jednom, nosia rúško resp. respirátor a používajú dezinfekciu. My ako lekáreň tiež dodržiavame zásadné opatrenia, časté vetranie, dezinfekcia plôch a kľučiek.

V lekární na plynulý priebeh fungovania sme doplnili do výdajného okienka plexisklo, nakoľko bolo dosť veľké výdajné okienko na táre, dostávame rukavice, rúška, resp. respirátory.



### Ľudmila Bílková

Farmaceutická laborantka so špecializáciou v odbore lekárenstvo  
Lekáreň BENU 17  
Duklianských hrdinov 885/4  
901 01 Malacky

Naša lekáreň sa nachádza hneď vedľa zdravotného pracoviska, kde sú aj 4 obvodní lekári a 2 pediatri, takže od začiatku pandémie zažívame naozaj vysoký nápor na pracovisku.

Myslím si, že môj zamestnávateľ okrem priestorových opatrení, akými sú limitovaný počet pacientov v oficiíne a namontovania ochranných plexiskiel ku všetkým expedičným miestam, naozaj dbá aj na bezpečnosť svojich zamestnancov. Aj keď sme všetci zaočkovaní a dostávame pravidelne ochranné pomôcky – respirátory, rukavice, rúška, prípravky na dezinfekciu, boli zrušené všetky hromadné firemné podujatia a školenia máme online alebo v nízkom počte, aby sme sa vyhli riziku šírenia COVID-19. V prípade príznakov sa pred nástupom do práce testujeme pomocou antigénových testov. Takže považujem prístup našich majiteľov, ale aj nás zamestnancov za dostatočný v súvislosti s COVID-19 v rámci ochrany a bezpečnosti zdravia nielen pre svojich zamestnancov, ale aj pacientov, ktorí navštívia našu lekáreň. Pretože opatrenia majú svoj význam len, ak sú dodržiavané, a to je podľa môjho názoru viac o nás zamestnancoch, ako o zamestnávateľoch. Verím, že aj po skončení pandémie si osvojené návyky, ktoré znižujú riziko šírenia mnohých ochorení všetci zachováme, nakoľko respiračná hygiena je dôležitá nielen v súvislosti COVID-19.

## Vážené kolegyně, kolegovia,

v dňoch **5. a 6. novembra** sa mala uskutočniť **43. slovenská konferencia farmaceutických laborantov a technikov pre zdravotnícke pomôcky**, podujatie, na ktoré sa mnohí z vás tešili a pripravovali.

**Napriek tomu, že sa organizačný výbor snažil zabezpečiť také podmienky, ktoré by boli prijateľné a bezpečné pre všetkých zúčastnených, týždeň pred podujatím nám karty zamiešal Covid automat, ktorý posunul okres Poprad do čiernej farby a znemožnil uskutočnenie konferencie v plánovanom termíne.**

Dovoľte mi oficiálne vám oznámiť **nový termín**, konferencia sa uskutoční v dňoch **1. a 2. apríla 2022**.

Nakoľko ide o presunutie konferencie, nie jej zrušenie, všetky prihlášky účastníkov budú akceptované v plnej miere a nie je potrebný žiaden úkon, ktorým by ste opäť potvrdzovali svoj záujem.

Mesiac pred konaním konferencie bude všetkým prihláseným účastníkom doručený program podujatia a pokyny, v rámci ktorých budú upresnené všetky informácie súvisiace s účasťou na podujatí.

Ďakujem vám za pochopenie vzniknutej situácie a verím, že sa na jar stretne v pokojnejšej atmosfére bez nepríjemných obmedzení.



**Alena Slezáček Bohúňová**  
Prezidentka SSFLaTZP,  
Predsedníčka organizačného výboru



Denisa Bobotová

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

## Svetové dni zdravotníctva December 2021 – Január 2022



1. 12. 2021

### Svetový deň boja proti AIDS (WHO)



Prvého decembra si každoročne pripomíname Svetový deň boja proti AIDS. Jeho symbolom je červená stužka. Pripnutím červenej stužky vyjadrujeme solidaritu s osobami, ktoré infekciou HIV alebo ochorením AIDS trpia. Komunita je dôležitým pilierom podpory. Sú to všetci, ktorí sú danou problematikou postihnutí priamo, ale aj všetci tí, ktorí v danej veci pomáhajú či dokážu pomôcť. Skorá diagnostika a včasná liečba znamenajú pre osobu s HIV infekciou dlhší a kvalitnejší život - dochádza k zníženiu prenosu vírusu na iné osoby, k zmenám sexuálneho správania a správania pri injekčnom užívaní drog. **Najúčinnejším prostriedkom na zabránenie šírenia HIV/AIDS je prevencia, to znamená vyvarovať sa rizikovému správaniu. Je potrebné poznať pôvodcu nákazy, jeho spôsob šírenia – teda cesty prenosu, podmienky za akých sa množí, príznaky ochorenia a hlavne dôsledky nákazy. Infekcia HIV – Ochorenie AIDS je nevyliciteľné. Boj s následkami nákazy trvá celé roky.** Slovenská republika v ostatných rokoch patrí k členským štátom Európskej únie s najnižšou incidenciou HIV infekcie, avšak v poslednom desaťročí pozorujeme nárast počtu nových prípadov a rýchlo stúpa aj počet ľudí žijúcich s HIV infekciou.

3. 12. 2021

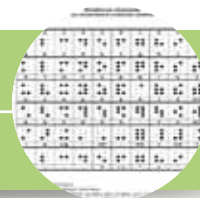
### Medzinárodný deň osôb so zdravotným postihnutím



Medzinárodný deň osôb so zdravotným postihnutím vyhlásila Organizácia spojených národov (OSN) s myšlienkou upozorňovať na problémy ľudí so zdravotným postihnutím a snažiť sa ich začleniť do každej oblasti života – politického, spoločenského, ekonomického i kultúrneho. Zdraví ľudia sa aspoň v tento deň majú zamyslieť, aké pozitíva môže priniesť integrácia postihnutých do všetkých týchto spomínaných oblastí.

4. 1. 2022

### Svetový Braillov deň



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

Ilustračné foto: internet



#### Imunoglukan® + vitamín C

- výživové doplnky pre deti od 3 rokov a dospelých vhodné na dlhodobé použitie
- v rizikovom období a v období zvýšených nárokov na organizmus
- vitamín C prispieva k správnejmu fungovaniu imunitného systému

Výrobca: PLEURAN, s.r.o., Bratislava, Slovenská republika  
[www.imunoglukan.com](http://www.imunoglukan.com)

výživové doplnky

Imunoglukan P4H®

20 ROKOV  
S VAMI



# ODBOR 5311 M FARMACEUTICKÝ LABORANT

záver

## KLÚČOVÉ KOMPETENCIE

Absolvent má pre úspešné absolvovanie tohto odboru splniť výstupné štandardy vedomostí z oblastí všeobecného vzdelania:

- správne sa vyjadrovať v štátnom jazyku v písomnej a hovorenej forme,
- spoľahlivo sa vyjadrovať v cudzom jazyku v písomnej a hovorenej forme,
- riešiť matematické príklady a rôzne situácie,
- identifikovať, vyhľadávať, triediť a spracovať rôzne informácie a informačné zdroje,
- posudzovať vierohodnosť rôznych informačných zdrojov,
- kriticky hodnotiť získané informácie,
- formulovať, pozorovať, triediť a merať hypotézy,
- overovať a interpretovať získané údaje,
- pracovať s elektronickou poštou,
- pracovať s rôznymi pokročilejšími informačnými a komunikačnými technológiami.

Absolvent musí pre úspešné ukončenie tohto odboru splniť výstupné štandardy vedomostí aj z oblasti odborného vzdelávania:

- základy latinčiny a medicínskej terminológie,
- základy anatómie, fyziológie a najmä patológie človeka,
- terminológiu všeobecnej farmakológie,
- jednotlivé farmakologické skupiny liekov, hlavné účinné látky, mechanizmus ich účinku, nežiaduce účinky, významné interakcie a základné kontraindikácie najmä pri voľno predajných HVL,
- základy farmaceutickej botaniky,
- vybrané liečivé rastliny, hlavné a vedľajšie obsahové látky liečivých rastlín a ich využitie v terapii pri praktickej poradenskej činnosti,

- pestovanie liečivých rastlín, ich zber, sušenie a triedenie, získavanie drog,
- základnú farmaceutickú normu - liekopis, zásady správnej lekárenskej praxe,
- spôsoby prípravy, uchovávaní, označovania, vydávania a kontroly liekov,
- najpoužívanejšie pomocné a diagnostické látky a ich vplyv na účinky jednotlivých liekov,
- vlastnosti, účinky a použitie jednotlivých liekových foriem,
- základné administratívne práce v lekárni,
- štruktúru, syntézu a analýzu vybraných liekopisných liečiv,
- vzťah medzi štruktúrou a účinkom jednotlivých liečivých látok,
- metódy chemickej kontroly liečiv - zisťovania totožnosti, čistoty, stanovenia obsahu liečiv vo vzorke,
- používať počítač, liekové informačné systémy a jednotlivé lekárenské programy,
- základný sortiment zdravotníckych pomôcok.

## ODBORNÁ KLINICKÁ PRAX

Žiaci 3. a 4. ročníka sa zúčastňujú jeden deň v týždni praxe v prirodzených podmienkach - v lekárňach. Úlohou praxe je aplikovať teoretické vedomosti získané v škole v lekárenskej praxi.

## MATURITNÉ SKÚŠKY

Písomná forma internej a externej časti:

- slovenský jazyk a literatúra,
- cudzí jazyk (anglický, nemecký).

Ústna forma internej časti:

- slovenský jazyk a literatúra,
- cudzí jazyk (anglický, nemecký).

Praktická časť odbornej zložky:

- žiak preukazuje svoje praktické zručnosti z odborných predmetov (príprava liekov, analytická chémia, farmakognózia a prvá pomoc).

Teoretická časť odbornej zložky:

- žiak preukazuje svoje teoretické vedomosti z odborných predmetov (farmaceutická chémia, príprava liekov, farmakológia, farmakognózia, organizácia zdravotníctva a právo, ekonomika a prevádzka lekárne a zdravotníckej pomôcky).

## UČEBNÝ PLÁN 5311 M FARMACEUTICKÝ LABORANT

Predmet:	1. ročník	2. ročník	3. ročník	4. ročník
Slovenský jazyk a literatúra	•	•	•	•
Cudzí jazyk (ANJ/NEJ)	•	•	•	•
Etická/náboženská výchova	•	-	-	-
Dejepis	•	-	-	-
Občianska náuka	•	•	-	-
Fyzika	•	•	-	-
Chémia	•	•	-	-
Biológia	•	•	•	•
Matematika	•	•	•	•
Informatika	•	•	-	-
Telesná výchova	•	•	•	•
Latinský jazyk	•	-	-	-
Anatómia a fyziológia	•	-	-	-
Patológia a klinika chorôb	-	•	-	-
Organizácia zdravotníctva a právo	-	•	-	-
Prvá pomoc	-	-	-	•
Psychológia, pedagogika a profesijná komunikácia	-	-	•	-
Laboratórna technika	•	-	-	-
Farmaceutická botanika	•	-	-	-
Zdravotnícke pomôcky	-	-	-	•
Farmaceutická chémia a analýza liečiv	-	•	•	•
Farmakognózia a fytotherapia	-	•	•	•
Farmakológia	-	•	•	•
Príprava liekov	-	•	•	•
Ekonomika v prevádzke lekárne	-	-	-	•
Farmaceutické cvičenia	-	-	•	•

Zdroj: www.szsb.edu

ilustračné foto: internet

# PESTREC

## OCHRANA PEČENE

20 rokov  
FYTOPHARMA

Kúpíte v lekárni,  
alebo na  
[www.fytopharma.sk](http://www.fytopharma.sk)

Výživový doplnok

FYTO PHARMA

# Relizema™

**DOPRAJTE  
SVOJEJ POKOŽKE  
ÚĽAVU**



**Klinicky testovaný  
rad produktov  
pre každodennú  
starostlivosť  
o suchú a citlivú  
pokožku<sup>2,3,4</sup> a liečbu  
príznakov dermatitídy  
a začervenania.<sup>1</sup>**

**NOVINKA**

[www.relizema.sk](http://www.relizema.sk)

Relizema™ cream je zdravotnícka pomôcka (CE0476), ktorej výdaj nie je viazaný na lekársky poukaz. Ostatné produkty z radu Relizema™ sú kozmetické výrobky. **Pred odporúčaním si pozorne prečítajte návod na použitie.** Výrobca: RELIFE Srl, Via dei Sette Santi 3, 50131 Firenze. Referencie: 1. Návod na použitie Relizema™ cream 2020, rev. 11\_2020; 2. Produktová etiketa. Relizema™ ultra hydrating lotion 2020, rev. 11\_2020; 3. Produktová etiketa. Relizema™ lipid-replenishing cleanser 2020, rev. 11\_2020; 4. Produktová etiketa. Relizema™ hydrating cleansing bath oil 2020, rev. 11\_2020. **Dátum výroby materiálu:** 10/2021. **Kód materiálu:** SK\_RLZ-16-2021-SK21086\_V01\_press.

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.: 02/544 30 730, fax: 02/544 30 724  
e-mail: slovakia@berlin-chemie.com

**BERLIN-CHEMIE**  
MENARINI



# Benin



Mgr. Andrea Magdolenová

Farmaceutická laborantka  
so špecializáciou v odbore lekárstvo



Farmaceutický  
laborant  
štúdium a výkon  
práce • zahraničie

V najväčšom meste Cotonou v Beninskej republike je 109 lekární. Farmaceutický subsektor v Benine je zložený zo súkromného farmaceutického sektora, verejného farmaceutického sektora a súkromného neziskového sektora. Súkromný sektor pôsobí v oblasti dovozu, výroby a distribúcie farmaceutických výrobkov. Tieto činnosti vykonáva aktívne 5 veľkoobchodných distribútorov, 255 lekární, 272 farmaceutických skladov a 3 miestne výrobné jednotky – PHARMAQUICK, COPHARBIOTEC a BIO-BENIN, ktorý však v súčasnej dobe nie je v prevádzke.

V odvetví verejného farmaceutického sektora sa nákup farmaceutických výrobkov uskutočňuje prostredníctvom verejných súťaží. Verejný sektor prešiel reformou vznikom Centrálného nákupu základných liekov a lekárskeho spotrebného materiálu (CAME). Zvlášť tento sektor podporuje Národný program v boji proti malárii (PNLP).

Súkromný, neziskový farmaceutický sektor spája náboženské organizácie (MVO) a agentúry poskytujúce pomoc bilaterálne alebo multilaterálne, a podporuje centrálné nákupné orgány pre základné lieky.

Podľa znenia *Dôvodovej správy* Európskeho parlamentu z roku 2010 „je potrebné, aby obyvatelia mali vo svojom okolí infraštruktúru a zdravotnícky personál. Infraštruktúra základnej zdravotnej starostlivosti je prvoradým predpokladom akejkoľvek vzájomnosti. V mestských, ale oveľa viac vo vidieckych oblastiach sa obyvatelia, ktorí nemajú prostriedky na cestu do zdravotného strediska, obracajú na liečiteľov alebo si kupujú lieky na trhoch alebo od podomových predajcov liekov. Návštevnosť zdravotných stredísk je veľmi nízka, v Benine iba 0,30.“

Generiká sú uvádzané na trh pod medzinárodným nechráneným názvom (INN). Do-

dávajú sa v galenickej forme tabliet alebo kapsúl. Všetky generické lieky sú uvedené v Národnom zozname základných liekov (LNME). Najpredávanejšími na trhu sú paracetamol, amoxicilín, ibuprofén, chlorochín, chinín, mebendazol, kyselina listová, fumarát železnatý, metronidazol a kotrimoxazol. V Benine cenu liekov distribuovaných vo verejnom a súkromnom sektore určuje vláda na návrh tarifnej komisie. Niektoré z „farmaceutických“ liekov sú formálne registrované v Benine, sú teda distribuované do zdravotných stredísk a lekární. V lekárňach v Cotonou a Porto Novo sa predáva veľa „vylepšených“ tradičných liekov na prírodnej báze (MTA), ale aj dovážané výrobky z bylinnej medicíny (najmä americké a čínske), doplnky stravy a niektoré potravinové výrobky (med, olivový olej, voda). Mnoho farmaceutických firiem založených lokálne od roku 2003 sa špecializuje na sektor bylinnej medicíny.



Zdroj: <https://www.allodocteurs.africa/medicaments-au-benin-les-pharmacies-de-garde-devient-obligatoire-dans-tout-le-pays-5233.html>

Kvalifikácia personálu lekární umožňuje bezpečnosť terapeutického aktu, lepšiu tímovú prácu a lepšie riadenie. Farmaceutickí laboranti a pomocní asistenti sa vzdelávajú prostredníctvom programu, ktorý kombinuje odbornú prípravu v lekárňach a teoretickú prípravu v školiacom stredisku, čo im zaisťuje úspešnú profesionálnu integráciu. Sú zodpovední za riadenie zásob, zabezpečujú denné dopĺňanie liekov a ich skladovanie. Ich činnosť podlieha služobnému tajomstvu a musia dodržiavať veľmi prísne hygienické normy. Podľa platnej legislatívy pracujú pod dohľadom a kontrolou farmaceuta. Zúčastňujú sa školení zameraných na prevenciu zdravia, poradenstvo a komunikáciu s klientmi lekární. Podieľajú sa na administratívnych výkonoch spojených s prácou v lekární. Musia mať vzdelanie na úrovni BAC+2, čo zahŕňa maturitu, 6 mesiacov zmluvnej praxe a 2 roky prípravy na základe duálneho školenia.



Zdroj: <https://www.architea.fr/realisation/107/devanture-de-la-pharmacie-camp-guezo-au-benin>

Zriadenie pohotovostných lekární v Benine vyplýva z dekrétu n° 2019-500 z 13. novembra 2019 o organizácii a fungovaní Národného poriadku farmaceutov v Benine (ONPD).

Tzv. PharMap umožňuje klientom online vyhľadať lekáreň v prevádzke, ale aj všetky ostatné lekáreň vo svojom okolí. Na platforme je v súčasnosti prítomných 306 lekární z 309 existujúcich v Benine. Pokiaľ ide o lekáreň, ktoré budú geograficky prístupné pre obyvateľstvo, štát plánuje v rokoch 2021 až 2023 vybudovať v celej krajine ďalších 102 lekární. To poskytne Beninčanom lepší prístup k bezpečným a kvalitným liekom.

Lekárne sú otvorené od 8:00 hod. do 22:00 hod. V mestách Cotonou a Abomey-Calavi sú po novom lekáreň otvorené od 7:00 hod. do 23:00 hod. Všetky lekáreň v pohotovosti sú otvorené 24 hodín, 7 dní v týždni.

Rozsah platov farmaceutických laborantov a pomocných asistentov sa pohybuje od 72 036 CFA do 284 767 CFA mesačne.

Zdroje textu:

<https://bj.loozap.com/formation-en-auxiliaire-de-pharmacie-cotonou/1497077.html>  
[http://remed.org/wp-content/uploads/2017/08/Rapport\\_Final\\_-BENIN.pdf](http://remed.org/wp-content/uploads/2017/08/Rapport_Final_-BENIN.pdf)  
<http://remed.org/wp-content/uploads/2017/08/3-AHONLONSOU.pdf>  
[https://www.europarl.europa.eu/doceo/document/A-7-2010-0245\\_SK.html](https://www.europarl.europa.eu/doceo/document/A-7-2010-0245_SK.html)  
<https://www.banouto.bj/article/securite-humaine/20210218-pharmacies-au-benin-nouvelle-modification-des-horaires-d-ouverture-a-cotonou-et-abomey-calavi>  
<https://cio-mag.com/au-benin-une-application-pour-geolocaliser-les-pharmacies-de-garde/>  
<https://www.cairn.info/revue-sciences-sociales-et-sante-2012-2-page-67.htm>  
<https://www.cairn.info/revue-autrepart-2012-4-page-51.htm>  
<https://votresalaire.org/benin/carriere/benin-emplois-et-salaires/benin-techniciens-et-assistants-pharmaciens-et-preparateurs-en-pharmacie>



PhDr. Andrea Bukovská, MHA, MPH

Univerzitná nemocnica Martin  
Nemocničná lekáreň UNM Lekáreň v nemocnici  
Farmaceutický laborant špecialista so špecializáciou z lekárstva

# Imunita, probiotiká, vitamín D

## a ich význam pre organizmus človeka

**Imunitný systém** je difúzny orgán, lebo ho netvorí ohraničená anatomická štruktúra. Predstavuje ale **mimoriadne zložitú sieť** nositeľov všetkých životných procesov (**bunky**), ich rôzne spletených súborov (**tkanivá**) a najmenších častíc, ktoré majú všetky potrebné chemické vlastnosti látky a môžu existovať samostatne (**molekuly**). Bunky, tkanivá a molekuly majú špeciálnu funkciu a vzájomne interagujú. Imunitný systém vznikol ako odpoveď a reakcia organizmu na rôzne patogény. Je to komplexný systém viac ako 10<sup>12</sup> buniek, ktorý u dospelého človeka váži asi 1 kg. Orgány imunitného systému sú **primárne** (detská žľaza, kostná dreň, pečeň) a **sekundárne** (červovitý privesok slepého čreva, lymfatické tkanivo v močovo-pohlavnom trakte, pľúcach, žalúdočno-črevnom trakte, lymfatické uzliny, mandle, slezina).

Každý organizmus potrebuje v každom veku dobrú **imunitu**, lebo je stále ohrozovaný rôznymi choroboplodnými mikroorganizmami z vonkajšieho a vnútorného prostredia (baktérie, kvasinky, parazity, plesne, prvoky, vírusy). Vykonáva imunologický dozor, rozlišuje vlastné od cudzieho, aby nevznikli autoimunitné choroby, rozlišuje a včas odstraňuje nezvyčajné (nádorové alebo poškodené) bunky, reaguje na cudzorodé látky, bojuje proti alergénom, ale zachováva aj homeostázu vnútorného prostredia a integritu organizmu.

S ohľadom na pôvodcu preto pomáha **nešpecifická** (prírodná, vrodená) **imunita** a **špecifická** (adaptívna, získaná) **imunita**, ktorá je aktívna a pasívna. **Aktívna prirodzená** je postinfekčná a **aktívna umelá** je postvakcinačná. **Pasívna prirodzená** je charakterizovaná prenosom z matky na dieťa cez placentu alebo kojením a **pasívna umelá** je získaná po aplikácii gamaglobulínov a protilátok.

Aktívny životný štýl významne podporuje imunitu. Fyzická inaktivita, nedostatok spánku, nesprávne stravovacie návyky, rýchly spôsob života, stres, vyčerpanie duševné a fyzické, ale aj akútne ochorenia, chronické choroby a intoxikácie (alkohol, fajčenie, lieky zo skupiny antibiotík, imunosupresív, nesteroidných antiflogistík) významne oslabujú imunitu. Na jej podporu sa veľmi efektívne využívajú **probiotiká**. Sú to živé mikroorganizmy, ktoré pri použití v správnej indikácii a v správnom množstve (miliardy CFU kolónii tvoriacich jednotiek) priaznivo ovplyvňujú zdravie človeka zlepšovaním rovnováhy črevnej mikroflóry a tým vhodnej modifikácie imunitného systému. V potravinárskej praxi sa používajú hlavne kyslomliečne nápoje a výrobky a kysnutá zelenina. V lekárskej praxi sa používajú rôzne zmesi baktérií druhu **Bifidobacterium**, **Enterococcus**, **Lactobacillus**, **Lactococcus** a **Streptococcus**. Významne stimulujú imunitu, normalizujú črevnú mikroflóru, upravujú črevnú pasáž, pôsobia preventívne proti rakovine, oslabujú schopnosť *Helicobacter pylori* indukovať gastritídu, majú antiaterogénne, antialergické a antivírusové účinky, chránia pred infekciami rôzneho druhu, ovplyvňujú adhéziu *Helicobacter pylori* k epiteliálnym bunkám, laktózovú intoleranciu a priaznivo pôsobia pri hnačkách rôzneho pôvodu (akútne, cestovná, klostrídiová, postantibiotická, rotavírusová). Probiotiká ako živé mikrobiálne potravinové doplnky výživy sú stále viac objavované a skúmané. Pre medicínu 21. storočia by mohli znamenať to, čo znamenali antibiotiká pre medicínu 20. storočia.

Okrem probiotík k správne fungovaniu imunity pomáha aj **vitamín D**. Viac ako 60 % slovenskej populácie má deficit vitamínu D. Ide o vitamín rozpustný v tukoch. Vyskytuje sa v troch formách ako **D<sub>1</sub>** (kalciferol), **D<sub>2</sub>** (ergokalciferol) a **D<sub>3</sub>** (cholecalciferol). Vitamín D má význam pre zdravie kostí a zubov, udržiava normálnu hladinu vápnika a fosforu v krvi, zvyšuje vstrebávanie vápnika z čreva, pomáha pri udržiavaní správnej funkcie nervového systému a činnosti srdca, ale ovplyvňuje aj náladu. Veľký význam má aj pri prevencii infekcií rôzneho druhu, včítane SARS-CoV-2, ale aj pred cukrovkou, infarktom a rakovinou. V potravinárskej praxi sa vyskytuje v mlieku, oleji z pečene rýb a vajciach. Efektívne sa získava zo slnečného žiarenia pri opaľovaní a pobyte na slnku. Nedostatok vápnika spôsobuje u detí krivicu a u dospelých mäknutie kostí. Vo vysokých dávkach je toxický, nakoľko spôsobuje ukladanie vápnika v mäkkých tkanivách, čo môže spôsobiť zväpenatenie obličiek, srdca a následnej smrti.



Okrem zdravej a vyváženej stravy môžu probiotiká a vitamín D v potrebnej dávke a vhodnej liekovej forme významne pomôcť k správne fungovaniu imunitného systému.

Ilustračné foto: internet



*Doplňajte živé mikroorganizmy  
a vitamín D3 každý deň*



*Pre rovnováhu vašej črevnej mikrobioty  
a podporu imunitného systému  
Vaša denná dávka imunity.*

**#1** medzi živými  
organizmami\*

- 9 kmeňov živých mikroorganizmov v dennej dávke 9 miliárd CFU.
- Vitamín D3, ktorý prispieva k normálnej funkcii imunitného systému.
- Vhodné pre deti od 3 rokov.

Výživový doplnok

\*\*CFU: počet živých mikroorganizmov tvoriacich kolónie [colony forming units]

\*IQVIA sell in data MAT 08/2021. Biopron je najpredávanejšou značkou živých mikroorganizmov v SR v počte predaných kusov i v hodnote.



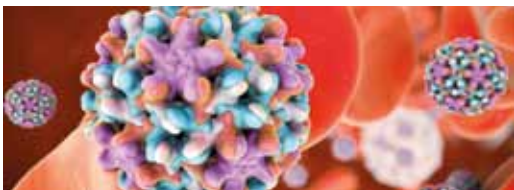
[www.biopron.sk](http://www.biopron.sk)





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

Regionálny úrad verejného zdravotníctva Banská Bystrica



Hepatitída typu B je vírusové ochorenie pečene, ktorého pôvodcom je vírus hepatitídy B. Na rozdiel od hepatitídy A sa vírus šíri infikovanými telesnými tekutinami, t. j. krvou, pohlavným stykom, ale aj pri pôrode.

Rizikovými skupinami sú preto mladí ľudia, ľudia striedajúci sexuálnych partnerov, narkomani, zdravotníci a cestovatelia. Vďaka vysokému počtu infikovaných ľudí v juhovýchodnej Ázii a Afrike je hepatitída B celosvetovo hlavnou príčinou úmrtia na pečenné ochorenia, zlyhanie pečene a rakovinu pečene.

Vírus hepatitídy B je veľmi odolný, dokáže prežiť na povrchoch 7 dní v zaschnutej krvi. Počas tejto doby vírus môže stále spôsobiť infekciu, ak sa dostane do tela osoby, ktorá nie je chránená vakcínou.

### Klinický priebeh

Inkubačná doba ochorenia môže byť pomerne dlhá. Od vstupu vírusu do organizmu sa prvé príznaky môžu prejaviť za 30 až 180 dní. Príznaky u akútnej formy hepatitídy B bývajú nešpecifické (nechutenstvo, nevoľnosť, únava, slabosť, svrbiace vyrážky, bolesť kĺbov), prípadne nemusia byť prítomné vôbec. U časti osôb je prítomný ikterus kože a skléry (bielok) očí.

O chronickej hepatitíde hovoríme vtedy, keď hepatitída trvá dlhšie ako 6 mesiacov. Platí, že čím nižší vek, tým vyššia pravdepodobnosť vzniku chronickeho štádia hepatitídy typu B.

U novorodencov infikovaných matiek je pravdepodobnosť chronicity pečene viac ako 80 – 90 %, u detí mladších ako 5 rokov 30 – 50 %. Chronické štádium môže byť dlhodobé bezpríznakové až do objavenia sa príznakov pokročilého poškodenia pečene. S rastúcou dĺžkou chronickej infekcie stúpa riziko cirhózy pečene. Cirhóza je prekancerózou rakoviny pečene. Až 80 % hepatocelulárnych karcinómov je vyvolaných chronickou infekciou hepatitídy typu B.

# Hepatitída typu B

## Diagnostika

Okrem klinickej diagnózy sa ochorenie laboratórne potvrdzuje zvýšenými hepatálnymi enzýmami, zvýšeným krvným bilirubínom a stanovením pozitivity špecifických protilátok.

Ochorenie sa často náhodne zistí v rámci predoperačného vyšetrenia či počas tehotenstva. Základným skriningovým vyšetrením je laboratórna diagnostika povrchového antigénu vírusu hepatitídy B v sére.

## Epidemiologická situácia

Ochorenie sa vyskytuje celosvetovo. Podľa odhadov WHO v roku 2019 žilo s chronickou hepatitídou typu B 296 miliónov ľudí, pričom každý rok pribudne 1,5 milióna nových infekcií. V roku 2019 hepatitída typu B zapríčinila 820 000 úmrtí, väčšinou v dôsledku cirhózy a hepatocelulárneho karcinómu. Na Slovensku aj vďaka celoplošnému očkovaniu dojsť zaznamenávame klesajúci trend výskytu hepatitídy typu B. V roku 2019 bolo na Slovensku hlásených 49 prípadov akútnej hepatitídy typu B a 93 prípadov chronickej hepatitídy typu B.

## Liečba a prevencia

V prípade akútnej hepatitídy B sa odporúča telesný pokoj a šetriaca beztuková diéta. Pri chronickej forme hepatitídy B sa indikuje interferón a antivirotiká.

Od roku 1998 je zavedené celoplošné očkovanie dojsť, ktoré významným spôsobom viedlo k poklesu výskytu ochorení hepatitídy B.

Proti vírusovému zápalu pečene typu B sa **povinne** očkujú osoby, ktoré sú vystavené zvýšenému nebezpečenstvu vybraných nákaz:

- osoby žijúce v spoločnej domácnosti s nosičom HBsAg alebo osobou chorou na vírusový zápal pečene typu B, u ktorej sa laboratórnym vyšetrením zistí, že nemá protilátky proti hepatitíde typu B,
- novorodenci HBsAg pozitívnych matiek,
- osoby pripravované na dialýzu alebo dialyzované osoby, ak neboli očkované pred dialýzou,
- osoby pripravené na transplantáciu orgánov,
- žiaci stredných zdravotníckych škôl a študenti zdravotníckych študijných odborov na vysokých školách tak, aby pri nástupe na praktické vyučovanie mali podané najmenej dve dávky očkovacej látky,
- osoby vystavené riziku nákazy pri poranení na základe posúdenia charakteru poranenia a zhodnotenia údajov o predchádzajúcom očkovaní,

- osoby umiestnené v zariadeniach sociálnych služieb pre mentálne postihnutých a deti, ktoré sú umiestnené v resocializačných strediskách pre drogovovo závislé osoby.

Ďalej sa povinne očkujú osoby, ktoré sú profesionálne vystavené zvýšenému nebezpečenstvu vybraných nákaz:

- zamestnanci zdravotníckych zariadení, ktorí sú v riziku nákazy,
- učitelia odborných predmetov stredných zdravotníckych škôl a učitelia zdravotníckych študijných odborov na vysokých školách, ktorí sú pri praktickom vyučovaní žiakov a študentov v zdravotníckom zariadení vystavení zvýšenému riziku nákazy,
- príslušníci Policajného zboru, ktorí sú pri výkone služby vystavení riziku nákazy.

**Odporúčané** očkovanie osôb, ktoré sú vystavené zvýšenému nebezpečenstvu vybraných nákaz, t. j. ak lekár rozhodne o potrebe očkovania proti hepatitíde typu B, očkovanie sa uskutoční u:

- osôb dispenzarizovaných pre chronické ochorenia pečene,
- hemofilikov,
- diabetikov,
- osôb s cystickou fibrózou,
- intravenózných narkomanov,
- homosexuálov,
- promiskuitných osôb.

Odporúčané očkovanie osôb, ktoré sú profesionálne vystavené zvýšenému nebezpečenstvu vybraných nákaz, t. j. ak lekár rozhodne o potrebe očkovania proti hepatitíde typu B u:

- príslušníkov všetkých ozbrojených bezpečnostných zborov,
- profesionálnych vojakov a vojakov v zálohe povolaných na výkon mimoriadnej služby,
- a) zamestnancov zariadení sociálnych služieb, b) úradov práce, sociálnych vecí a rodiny, c) obcí, d) zariadení sociálno-právnej ochrany detí, e) sociálnej kurately a osôb vykonávajúcich opatrenia v otvorenom prostredí, ktorí pri výkone práce prichádzajú do priameho kontaktu s rizikovými skupinami osôb.

Očkovanie sa odporúča cestovateľom pri dlhodobých pobytoch vo vysoko endemických oblastiach krajín Afriky, Južnej a Strednej Amerika, Blízkeho Východu, Juhovýchodnej Ázie a ostrovov Tichého oceánu. Riziko v týchto krajinách hrozí najmä pri neodbornom ošetrovaní v zdravotníckych zariadeniach.

**HARTMANN**



# Ideálne riešenie

pri starostlivosti  
o pacienta  
s inkontinenciou

Jednorazové podložky  
MoliCare® Bed mat  
a kozmetika MoliCare® Skin



Extra  
ochrana

HYGIENICKÁ  
STAROSTLIVOSŤ



Šetrné  
k pokožke



Čistiaca pena  
400 ml



Ochranný krém  
200 ml

Ďalšie informácie získate na bezplatnej  
linke 0800 100 150, na [www.hartmann.sk](http://www.hartmann.sk)  
alebo u svojho obchodného zástupcu  
HARTMANN-RICO.



PharmDr. Adela Čorejová, PhD.

Nemocničná, a. s.  
Malacky

# B03A

## Lieky s obsahom železa



Lieky s obsahom železa patria do veľkej anatomicko-terapeutickej skupiny (ATC) zameranej na liečbu ochorení krvi a krvotvorných orgánov. V ATC systéme ide o farmakologickú skupinu B03A, ktorá má päť farmakologicko-terapeutických podskupín (tabuľka 1). Liečivá ATC skupiny B03A sa používajú najmä pri nedostatku železa. Indikáciou na ich použitie je prevencia a liečba stavov spojených s potrebou suplementácie železa, ako napríklad sideropenická anémia, profylaxia žien vo fertilnom veku, v gravidite, pri laktácii alebo pri deficite u detí. Výdaj všetkých prípravkov ATC skupiny B03A sa nezávisle od liekovej formy viaže na lekársky predpis (recept).

Tabuľka 1: Farmakologicko-terapeutické podskupiny skupiny B03A  
Lieky s obsahom železa registrované na Slovensku

Kód	Názov farmakologicko-terapeutickej podskupiny	Liečivá registrované na Slovensku
B03AA	Perorálne lieky s dvojmocným železom.	Síran železnatý.
B03AB	Perorálne lieky s trojmocným železom.	Maltol železitý, hydroxid železitý.
B03AC	Parenterálne lieky s trojmocným železom.	Sacharózový komplex hydroxidu železitého, železitá karboxymaltóza.
B03AD	Železo v kombinácii s kyselinou listovou.	Fumarát železnatý + kyselina listová, hydroxid železitý + kyselina listová, síran železnatý + kyselina listová.
B03AE	Železo, iné kombinácie.	Síran železnatý + kyselina askorbová.

Železo je základným stopovým prvkom, nevyhnutnou minerálnou zložkou, a má kľúčovú fyziologickú úlohu v organizme. Vstrebáva sa z duodena a z hornej časti jejuna, lepšie vo forme  $Fe^{2+}$  ako  $Fe^{3+}$ . Jeho rovnováha v ľudskom tele sa reguluje len vstrebávaním, neexistuje žiadny aktívny mechanizmus na vylučovanie železa. Suplementovať železo možno perorálne alebo parenterálne. Pri perorálnych prípravkoch dochádza k zmene zafarbenia stolice do čiernej. Výhodnejšie sú perorálne formy s pomalým uvoľňovaním, ktoré u senzitivných osôb zabraňujú vysokým lokálnym koncentraciám železa, a tým dráždeniu črevného epitelu.

Z podskupiny **B03AA Perorálne lieky s dvojmocným železom** je dostupný prípravok s obsahom síranu železnatého (tbl plg). V tejto forme je lepšie vstrebateľný a pre resorpciu nepotrebuje kyslé prostredie. Dostupná galenická forma umožňuje prispôbiť sa meniacim sa podmienkam vstrebávania a zabezpečuje postupné a nepretržité uvoľňovanie železa.

Do podskupiny **B03AB Perorálne lieky s trojmocným železom** je zaradený komplex maltolu železitého (cps dur) vytvorený tak, že riadeným spôsobom zabezpečuje absorpciu využiteľného železa cez črevnú stenu, prenos železa a uchovávanie proteínov v tele. Ďalším liečivom tejto podskupiny je hydroxid železitý (tbl mnd, gto por, sir). Výhodné sú jeho tekuté formy, ktoré možno podávať deťom už od narodenia.

Podskupina **B03AC Parenterálne lieky s trojmocným železom** obsahuje železo

vo forme sacharózového komplexu hydroxidu železitého a vo forme železitej karboxymaltózy. Obe formy sa podávajú, keď sú perorálne prípravky železa neúčinné alebo netolerované, alebo v prípade potreby rýchleho podania železa. Tieto prípravky však neurýchľujú tvorbu hemoglobínu. Železo podávané injekčnou cestou sa z organizmu nemôže vylúčiť, preto je potrebné pred začatím liečby urobiť výpočet potrebnej dávky. Aplikujú sa výlučne intravenózne, formou kvapkovej infúzie, pomalou injekciou alebo do venózneho ramena dialyzéra. Sacharózový komplex hydroxidu železitého (sol inj) je vytvorený tak, aby poskytoval kontrolovaným spôsobom využiteľné železo pre transportné a zásobné proteíny železa v tele. Železitá karboxymaltóza (sol ijf) je koloidný roztok komplexu železa.



Dvojsložkové perorálne prípravky železa s kyselinou listovou sú zaradené v podskupine **B03AD Železo v kombinácii s kyselinou listovou**. Kombinácia sa indikuje ako prevencia nedostatku železa a kyseliny listovej pred a počas tehotenstva alebo počas dojčenia. Ľudské telo nedokáže syntetizovať kyselinu listovú, a preto ju musí získavať z potravy. Galenickou formou kombinácie fumarátu železnatého s kyselinou listovou (cps dur) je tvrdá kapsula, pričom každá kapsula obsahuje štyri mini-tablety s pomalým uvoľňovaním. Tým je zabezpečená prevencia vysokých lokálnych koncentrácií železa. Kombinácia hydroxidu železitého s kyselinou listovou (tbl mnd) sa užíva počas jedla alebo ihneď po jedle, môže sa žuvať alebo prehltnúť celá. Kombinácia síranu železnatého s kyselinou listovou (tbl plg) je dostupná v špeciálnej liekovej forme s predĺženým uvoľňovaním, ktorá umožňuje prispôbiť sa meniacim sa podmienkam pre vstrebávanie v tele.

V podskupine **B03AE Železo**, iné kombinácie je zaradená dvojkombinácia síranu železnatého s kyselinou askorbovou (tbl flm). Kyselina askorbová vytvára optimálne prostredie na zvýšené vstrebávanie železa a podporuje absorpciu pomocou redukcie  $Fe^{3+}$  na  $Fe^{2+}$ . Filmom obalené tablety zabezpečujú plynulé uvoľňovanie iónov dvojmocného železa tráviacim traktom z pórovitej matrice približne počas šiestich hodín.

**Kľúčové slová:** ATC klasifikácia, lieky s obsahom železa cps dur-tvrdá kapsula, gto por-perorálne roztokové kvapky, sir-sirup, sol ijf-injekčný/infúzný roztok, sol inj-injekčný roztok, tbl flm-filmom obalené tablety, tbl mnd-žuvacie tablety, tbl plg-tablety s predĺženým uvoľňovaním

# Hnačkové ochorenia a ich samoliečba

RNDr. Tatiana Magálová  
PharmDr. Miroslava Gočová

Štátny ústav pre kontrolu liečiv  
Sekcia klinického skúšania liekov a farmakovigilancie



Hnačka je jedno z najčastejších ochorení, ktoré sa snažíme zvládnuť najskôr sami. Snáď každá domácnosť má vo svojej domácej lekárničke nejaký liek, ktorý sa používa na liečbu hnačkových ochorení. Ak takýto liek chýba, pacient sa s dôverou obráti na lekárnik alebo farmaceutického laboranta. Spektrum voľnopredajných liekov je dosť široké. Ľahké hnačkové ochorenia sa dajú zvládnuť samotným pacientom s adekvátnou odbornou radou v lekárni.

Hnačka je definovaná ako riedka vodnatá stolica 3 – 5 x denne. Môže byť sprevádzaná vracaním, horúčkou, bolesťami žalúdka alebo brucha. Hnačka je jedným z obranných mechanizmov tela, zvyčajne nie je samostatným ochorením. Podľa dĺžky trvania rozdeľujeme hnačky na akútne a chronické.

Väčšinu akútnych hnačiek je možné vyliečiť doma samotným pacientom s použitím adekvátnej dostupnej voľnopredajnej liečby a diétnymi opatreniami. Dôležité je zároveň dopĺňať vhodné tekutiny, aby sa predišlo dehydratácii organizmu.

Ak hnačka napriek symptomatickej samoliečbe pokračuje, pretrvávajú teploty, bolesti alebo sa v stolici zistí prítomnosť krvi alebo hlienov, je nevyhnutné vyhľadať lekársku pomoc, pretože kauzálna liečba hnačkových ochorení patrí do rúk lekára.

Na symptomatickú liečbu akútnej nekomplikovanej hnačky je dostupná široká paleta rôznych voľnopredajných liekov. Patria sem črevné adsorbenciá, antipropulzíva – lieky znižujúce motilitu čriev a antidiarioické mikroorganizmy – mikroorganizmy s protihnačkovým účinkom. Ich charakteristika a jednotlivé lieky so statusom výdaja OTC sú špecifikované nižšie.

## ■ Črevné adsorbenciá

Lieky patriace do tejto skupiny sa z tráviaceho traktu nevstrebávajú. Na svoj povrch sú schopné viazať rôzne škodlivé látky a toxíny. Vhodné sú pri hnačke spôsobenej diétnou chybou, pri kvasnej dysmikróbii, intoxikácii bakteriálnymi alebo priemyslovými toxínmi

a pri hnačkách, ktoré môžu vyvolať niektoré lieky (antibiotiká, antihypertenzíva, nesprávne užívané laxatíva, hypolipidemiká). Výhodou črevných adsorbencií je, že pôsobia na všetky typy hnačiek. Nevýhodou je nevyhnutný časový odstup pri súčasnom užívaní iných liekov.

Črevné adsorbenciá (ATC A07B)		
Liek	Lieková forma	Liečivo
Carbosorb	tbl, plv por	aktívne uhlie
Carbo medicinalis	tbl	aktívne uhlie
Carbocit	tbl	aktívne uhlie a zásaditý galan bizmutitý
Carbotox	tbl	aktívne uhlie a tiosíran sodný
Smecta	plv sus	diosmektit

## ■ Antipropulzíva

Viažu sa na opioidné receptory črevnej steny, v dôsledku čoho dochádza ku spomaleniu vylučovania acetylcholínu a prostaglandínov. Znižujú tým peristaltiku čriev, predlžujú pasáž črevom a potláčajú sekréciu žliaz. Ich antidiarioický účinok je veľmi silný, vhodné sú pri akútnych funkčných hnačkách na rýchlu úľavu.

Loperamid zvyšuje tonus análneho sfinktera, čím znižuje inkontinenciu a nutkanie na stolicu.

Antipropulzíva (ATC A07D)		
Liek	Lieková forma	Liečivo
Imodium	cps	loperamid
Imodium Instatnt	tbl oro	loperamid
Imodium Plus	tbl	loperamid, simetikón
Belopera	cps dur	loperamid
Lopacut	tbl flm	loperamid
Loperamid Dr. Max	cps dur	loperamid
Loperamid WZF Polfa	tbl	loperamid

## ■ Antidiarioické mikroorganizmy

Zdravá črevná sliznica je osídlená fyziologickou črevnou mikroflórou (*Lactobacillus helveticus*, *Lactobacillus acidophilus*, *Escherichia coli* a *Streptococcus faecalis*). Úlohou týchto mikroorganizmov je podieľať sa na enzymatickom štiepení potravy a podporovať tým trávenie.



Pri hnačke je črevná mikroflóra narušená a môže tak dochádzať k premnoženiu patologických mikroorganizmov.

Antidiarioické mikroorganizmy (ATC A07F)		
Liek	Lieková forma	Liečivo
Mutaflor	cps end, sus por	nepatogénny kmeň <i>Escherichia coli</i>
Hylak forte	gtt por	produkty metabolizmu <i>Escherichia coli</i> , <i>Streptococcus faecalis</i> , <i>Lactobacillus acidophilus</i> , <i>Lactobacillus helveticus</i>
Linex	cps dur	živé lyofilizované baktérie mliečneho kvasenia <i>Lactobacillus acidophilus</i> , <i>Bifidobacterium infantis</i> , <i>Enterococcus faecium</i>
Enterol	cps dur, plu por	lyofilizované bunky <i>Saccharomyces boulardii</i>
Yomogi	cps dur	lyofilizát <i>Saccharomyces boulardii</i>

## ■ Iné antidiarioiká

Liečivo racekadotril pôsobí v čreve antisekrece. Znižuje hypersekréciu vody a elektrolytov, ktorá je vyvolaná zápalom a pritom neovplyvňuje bazálnu sekréčnú aktivitu. Potencuje pôsobenie enkefalinov (endogénnych opioidných peptidov) na delta-opioidných receptoroch a vyvoláva tým rýchly protihnačkový účinok bez ovplyvnenia intestinálneho tranzitu.

Iné antidiarioiká (ATC A07X)		
Liek	Lieková forma	Liečivo
Bloctil	cps dur	racekadotril
Hidrasec	cps dur, gru por	racekadotril
Enditril	cps dur	racekadotril

## Martina Bakičová

Farmaceutická laborantka

Lekáreň RIMA

Mierové námestie 55/13

018 51 Nová Dubnica

Tel. č.: +421 918 715 024

# Čaro lekárne ma vždy fascinovalo



Väčšina farmaceutických laborantov o tejto práci od malička snívajú, no, v mojom prípade to tak nebolo. V časoch môjho detstva som do lekárne takmer nechodila, no keď som tam s maminkou zabľúdila, vždy ma upútala typická „vôňa“ lekárne. Dezinfikované priestory lekární mali na rozdiel od dezinfekcií zdravotných stredísk a nemocníc trochu iné, zvláštne čaro. Zmes vôní čajov, masť a iných prípravkov bola tak silná a pútavá, že sa mi zafixovala do pamäte natrvalo. Mám šťastie, že v jednej takej typicky „voňavej“ lekární pracujem.

Začiatok cesty farmaceutického laboranta som odštartovala na Strednej zdravotníckej škole v Trenčíne. Ako som spomínala, nebola by som si pomyslela, že moje budúce živobytie bude súvisieť so zdravotníctvom. No už stredná škola ma veľmi zaujala, dala veľa priateľstiev, skúseností a nádherných zážitkov. Počas praxe som zistila, že práca v lekární bude pre mňa znamenať každodennú pomoc ľuďom, každodenné počúvanie a vcítenie sa do problémov pacientov a tak bola moja cesta jasná. Dodnes sa mi potvrdzuje, že som sa nemohla rozhodnúť lepšie.

Po ukončení maturitného ročníka som uvažovala, či študovať ďalej alebo hľadať zamestnanie, v ktorom by som mohla novonadobudnuté skúsenosti pretvárať do praxe. Rozhodla som sa pre možnosť číslo dva a mala som veľké šťastie, že som našla lekáreň, presne takú, ktorá spĺňala všetky vzorce mojej predstavy o mieste budúceho zamestnania. Lekáreň s bohatou škálou individuálne pripravovaných liečiv, výberom kozmetiky a skvelou partiou kolegýň a kolegov.

V našej lekární som nabrala skúsenosti s rôznymi druhmi IPL, dodnes mám možnosť sa v tomto sektore zdokonaľovať, keďže do dnešného dňa zarábame rôzne druhy masť, pást, čapíkov a z času na čas si oprášim aj skoro zabudnuté recepty na zarábané prášky či globule. Z pôvodného kolektívu tam do dnešného dňa pracujem už len ja a s novými kolegyňami sa snažíme našej lekární zachovať to krásne čaro, ktoré ma na začiatku „kariéry“ fascinovalo.

Veľmi sa teším, že ešte existujú ľudia, ktorí sa prídu poradiť, ešte ich úprimne zaujíma názor odborníka a reálne si radu vezmú k srdcu a o nejaký čas sa prídu s úsmevom na tvári poďakovať, že sme im veľmi pomohli. Naša lekáreň má prevažne pacientov v zrelšom veku a za tých pár rokov, počas ktorých tam pracujem, som si väčšinu veľmi obľúbila a každým dňom sa teším na ich návštevu. Dovolím si tvrdiť, že naša lekáreň má status rodinnej lekárne a myslím, že na základe nášho priateľského prístupu sa k nám ľudia aj veľmi radi vracajú. Takisto som veľmi vďačná za každého kolegu a kolegyňu, ktorých vďaka tejto práci stretávam, pretože sú to samí skvelí, múdri ľudia. Veľa z nich do môjho života prinieslo nové obzory, nové pohľady a hlavne krásne priateľské puto. Som vďačná za všetko, čo prišlo do môjho života, na základe tohto krásneho povolania s poslaním.

*Martina Bakičová*



# Prvá pomoc pri intímnych ťažkostiach

## GYNIMUN<sup>®</sup> RAPID



Zdravotnícka pomôcka

Spája liečivý a hojivý účinok pri intímnych  
ťažkostiach kvasinkového aj bakteriálneho  
pôvodu v jednom čapíku.

[gynimun.sk](http://gynimun.sk)

VÝROBCA: Gruppo Farmaimpresa srl., Via Cipro, 1-25124 Brescia, Taliansko

DISTRIBÚTOR PRE SR: Aloris Vital, s.r.o., Kykula 662, 913 04 Chocholná-Velčice, info@alorisvital.sk, www.gynimun.sk

ONA<sup>pharm</sup> Aloris Vital



MUDr. Peter Brenišin

Gynekologická ambulancia  
Ambulancia gynekologickej urogynekológie  
BrenCare, Poprad  
Gynekológ

# Vaginálny diskomfort

Hovorí sa, že ak niečo funguje, tak si to ani nevšimneme – považujeme to za samozrejmosť. Akonáhle však dôjde k odchýlke od želaného stavu, situácia okamžite prítiahne našu pozornosť. Rovnako je to aj v prípadoch pošvového komfortu či diskomfortu. Ak sa objaví svrbenie, pálenie, čudný zápach, okamžite ide nálada dole vodou, pretože je to niečo, čo treba vyriešiť, a to čo najskôr.

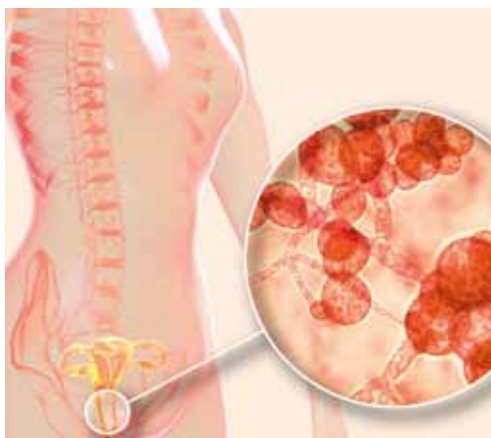
## ● Pošva a jej mikrokozmos

Pošvové prostredie je za normálnych okolností vlhké, pretože vnútri pošvy sa neustále tvorí sekrét. Tento sekrét obsahuje hlien z krčka maternice (cervikálny hlien), bunky, ktoré sa odlučujú z priebežne sa obnovujúceho povrchu pošvy, a ďalšie látky. Udržiavanie optimálneho pošvového prostredia v podstate kontrolujú estrogény tak, aby sa v pošve udržiavalo kyslé prostredie s hodnotou pH okolo 4.

Kyslé prostredie sa vytvára vďaka laktobacilom (Döderleinove bacily), ktoré produkujú kyselinu mliečnu. Laktobacily sú baktérie, ktorým sa dobre darí a rastú v kyslom prostredí a zároveň samy prispievajú k vytváraniu tohto prostredia produkciou kyseliny mliečnej. Ak je pošvové prostredie v poriadku, pri optimálnom pH pošvy prevládajú v jej osídlení práve laktobacily. Samozrejme, existujú tu aj iné mikroorganizmy, dokonca aj tie „nežiaduce“, no iba v malom množstve, pretože v kyslom prostredí pošvy sa

za normálnych okolností nedokážu premnožiť. Z toho vidieť, aký zásadný je význam laktobacilov pre vytváranie a udržiavanie zdravého pošvového prostredia, pretože nielenže ho udržiavajú, ale zároveň svojou činnosťou bránia množeniu patogénov v pošve.

Pošva má do značnej miery „samočistiacu“ schopnosť – a to aj vďaka sekrétu, ktorý sa v nej za normálnych okolností tvorí. Normálny výtok je belavý, obsahuje odlúčené bunky z pošvového epitelu (z povrchu pošvy) a laktobacily. Vďaka tomu jeho pH kolíše medzi 3,8 až 4,5. Sekrét môže byť jemne zrnitý a nezapácha. Zápach sa síce môže objaviť, ale až neskôr, keď zotrvá dlhšie na genitáliách či nohavičkách a začne sa vďaka pôsobeniu baktérií rozkladať.



Vnútorne prostredie pošvy sa v podstate udržiava samo, ak však dôjde k odchýlke v pH a jeho hodnota začne stúpať, vytvárajú sa podmienky pre množenie patogénov a môže vzniknúť zápal pošvy. Zápal pošvy sa líšia v závislosti od príčiny, ktorá ich vyvolala.

## ● Kolpitída a vulvitída

Ak má nejaké slovo koncovku „-tída“, už vieme, že ide o zápal. Kolpitída označuje zápal pošvy, vulvitída zápalové ochorenie vulvy, čiže vonkajšieho genitálu. **Vulvitída** vzniká spravidla sekundárne po vzniku (a rozšírení) kolpitídy.

Kolpitída ako zápalové ochorenie pošvy sa člení na primárnu a sekundárnu. Primárna kolpitída nastáva po prieniku patogénnych organizmov do pošvy, pričom dôjde k takému narušeniu pošvového prostredia, že vzniká zápal pošvy. Sekundárna kolpitída vzniká opačne – najskôr nastane narušenie pošvového prostredia (napríklad antibiotickou liečbou), potom sa premnožia patogény a vzniká zápal. Treba podotknúť, že členenie na primárnu a sekundárnu kolpitídu a rozlišovanie medzi nimi má veľký význam – pri liečbe je totiž dôležité najskôr určiť príčinu vzniku kolpitídy.

Pošvové zápal, resp. pošvové infekcie členíme aj podľa patogénov, ktoré ich vyvolávajú – základné členenie týchto infekcií je na mykózy (plesňové ochorenia) a bakteriálne infekcie, pričom v niektorých prípadoch sa môžu ochorenia kombinovať.

## ● Mykózy

Mykózy sú hubové zápalové ochorenia pošvy a vulvy, keďže ich spôsobujú huby, čiže plesne. Najčastejšie je to *Candida albicans*, ktorá sa v pošve a jej okolí môže bežne vyskytovať, ale nemusí spôsobovať problémy, ak sa nepremnoží. Zhruba polovica ľudí má Candidu v ústnej dutine alebo v tráviacom trakte.

Candida začína spôsobovať problém pri narušení prostredia, ktoré môže nastať užívaním antibiotík, antikoncepciou, pri niektorých sexuálnych praktikách, v dôsledku nadmernej či nedostatočnej hygieny a pod. Osobitným obdobím je z tohto pohľadu tehotenstvo, kedy je žena podstatne náchylnejšia na rôzne gynekologické zápal, k častým príčinám tiež patrí narušená imunita, iné ochorenie (napr. cukrovka), ale aj nesprávne stravovacie návyky (napr. nadmerná konzumácia sladkostí).

V lete sa mykózy (ale aj iné typy zápalov) vyskytujú v súvislosti s návštevou kúpaliska

či inej vodnej plochy, hlavne ak žena po návrate z vody zotrúva v mokrych plavkách. Kombinácia vlhka a tepla vytvára priam optimálne podmienky pre množenie plesňových mikroorganizmov.

K mykóze sa často pridruží aj iný typ zápalu, čomu musí zodpovedať aj liečba ochorenia – používajú sa preparáty s potrebnou kombináciou účinných látok.

### ● Bakteriálne zápaly pošvy

Ide v podstate o druhú skupinu zápalov pošvy, resp. gynekologických zápalov všeobecne. Jednotlivé typy zápalov sa však líšia podľa typu baktérie, ktorá ochorenie vyvolala. Pôvodca sa zisťuje kultiváciou v laboratóriu alebo skúmaním pod mikroskopom, niektoré typy zápalov však prezradí aj konkrétny typ zápachu, ktorý sa s daným ochorením spája. V rámci liečby sa podá-

báze acikloviru (obsahujú ho aj mastičky na liečbu herpesu na perách).

**Viacere príčiny zápalov** sa môžu vyskytovať v rôznych kombináciách – už sme spomínali kombináciu mykóza a bakteriálny zápal, no môže ísť aj o čisto bakteriálny zápal, ktorý je spôsobený viacerými typmi baktérií či v kombinácii s herpetickým zápalom.

### ● Liečba má byť dôkladná

Ľahko povedať, ťažšie vykonať. Paradoxne to býva práve pacientka, ktorá má problém liečbu „dotiahnuť do konca“. Prvým predpokladom úspešnej liečby je správne nastavená liečba, čiže aplikácia takého lieku, ktoré dokáže zlikvidovať pôvodcu ochorenia. S týmto vo väčšine prípadov nebýva problém, hoci existujú určité výnimky, kedy je pôvodcu ochorenia len ťažko poznať alebo sa prejavuje minimálne či dokonca vôbec. Vtedy žena prekoná zápal, o ktorom ani netuší – problém však spočíva inde: ak zápal prebehne nepoznane, a teda bez liečby, je veľká pravdepodobnosť, že sa môže rozšíriť z pošvy smerom nahor, čiže na maternicu, vajíčkovody a vaječníky. Následkom môžu byť zápalovo zmenené tkanivá, v niektorých prípadoch až neplodnosť.

Druhým predpokladom úspešnej liečby je jej dostatočne dlhá aplikácia. Keďže lieky sa aplikujú spravidla lokálne do pošvy, pričom liečba môže trvať niekoľko dní, mnohé ženy to obťažuje a po ustúpení príznakov liečbu predčasne ukončia. Ochorenie sa spravidla rýchlo vráti, a to s omnoho úpornejším priebehom alebo môže prejsť do chronickej formy, ktorá je síce menej manifestovaná, ale následky môže mať omnoho vážnejšie.

Tretím predpokladom úspešnej liečby môže byť zmena niektorých nevhodných návykov – spomínali sme nevhodné stravovanie, nadmernú či nedostatočnú hygienu, nosenie vhodnej spodnej bielizne (uprednostniť prírodné materiály pred syntetickými), niekedy je príčinou alergia na latex (pri použití latexových prezervatívov) a podobne.

Nesmieme zabudnúť ani partnera – ak ste mali sexuálny styk v období, kedy už ochorenie začínalo, treba niekedy preliečiť aj partnera, aby po doliečení a obnovení sexuálnych kontaktov nedošlo k opätovnému nakazeniu.

A nakoniec – v niektorých prípadoch je potrebné využiť aj voľnopredajné prípravky, ktoré pomáhajú rýchlejšie obnoviť prirodzené pošvové prostredie. Čím v lepšej kondícii pošva bude, tým ľahšie žena predíde ďalšej kolpitíde či vulvitíde.



### ● Príznaky a liečba mykózy

prehliadne asi len málokto žena, pretože mykóza sa prejavuje veľmi nepríjemne, a to svrbením, pálením, hojným výtokom, ktorý býva hrudkovitý, biely až bieložltý, štruktúrou môže pripomínať tvaroh, spravidla býva bez zápachu. Povrch sliznice pošvy je začervenalý, napuchnutý, na niektorých miestach vyzerá, akoby sa začal olupovať. Asi najnepríjemnejšie býva úporné svrbenie, ktoré je často najnepríjemnejšie v noci.

Liečba mykózy býva spravidla lokálna, používajú sa pošvové tablety alebo čapíky, na vonkajšie genitálie sa aplikuje masť s obsahom účinnej látky, ktorá pomôže zmierniť príznaky a potlačiť úporné svrbenie. V niektorých prípadoch (napr. po dlhodobej antibiotickej liečbe) sa odporúča aj perorálna liečba, ktorá pomôže obnoviť normálnu črevnú flóru a zlikvidovať pôvodcu ochorenia v ústnej dutine.

Častou chybou žien je nedostatočná a nedôsledná liečba. Mnohé ženy totiž po ústupe prvých príznakov prestanú liečbu užívať, takže ochorenie sa spravidla zakrátko vráti, často v omnoho úpornejšej podobe.

vajú buď antibiotiká alebo antiseptiká, spravidla opäť lokálne, čiže do pošvy alebo ako masť na vonkajšie genitálie.

**Gardnerella vaginalis** spôsobuje veľmi nepríjemný zápal, ktorý síce nie je bolestivý a neobťažuje ani svrbením, dokonca aj výtok z pošvy je číry. Po pohlavnom styku sa však objaví prenikavý „rybací“ zápach, ktorý vzniká po kontakte ejakulátu s pošvovým prostredím. Ochorenie sa liečby preparátmi s obsahu metronidazolu, spravidla lokálnou aplikáciou liečiva.

**Trichomonas vaginalis** sa prejavuje pálením a výtokom, ktorý je spenený a sfarbený do žltá. Liečba je podobná ako pri Gardnerelle vaginalis, čiže spravidla lokálnymi prípravkami na báze metronidazolu.

Osobitnou kapitolou je menej častý typ kolpitídy, ktorú vyvoláva **Herpes simplex**. Tento vírus poznáme skôr v súvislosti s bolestivými pľuzgierikmi vyskytujúcimi sa na perách či v nose. Pokiaľ sa však objaví vaginálna forma, ide o mimoriadne bolestivé a nepríjemné ochorenie. V tomto prípade liečba prebieha pomocou preparátov na

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

Na jednu otázku jedna odpoveď.

**MUDr. Peter Brenišin**

Gynekologická ambulancia, Ambulancia gynekologickej urogynekológie, BrenCare, Poprad • Gynekológ

**1. Pošvové prostredie má hodnotu pH:**

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

**2. Kyselinu mliečnu v pošvovom prostredí produkujú:**

- a) Candida albicans,
- b) Döderleinove bacily,
- c) Candida Döderleins.

**3. Normálny pošvový výtok:**

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

**4. Patogénne mikroorganizmy sa zvyčajne začínajú množiť:**

- a) ak pH pošvového klesne na pH=4,
- b) ak pH pošvového prostredia stúpne,
- c) bez ohľadu na hodnotu pH pošvového prostredia.

**5. Kolpitída je označenie:**

- a) pre zápal pošvy,
- b) pre zápal maternice,
- c) pre zápal vonkajšieho genitálu.

**6. Vulvitída je označenie:**

- a) pre zápal pošvy,
- b) pre zápal maternice,
- c) pre zápal vonkajšieho genitálu.

**7. Kolpitídu rozlišujeme:**

- a) primárnu a sekundárnu,
- b) primárnu, sekundárnu a terciárnu,
- c) primárnu, sekundárnu, terciárnu a kvarciárnu.

**8. Primárna kolpitída:**

- a) vzniká preniknutím patogénov do pošvy, čím dochádza k narušeniu pošvového prostredia a množeniu patogénov,
- b) vzniká narušením pošvového prostredia, vďaka čomu sa rozmnožia patogénne mikroorganizmy,
- c) ochorenie s takým označením neexistuje.

**9. Mykóza je zápalové ochorenie pošvy, ktorého pôvodcom je:**

- a) Albica candidans,
- b) Candida albicans,
- c) Candida döderleins.

**10. V čase tehotenstva je žena:**

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

**11. Návšteva kúpaliska zvyčajne riziko vzniku mykózy:**

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

**12. Ktorý z príznakov sme v súvislosti s mykózou nespomínali:**

- a) úporné svrbenie,
- b) biely hrudkovitý výtok,

- c) zvýšená telesná teplota.

**13. Výtok pri mykóze býva:**

- a) biely až bieložltý, hrudkovitý, bez zápachu,
- b) biely, hrudkovitý, s výrazným rybím zápachom,
- c) žltý, bez zápachu a bez hrudiek.

**14. Gardnerella vaginalis spôsobuje:**

- a) bakteriálny zápal,
- b) mykotický zápal,
- c) vírusový zápal.

**15. „Rybáci“ zápach sa vyskytuje pri:**

- a) mykóze,
- b) Gardnerelle vaginalis,
- c) herpes simplex.

**16. Pre infekciu Trichomonas vaginalis je typický:**

- a) priesvitný výtok bez zápachu,
- b) belavý výtok,
- c) výtok spenený a sfarbený do žltá.

Zdravotnícka organizácia:  
**SK MTP**

Registračné číslo: **06**  
2021

AD

Odpovede zasielajte do **5. januára 2022** na e-mail:  
**testlaborant@gmail.com**

Kredity vám budú pridelené do **15. januára 2022**.

Testy posielajte na jednom z predpísaných tlačív.

Môžete si ich stiahnuť na [www.sekmtp.sk](http://www.sekmtp.sk) alebo na [www.ssflatzp.sk](http://www.ssflatzp.sk)

**NAPÍŠTE**

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



Na mail [testlaborant@gmail.com](mailto:testlaborant@gmail.com) posielajte aj **Kvalifikované poradenstvo a Tajničku z krížovky.**

Správne odpovede test 5/2021:  
1c, 2a, 3c, 4b, 5a, 6c, 7a, 8b, 9b, 10a, 11c, 12a, 13c, 14a, 15b, 16b, 17a, 18c, 19a



# Dieťaťko do dlane



PharmDr. Štefánia Laca Megyesi, MSc.

Univerzita veterinárskeho lekárstva a farmácie v Košiciach  
Katedra farmaceutickej technológie, farmakognózie a botaniky

Viete, čo majú spoločné Winston Churchill, Napoleon Bonaparte, Charles Darwin, Albert Einstein a Isaac Newton? Okrem toho, že ich všetci poznáme, pretože sme sa o nich učili v škole, málokto vie, že sa narodili predčasne.

17. november je Svetovým dňom predčasne narodených detí. Celý svet si spomenie na detičky, ktoré si doslova vybojovali život a sú so svojimi rodičmi, ale aj na tie, ktoré boli príliš malinké a museli nás opustiť. Každoročne sa v tento deň rozžiarí aj niekoľko slovenských dominánt do purpurovej farby. Práve táto farba patrí predčasne narodeným deťom a ich blízkym. Prečo práve purpurová farba? Pretože je kráľovská, farba kráľov a kráľovien a všetkých nedonosených detí. Poctou predčasne narodeným deťom, ktoré svoj boj prehrali, je strieborná sňa.

Každá budúca mamička sa teší na príchod bábätka. Niektoré nakupujú výbavičku už keď sa dozvedia, že sú tehotné. Niektoré si to nechávajú na poslednú chvíľu. Viete si predstaviť, že deň D príde o niekoľko mesiacov skôr? Zrazu sa dozvieme, že už je tu príchod bábätka a to ste práve prekročili polovicu tehotenstva. Ani sa nenazdáte a počujete vetu: Gratulujeme, narodil sa vám malý bojovník.

Podľa Svetovej zdravotníckej organizácie sa vo svete ročne narodí 15 miliónov detí predčasne. Na Slovensku sa ročne narodí približne 55 tisíc detí, z toho každé 11. dieťa príde na svet predčasne (medzi 24. až 36. týždňom tehotenstva).

V posledných rokoch na Slovensku zaznamenávame narastajúci počet predčasne narodených detí, pričom sa zvyšuje aj podiel extrémne nezrelých novorodencov. V súčasnosti sa za spodnú hranicu prežitia považuje 24. týždeň tehotenstva. V médiách sme mohli vidieť, že nie len vo svete, ale aj na Slovensku boli zachránené aj oveľa menšie detičky.

Takmer dve tretiny predčasne narodených detí tvoria novorodenci narodení medzi 34. a 36. týždňom tehotenstva. Tieto bábätka majú minimum zdravotných následkov a vo väčšine prípadov nezaostávajú vo vývoji v porovnaní s rovesníkmi, ktorí sa narodili v termíne.

Klasifikácia predčasne narodených novorodencov podľa gestačného veku je nasledovná:

Gestačný vek	Klasifikácia novorodenca podľa stupňa nezrelosti
≤ 24.	hranica životaschopnosti
24. – 27.	extrémne nezrelý
28. – 31.	veľmi nezrelý
32. – 36.	ľahko nezrelý
34. – 36.	hranične nezrelý

Klasifikácia novorodenca podľa stupňa nezrelosti je dôležitá z hľadiska potreby tzv. starostlivosti šitej na mieru. V praxi to znamená, že čím je novorodenec narodený v nižšom týždni tehotenstva, tým má vyššie riziko komplikácií aj dlhodobých následkov. Takíto malí pacienti si vyžadujú vysokošpecializovanú a finančne náročnú zdravotnú starostlivosť, ktorú dostávajú v špecializovaných centrách. Na Slovensku máme 6 takýchto centier, a to v Bratislave, Nových Zámkoch, Banskej Bystrici, Martine, Prešove a v Košiciach.

## Prečo som nazvala názov článku „Dieťaťko do dlane“?

Viete si predstaviť, že porodíte bábätko, ktoré váži len 500 g? Pre mnohé z nás je to nepredstaviteľné. Pred 20 rokmi sa za životaschopné považovali len deti, ktoré sa narodili s hmotnosťou nad jeden kilogram. Dnes sa táto hranica vďaka napredujúcej medicíne posunula až na spomínaných 500 g. Delenie predčasne narodených detí podľa pôrodnej hmotnosti:

- pod 2 500 g – novorodenci s nízkou pôrodnou hmotnosťou,
- pod 1 500 g – novorodenci s veľmi nízkou pôrodnou hmotnosťou,
- pod 1 000 g – novorodenci s extrémne nízkou pôrodnou hmotnosťou.

Dlhodobé zdravotné následky sa práve u predčasne narodených detí vyskytujú 10-krát častejšie ako u donosených novorodencov. V celej Európe predčasniatka predstavujú najväčšiu skupinu detských pacientov. Aké zdravotné riziká môžu nastať u takýchto novorodencov?

1. Termolabilita - hypotermia/hypertermia.
2. Respiračné problémy – nezrelosť pľúc (RDS – respiratory distress syndrom), apnoe, (nezrelosť alebo depresia dýchového centra), chronické pľúcne ochorenie.
3. Kardiovaskulárne ochorenia - hypotenzia, poruchy srdcového rytmu, otvorený Botalov skrat.
4. Znížená obranyschopnosť – nedostatočná humorálna a celulárna imunita: sepsa.
5. Problémy s výživou a funkciou tráviaceho traktu – nekrotizujúca enterokolitída, gastroezofagový reflux.
6. Metabolické poruchy – hypoglykémia, hypokalcémia, hypofosfatémia.
7. Poruchy zraku – retinopatia, myopatia, strabizmus.
8. Poškodenie sluchu.



Vedeli ste, že takéto chobotničky robia spoločnosť malým bojovníkom v inkubátoroch? Niektoré mamičky, ktoré už majú doma svojho bojovníka podporujú tie mamičky a ich detičky, ktoré ešte bojujú v nemocniciach vyrobením chobotničiek, aby aj takýmto gestom podporili malých bojovníkov a ich statočných rodičov.

## Pár riadkov na záver...

Keď si ráno vychutnávate svoju šálku kávy, tak ani netušíte, že práve káva je pre malých veľkých bojovníkov nesmierne dôležitá. Možno práve dnes k vám do lekárne príde mamička predčasniatka a bude potrebovať nielen vaše odborné rady, ale aj váš láskavý úsmev. Pretože jej bábätko ešte v nemocnici bojuje o život a ona túžobne vyčkáva, kedy sa ho bude môcť konečne dotknúť.



MUDr. Tomáš Pniak, PhD.

FNDsP F. D. Roosevelta  
Banská Bystrica  
Oddelenie ORL  
Primár

# Laryngitída

**Laryngitída** je definovaná ako zápalové ochorenie hrtana. Ide o pomerne často sa vyskytujúce zápalové ochorenie dýchacieho traktu, ktoré trápí deti i dospelých. Hrtan alebo odborne larynx je orgán dýchacej sústavy človeka tvorený radom chrupaviek, ktorý má význam z hľadiska dýchania aj tvorby hlasu. **Laryngitidy** môžu mať viacero foriem a podľa časového hľadiska rozlišujeme **akútnu laryngitidu** (trvajúcú obvykle 10-14 dní) a dlhodobo prebiehajúcu **chronickú laryngitidu**. Zápal hrtana je v mnohých prípadoch infekčný, no vzniknúť môže aj na neinfekčnom podklade. Častou príčinou laryngitídy sú vírusy, baktérie len zriedkavo.

**Akútna laryngitída** má náhly začiatok a väčšinou sama odoznieva (Obr. 1, Obr. 2). Je najčastejšie spôsobená vírusovou infekciou (rinovírusy, respiračno-syncytiálne vírusy, influenzavírusy, parainfluenzavírusy a ďalšie), menej často je bakteriálna (*Branhamella catharalis*, *Streptococcus pyogenes*); vyvolávajú ju aj chemické alebo fyzikálne poškodenia. Prejavuje sa suchým dráždivým, štekavým kašľom, chripotom, bolesťou za prsnou kosťou, vystreľovaním bolesti do uší. Niekedy je oslabený organizmus a zapálená sliznica hrtana následne napadnutá baktériami, čo sa väčšinou prejaví produktívnym kašľom s vykašliavaním hlienov. Vtedy sa môžu pridružiť aj charakteristické systémové príznaky: teplota, bolesti kĺbov.

Pri **akútnej subglotickej laryngitíde** ide o ťažké ochorenie výlučne detského veku, ktoré sa prejavuje najčastejšie u batoliat (Obr. 3.). Je spôsobené rôznymi druhmi vírusov, býva umocnené nepriaznivými klimatickými podmínkami (suchý vzduch). Detský hrtan obsahuje v subglotickom priestore množstvo podslizničného väziva, ktoré ľahko reaguje na zápal opuchom. Ochorenie väčšinou prebieha bez teploty, rýchlo odoznieva a môže recidivovať. Prejavuje sa výlučne v noci u úplne zdravých alebo mierne nachladnutých detí, ktoré sa v noci náhle prebudie so záchvatom kašľa, sú nepokojné dusia sa, majú výrazný inspiračný stridor (piskot pri nádychu), môžu zaťahovať mäkké časti hrudníka pri nádychu, môžu omodrávať. Potrebná je neodkladná liečba- fyzikálne opatrenia (čistý vlhký chladný vzduch) a podanie kortikoidov, antihistaminík.

**Akútna epiglottitída (akútna supraglotická laryngitída)** je závažné ochorenie hrtanovej príchlôpky a okolitých častí hrtana, ktoré môže byť život ohrozujúce. Najčastejšie postihuje deti predškolského veku. Ide o akútne infekčné bakteriálne ochorenie, pri ktorom je výrazne zapálená celá hrtanová príchlôpka, ktorá je zväčšená a opuchnutá. Tento stav býva sprevádzaný horúčkou, v popredí sú bolesti hrdla, ťažkosti s prehĺtaním a dýchaním spôsobené výrazným opuchom príchlôpky, chripot, slinenie. Výskyt

epiglottitídy začal postupne klesať potom, ako sa začalo povinné očkovanie proti baktérii *Haemophilus influenzae* skupiny B v 80-tych rokoch, ktorá je najčastejším pôvodcom tohoto ochorenia. Epiglottitídu však môžu vyvolať aj iné druhy baktérii napr. *Streptokoky* a iné. Liečba musí byť neodkladná, vyžaduje prípravu na zaistenie dýchacích ciest intubáciou event. tracheotomiou a razantnú antibiotickú liečbu.

**Chronická laryngitída** je chronické ochorenie sliznice hrtana so zápalovým podkladom. Môže prebiehať ako **chronická atrofická laryngitída**, pri ktorej sa poškodzuje cieвне zásobenie sliznice hrtana a ubúdajú sekrečné žliazky. V popredí klinických príznakov je dysfónia (chripot), pocit suchosti v krku, škrabanie v hrdle, suchý kašeľ. **Chronická hypertrofická laryngitída** vzniká v dôsledku dlhodobého dráždenia sliznice, pričom dochádza k ohraničenému alebo difúznemu opuchnutiu sliznice a zmnoženiu podslizničného tkaniva. Hlasivky bývajú zhrubnuté so zvýšenou cievnou kresbou. **Chronická laryngitída pri laryngofaryngeálnom refluxe** je zapríčinená návratom žalúdočných štiav cez pažerák do hrtana. Kyslé žalúdočné šťavy spôsobujú chronické dráždenie a zápal (začervenanie a opuch). Toto ochorenie spôsobuje diskomfort, nepravidelné vibrácie hlasiviek čo vedie k zmenám hlasu.

**Diagnostika** ochorení hrtana sa vykonáva odbratím dôkladnej anamnézy, pomocou nepriamej alebo priamej laryngoskopie a v niektorých prípadoch použitím zobrazovacích metód (röntgen, CT...) alebo odbratím malej vzorky tkaniva, ktorá sa posieľa na histologické vyšetrenie.



**Liečba** je pri akútnych vírusových zápaloch symptomatická a zahŕňa lieky proti kašľu, vitamíny, pitný a kľudový režim. Hydratácia pacienta je v liečbe akútnych zápalov veľmi dôležitá. Výnimkou sú detská akútna subglotická a supraglotická laryngitída ktoré s ohľadom na možné ohrozenie života pacienta vyžadujú intenzívnu liečbu, často za hospitalizácie. Pri chronických zápaloch hrtana je imperatívom ORL vyšetrenie s vyšetrením hrtana. Dlhšie trvajúce chripenie môže byť totiž prejavom tumoru hrtanu a vtedy je potrebná urgentná diagnostika a liečba. Každá zmena hlasu, trvajúca 4 týždne a viac je dôvodom na podrobné vyšetrenie hlasiviek!



Obr. 1: Normálny nález



Obr. 2: Akútna laryngitída



Obr. 3: Akútna supraglotická laryngitída

# Liečba zápalov dýchacích ciest

## ERDOMED® 225 mg erdosteín

Vhodný pre dospelých a dospievajúcich od 12 rokov<sup>1</sup>



### Skrátená informácia o lieku

ERDOMED 225 mg, granulat na peroralnu suspenziu

**Zloženie:** Jedno vrecko s granulátom na peroralnu suspenziu obsahuje 225 mg erdosteínu. **Indikácie:** Znižuje viskozitu bronchiálnych sekrétov, čo uľahčuje vykašliavanie. Je indikovaný na liečbu akútnych a chronických ochorení horných a dolných dýchacích ciest ako sú bronchitídy, rinitídy, sinusitídy, laryngofaryngitídy, exacerbácie príznakov chronickej bronchitídy a chronickej obštrukčnej choroby pľúc (CHOCHP), bronchiálnej astmy s hypersekreciou hlienu a bronchiektázie. Je tiež indikovaný ako súbežná liečba s antibiotikami v prípade exacerbácie sprevádzanej bakteriálnou infekciou a na prevenciu komplikácií po chirurgickom zákroku, ako je zápal pľúc alebo nevzdušnosť časti pľúc. Má protektívny účinok proti zhoršeniu ochorenia dýchacích ciest a na základe odporúčania lekára môže byť indikovaný aj na preventívnu liečbu stabilných chronických bronchitíd u fajčiarov a na prevenciu rekurentných infekčných epizód (napr. počas zimnej sezóny a podobne). ERDOMED 225 mg je indikovaný dospelým a dospievajúcim vo veku od 12 rokov. **Dávkovanie a spôsob podávania:** 1 vrecko (225 mg) 2- až 3-krát denne. **Osobitné skupiny pacientov:** Perorálna dávka erdosteínu u pacientov s miernou poruchou funkcie pečene je obmedzená na maximálne 300 mg denne. Erdosteín je kontraindikovaný u pacientov so závažnou poruchou funkcie pečene. U pacientov so zlyhaním obličiek s rýchlosťou glomerulárnej filtrácie  $\geq 30$  ml/min (mierna až stredne závažná porucha funkcie obličiek) nie je potrebná úprava dávkovania. Ak lekár neurčí inak, tento liek sa nemá užívať dlhšie ako 7 dní. **Spôsob podávania:** Obsah vrecka sa má rozpustiť v približne 120 ml vlažnej tekutiny a ak je to potrebné, má sa miešať až do vzniku riedkej a zakalenej suspenzie. Po príprave sa má suspenzia ihneď vypíť. Liek sa nemá užívať krátko pred spaním. **Kontraindikácie:** Precitlivosť na liečivo alebo na ktorúkoľvek z pomocných látok a na látky obsahujúce voľné sulfhydrylové (SH-) skupiny. Liek nemajú užívať ani pacienti: so závažnou poruchou funkcie pečene (t.j. zvýšená alkalická fosfatáza v sére alebo zvýšené transaminázy v sére atď.); so závažne zníženou funkciou obličiek (GFR < 30 ml/min); s homocystinúriou. Vzhľadom na možnú interferenciu metabolitov lieku s metabolizmom metionínu je liek kontraindikovaný u pacientov s cirhózou pečene a s deficitom enzýmu cystationín-syntáza. **Osobitné upozornenia a opatrenia pri používaní:** Pri výskyte bežných prejavov a príznakov precitlivosti sa musí liečba erdosteínom okamžite prerušiť. Súbežné podávanie erdosteínu s antitusikami nemá racionálne opodstatnenie a môže spôsobiť akumuláciu sekrétu v bronchiálnom strome so zvýšením rizika superinfekcie alebo bronchospazmu. Tento liek sa má používať s opatrnosťou u pacientov s oslabeným kašľovým reflexom alebo s poruchou mukociliárneho eskalátora (vzhľadom na riziko nahromadenia veľkého množstva hlienu). Erdosteín sa má používať s opatrnosťou u pacientov s vredom žalúdka alebo dvanástnika. Tento liek obsahuje sacharózu. Pacienti so zriedkavými dedičnými problémami intolerancie fruktózy, glukózo-galaktózovej malabsorpcie alebo deficitu sacharázy a izomaltázy nesmú užívať tento liek. Tento liek obsahuje menej ako 1 mmol sodíka (23 mg) v jednom vrecku, t.j. v podstate zanedbateľné množstvo sodíka. **Liekové a iné interakcie:** Nepozorovali sa žiadne nežiaduce interakcie s inými liečivami často používanými pri infekciách dýchacích ciest a CHOCHP ako sú bronchodilatátory, teofylín, erytromycín, amoxicilín alebo sulfametoprim (sulfametoxazol + tripetoprim). Erdosteín potencuje účinok niektorých antibiotík (napr. amoxicilínu, klaritromycínu), čo sa môže využiť na terapeutické účely. Bol dokázaný synergický účinok s budezonidom a salbutamolom. Súbežné podávanie erdosteínu s antitusikami nemá opodstatnenie a môže viesť k akumulácii skvapalneného hlienu v bronchiálnom strome so zvyšovaním rizika superinfekcie alebo bronchospazmov. **Fertilita, gravidita a laktácia:** Nie sú k dispozícii alebo je iba obmedzené množstvo údajov o použití erdosteínu u gravidných žien, preto ako preventívne opatrenie je vhodnejšie vyhnúť sa jeho užívaniu počas gravidity. ERDOMED 225 mg sa nemá užívať počas dojčenia. **Nežiaduce účinky** s frekvenciou výskytu veľmi zriedkavé: bolesť hlavy, prechladnutie, dýchavičnosť, zmeny chuti, nevoľnosť, vracanie, hnačka, bolesť v epigastriu, žihľavka, začervenanie, ekzém.

**Dostupné balenia:** 20 vreciek **Držiteľ rozhodnutia o registrácii:** Angelini Pharma Česká republika s.r.o., Palachovo náměstí 5, 625 00 Brno, Česká republika **Dátum revízie textu:** December 2020

**Prosím, preštudujte si úplné znenie súhrnu charakteristických vlastností lieku.**

**Výdaj lieku nie je viazaný na lekárske predpis.**

### Referencia:

1. Aktuálne SPC lieku ERDOMED



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

Dátum vydania: Október 2021

# NÁRODNÉ ZDRAVOTNÉ REGISTRE

záver



Registre, pri ktorých zberom a spracovaním údajov poverilo NCZI sprostredkovateľa (externé pracoviská):

- Národný artroplastický register (sprostredkovateľ: Ortopedická klinika Martin),
- Národný register asistovanej reprodukcie (sprostredkovateľ zatiaľ nie je určený).

Viac o zmenách v národných zdravotných registroch, ktoré priniesol zákon č. 153/2013 Z. z. o národnom zdravotníckom informačnom systéme a o zmene a doplnení niektorých zákonov v znení neskorších predpisov v porovnaní so zákonom č. 576/2004 Z. z. o zdravotnej starostlivosti, službách súvisiacich s poskytovaním zdravotnej starostlivosti.

## VÝZNAM NÁRODNÝCH ZDRAVOTNÝCH REGISTROV

Analýzy vybraných epidemiologických a klinických charakteristík ochorení, sledovaných v príslušných registroch, prispievajú k návrhom efektívnych preventívnych intervenčných opatrení, ktorých cieľom je včasné stanovenie diagnózy u pacientov, následné optimálne poskytnutie akútnej i následnej zdravotnej starostlivosti (s odhadom ich ekonomickej náročnosti). Zároveň tieto analýzy slúžia aj ako systémová edukácia populácie o rizikách podmieňujúcich vznik príslušného ochorenia.

Spracované základné i vybrané špecifické výstupy z Národných zdravotných registrov sú prezentované najmä Ministerstvu zdravotníctva SR a odbornej verejnosti, ostatným rezortom vo forme a rozsahu určených zákonom. Získané argumenty sa využívajú pri aplikácii efektívnejších postupov v stratégii zdravotnej politiky, vrátane znižovania rozdielov v zdravotnom stave medzi jednotlivými regiónmi SR.

Zmeny vo vývoji príslušných chorôb sledovaných v národných zdravotných registroch podľa vybraných epidemiologických ukazovateľov (incidencia, prevalencia, prežívania, úmrtnosť) ovplyvňujú postavenie SR v medzinárodnom kontexte a zaväzujú k plneniu odporúčaní pri zlepšovaní zdravotného stavu obyvateľov SR.

## OCHRANA OSOBNÝCH ÚDAJOV V REGISTROCH

Informácie zhromažďované v národných zdravotných registroch spĺňajú prísne krité-

riá na ochranu osobných údajov v informačných systémoch, ktoré sú definované v zákone č. 122/2013 Z. z. o ochrane osobných údajov a o zmene a doplnení niektorých zákonov v znení neskorších predpisov. Z registrov preto možno publikovať len súhrnné údaje o výskyte sledovaného ochorenia, ale v žiadnom prípade nie údaje o jednotlivých pacientoch. S osobnými údajmi v registri sa zaobchádza ako so zdravotnou dokumentáciou v zmysle zákona č. 576/2013 Z. z. o zdravotnej starostlivosti, službách súvisiacich s poskytovaním zdravotnej starostlivosti a o zmene a doplnení niektorých zákonov.

## PRÍSTUP K ÚDAJOM Z NÁRODNÝCH ZDRAVOTNÝCH REGISTROV PRE ZDRAVOTNÍCKYCH PRACOVNÍKOV

Využívať údaje z národných zdravotných registrov je možné až od úrovne spracovaných indikátorov (ukazovateľov) zdravotného stavu a zdravotnej starostlivosti.

Východiskovými údajmi prístupnými pre využívanie zdravotníkmi pracovníkmi nikdy nie sú individuálne údaje o zdravotnom stave jednotlivcov uchovávané v národných zdravotných registroch, pokiaľ nejde o pacientov ošetrojúceho lekára, resp. lekára, ktorý prípady do registra hlásil. Klinický garant príslušného registra (zvyčajne hlavný odborník MZ SR) má možnosť požiadať o databázu príslušného registra, redukovanú NCZI o základné identifikačné údaje pacienta.

Zdroj: NPZ

## Beta glucan: klinicky testovaná podpora organizmu



**Beta glucan 500+** 30 kapsúl, výživový doplnok

- najsilnejšia dávka **beta glucanu** z Hlivy ustricovitej
- klinicky potvrdené účinky:
  - normalizácia imunitného systému pri imunodeficite<sup>+</sup>
  - zlepšenie kvality života onkologických pacientov<sup>\*\*</sup>
- **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

[www.natures.sk](http://www.natures.sk)

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



# eOČKOVANIE

## > eOČKOVANIE

Nová funkcia v rámci elektronizácie zdravotníctva umožňuje lekárovi zapísať očkovania pacienta elektronickou formou. Umožňuje pacientovi nahliadnúť prostredníctvom elektronickej zdravotnej knižky do svojej dokumentácie a vyhľadať očkovania, ktoré boli zapísané lekárom elektronickou formou. Elektronický záznam z očkovania momentálne slúži ako jeden zo zdrojov informácií na vytvorenie Digitálneho COVID preukazu, ktorý je platný v rámci EÚ.

## > Storno očkovania

Pokiaľ sa lekár pri zápise očkovania pomýlil a zapísal zle jednu z položiek, je povinný tento údaj stornovať a zapísať očkovanie správne.

Storno je využívané výhradne pre účely administratívnych chýb t. j. lekár zapísal záznam na nesprávneho pacienta, lekár

nesprávne vybral z číselníka či lekár zapísal nesprávny druh očkovania.

Stornovať očkovací záznam môže iba lekár, ktorý ho vytvoril.

## > Vyhľadanie očkování

Slúži pre lekárov na vyhľadanie očkování pacienta. Očkovanie považované za dôležitý údaj, je potrebné pre bezpečné a efektívne poskytnutie zdravotnej starostlivosti, rýchly a efektívny prístup.

Keďže, zvlášť v danej situácii spojenej s pandemiou COVID-19 je očkovanie považované za dôležitý údaj, je potrebné pre bezpečné a efektívne poskytnutie zdravotnej starostlivosti, rýchly a efektívny prístup. Údaje sú poskytované oprávneným osobám (lekárom a sestram) po zadaní rodného čísla pacienta alebo bezvýznamového identifikačného čísla. Toto opatrenie je do-

časné a po skončení pandémie bude upravené podľa pôvodných predpisov 153/2013 §5 (15).

## > Význam eočkovania

eočkovanie obsahuje zápis očkovania a aj zápis prípadných nežiaducich účinkov očkovania, ktoré sa vyskytli u pacienta. Do systému je očkovanie zapísané, hneď po jeho podaní, bezprostredne po očkovaní, prípadne ak sa vyskytne neskôr a má súvis s očkovaním. Do systému tieto záznamy vloží všeobecný lekár, špecialista, prípadne lekár z nemocnice.

## > Zapísanie očkovania

Očkovanie je zapísané lekárom bezprostredne po podaní očkovacej látky. Tento zápis sa v náležitej forme a štruktúre prenesie do systému a do elektronickej zdravotnej knižky občana, kde si môže informácie o očkovaní občan následne vyhľadať.

## > Zapísanie nežiaducej reakcie

Nežiaduca reakcia sa môže vyskytnúť bezprostredne po očkovaní, prípadne aj neskôr. Lekár túto skutočnosť zapíše do systému a následne sa táto informácia prenesie do patientskeho sumára do časti varovania, keďže sa jedná o dôležitú, život ovplyvňujúcu informáciu.

Zdroj: NCZI

## Prístup do elektronickej zdravotnej knižky

Pacient má prístup k svojim zdravotným záznamom v elektronickej zdravotnej knižke (EZK) kedykoľvek. Do elektronickej zdravotnej knižky (EZK) sa pacient dostane prostredníctvom Národného portálu zdravia. Podmienkou pre prístup je občiansky preukaz s elektronickým číslom (eID), ktorý má aktivovaný elektronický podpis. Prístup zdravotníckeho pracovníka vymedzuje zákon.

### Prístup pacienta do svojej EZK

Pacient sa k svojej elektronickej zdravotnej knižke dostane cez Národný portál zdravia. Tu si vyberie v pravom hornom rohu odkaz „Moja zdravotná knižka“. Po kliknutí na odkaz sa otvorí informácia o nutnosti inštalácie aplikácie eID (návod na jej inštaláciu sa nachádza na stránke NCZI v Príručke pre používateľov). Ak má pacient aplikáciu eID už nainštalovanú, pokračuje zadaním bezpečnostného ochranného kódu (BOK).

## Rozpočet na rok 2022 – zdravotníctvo

Celkové výdavky na slovenské zdravotníctvo by sa na budúci rok mali vyšplhať do výšky 6,38 miliardy eur. Vyplýva to z návrhu rozpočtu verejnej správy na nasledujúce roky, ktorý schválila vláda 14.10.2021.

Zdravotníckym zariadeniam by malo ísť na budúci rok 2,2 miliardy eur. Na zabezpečenie prístrojového vybavenia nemocníc, odstránenie havarijných stavov budov, rekonštrukcie sociálnych zariadení, modernizácie operačných sál by malo ísť 74,5 milióna eur.

Celková platba za poistencov štátu na verejné zdravotné poistenie podľa návrhu na rok 2022 predstavuje 1,1 miliardy eur. Od roku 2022 bude zavedené aj rozpočtovanie výdavkov verejného zdravotného poistenia na vecné oblasti, ktorého cieľom je alokovať zdroje do prioritných oblastí v zdravotníctve.

**O definitívne rozhodnú poslanci na 51. schôdzi NR SR (23.11-30.11.2021)**

Zdroj: internet

australian bodycare®  
healing ground

KLINICKY OVERENÉ MEDICÍNSKY

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

ABC pure Tea Tree oil \*premium  
austrálsky čistý esenciálny olej

Originálna kvalita spracovania predurčila tento prírodný antiseptický olej, 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.



Mgr. Magdaléna Jurkemíková

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

# Závislosť od liekov

V poslednej časti série článkov o závislosti od liekov si povieme, prečo by nemala byť závislosť od liekov hneď strašiakom a či je možné byť závislý aj od voľnopredajných liekov.

## 5. Mám sa báť liekovej závislosti?

Predtým, ako začnete liek užívať, je potrebné sa oboznámiť aj s jeho možnými vedľajšími účinkami. Z užívania liekov by ste však nemali mať strach. K nasadeniu potenciálne návykových liekov by malo prísť po dôslednej diagnostike a zvážení prínosov a rizík. Základom je užívať správne lieky pri správnej diagnóze a v správnej dávke. Viaceré výskumy ukázali, že riziko vzniku závislosti je podstatne nižšie, keď sa liek používa správne. To znamená, že ak vám lekár diagnostikuje napríklad úzkostnú poruchu a predpíše liek určený na túto diagnózu, nemusí u vás automaticky vzniknúť závislosť, ani keď ide o potenciálne návykový liek.



Vyššie riziko vzniku závislosti vzniká pri tzv. zneužívaní lieku, najmä ak sú lieky používané nie na liečbu ochorenia, ale napríklad na zlepšenie nálady, pri problémoch so spánkom, či ak sú zneužívané ako drogy.

Pri nasadení lieku, ktorý môže spôsobiť závislosť, je potrebné k pacientovi pristupovať individuálne tak, aby bol vyvážený pomer prínosov a rizík. Mnohé potenciálne

návykové lieky sa používajú pri psychiatrických ochoreniach a dokážu výrazne zlepšiť kvalitu života pacienta, umožniť mu zapojenie sa do pracovného života, či až predchádzať samovražednému správaniu. Preto určite nie je namieste tieto lieky demonizovať.

Takisto aj silne návykové liečivá, ako napríklad morfín, majú svoje miesto pri závažných, napríklad onkologických ochoreniach či pri paliatívnych štádiách ochorení.

Strach z liekovej závislosti by v žiadnom prípade nemal byť príčinou odmietania liečby a neliečenia svojej diagnózy.

Dôležité je poznať vopred riziká návykových liekov, dokázať rozoznávať príznaky závislosti a najmä dodržiavať predpísané dávkovanie. Závislosti je spravidla možné predísť pri dodržaní správneho dávkovania a dĺžky liečby.

## 6. Môžem byť závislý aj od voľnopredajných liekov?

Lieky, ktoré obsahujú omamné a psychotropné látky a majú potenciál návykovosti, sú špeciálne regulované osobitným zákonom. Sú viazané na lekárske predpis a ich predpisovanie je prísnejšie ako pri bežných liekoch (tzv. predpis s modrým pruhom).

Sú však aj osobitné skupiny voľnopredajných liekov, od ktorých môže vzniknúť závislosť. Jednu skupinu tvoria lieky s obsahom návykových látok, o ktorých sme si písali vyššie, napríklad môže ísť o lieky s obsahom kodeínu alebo pseudoefedrínu, čo môžu byť aj sirupy proti kašľu alebo lieky na liečbu príznakov chrípky. Riziko závislosti je síce nízke, ale pri prekračovaní odporúčanej doby užívania a prekračovaní odporúčaného dávkovania môže prísť k vzniku závislosti.

Osobitnou skupinou sú spreje a kvapky do nosa, kedy pri dlhšom používaní môže vzniknúť tzv. chronická lieková nádcha. Hovoríme o závislosti od sprejov či kvapiek do

nosa, aj keď nejde o typickú liekovú závislosť, akej sme sa venovali v tejto sérii príspevkov. Spreje a kvapky do nosa sťahujú cievy v nose a ich dlhodobé používanie môže viesť k poškodeniu tkanív, opuchom a dlhodobému „upchatiu“ nosa, čo vedie k ďalšiemu nadužívaniu sprejov. V prípade takejto závislosti je potrebné niekoľko dní „vydržať“ a liek nepoužívať. K odvykaniu môže pomôcť napríklad napaarovanie. V ojedinelých prípadoch, ak už došlo k závažnému poškodeniu, môže byť potrebná až operácia. Tieto závislosti je tiež možné predísť tak, že nebudeme spreje alebo kvapky používať dlhšie ako je uvedené v príbalovom letáku, prípadne podľa odporúčenia lekára.

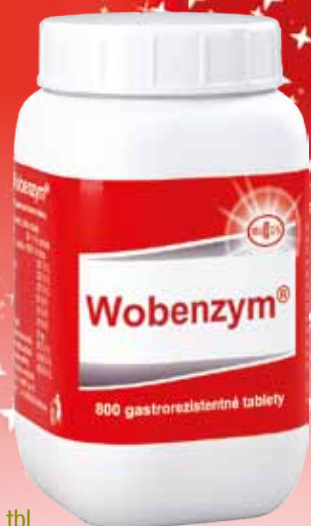


Ďalšou osobitnou skupinou, o ktorej sa veľa nehovorí, sú laxatíva, známe aj ako preháňadlá. Mali by sa používať len krátkodobu pri problémoch so zápchou, a závislosť na nich môže vzniknúť napríklad pri dlhodobom používaní pri chronickej zápche alebo pri poruchách príjmu potravy. V prípade prekročenia odporúčanej doby užívania alebo pri ich pravidelnom užívaní si tráviaci trakt môže na laxatíva „zvyknúť“ a môže dôjsť k jeho poškodeniu. V prípade vzniku závislosti je potrebné liečbu konzultovať s lekárom a takisto je nutné liečiť primárnu príčinu ich používania, či už ide o chronickú zápchu alebo poruchu príjmu potravy.

záver

# Wobenzym®

*Darček,  
ktorý poteší  
a pomáha*



800 tbl.

alebo



2x 300 tbl.



**Kozmetický balíček  
Yves Rocher**

ku každému baleniu lieku  
Wobenzym 800 tbl.  
alebo 2x Wobenzym 300 tbl.

**Výber kozmetického balíčka podľa aktuálnej dostupnosti v lekárni.**

Akcia platí od 1. 11. do 31. 12. 2021 alebo do vydania zásob.



**Wobenzym – skrátená informácia o použití:** Zloženie: Pankreatín (300 F.I.P.- E proteáza, 4000 F.I.P.- E amyláza, 4500 F.I.P.- E lipáza), Trypsín 360 F.I.P.-E, Chymotrypsín 300 F.I.P.-E, Bromelain 225 F.I.P.-E, Papain 90 F.I.P.-E, Amyláza 50 F.I.P.-E, Lipáza 34 F.I.P.-E, rutozid, trihydrát 50 mg. **Farmakoterapeutická skupina:** Iné liečivá na poruchy muskuloskeletárnej sústavy, Trypsín, kombinácie. **Charakteristika:** Zmes enzýmov s rutinou, ktoré majú schopnosť účelne ovplyvňovať imunitu a tlmiť zápal a opuchy. **Indikácie:** Poúrazové opuchy, lymfodémny rôznej etiológie, fibrocystická mastopatia. Ako podporná liečba: niektoré pooperačné stavy v chirurgii, zápalový povrchový žil, potrombotický syndróm dolných končatín, reumatoidná artritída, reumatizmus mäkkých tkanív, artróza, mnohopočetná mozgovieňna skleróza, chronické a recidivujúce zápal, podporná liečba pri podávaní antibiotík. **Kontraindikácie:** precitlivenosti na niektorú z účinných látok alebo na ktorúkoľvek z pomocných látok; precitlivenosti na ovocie ako ananás alebo papája; u pacientov s vrodenými alebo získanými poruchami koagulácie, ako sú hemofília alebo trombocytopenia. **Osobitné upozornenia:** V prípade alergických reakcií na Wobenzym sa má liečba okamžite ukončiť. Pred chirurgickými zákrokmi je potrebné brať do úvahy fibrinolytickú aktivitu lieku a pacienta monitorovať. Príležitostne môže pri chronických ochoreniach po začiatku liečby Wobenzymom nastat' zhoršenie príznakov. V tomto prípade je doporučené znížiť eventuale prechodné zníženie doterajšieho dávkovania. **Nežiaduce účinky:** Príležitostne nedostatok chuti do jedla, nevoľnosť, hnačka, zmeny konzistencie, zápachu a farby stolice (bez klinického významu) a plynatosť (najmä po vyšších dávkach). Zriedkavo závažné anafylaktické reakcie. **Dávkovanie:** Zahájenie liečby: 3x5 až 3x10 tableť denne, s ústupom chorobných prejavov sa postupne znižuje až na udržiavaciu dávku 3x3 tableť denne. **Deti:** od 6 rokov 1 tableta na 6 kg telesnej hmotnosti denne. U detí mladších ako 6 rokov sa má liečba začať po zväžení pomeru rizika a prínosu ošetrujúcim pediatrom. **Interakcie:** Wobenzym môže zvýšiť sérové koncentrácie antibiotík, ako sú tetracyklín, sulfónamidy a amoxicilín atď., ako aj ich koncentráciu v tkanive postihnutom zápalom v prípade súbežného podávania. Súbežné použitie lieku Wobenzym a antikoagulancií a/alebo protidoštičkových liekov môže zvýšiť antikoagulačný účinok a vyžaduje prísnu indikáciu a starostlivé monitorovanie. **Gravidita a dojčenie:** Nie sú k dispozícii alebo je iba obmedzené množstvo údajov. Ako preventívne opatrenie je vhodnejšie vyhnúť sa užívaniu Wobenzymu počas gravidity. Nie sú dostupné žiadne údaje, ktoré by vylučovali možnosť, že sa aktívne látky/metabolity prenásu do materského mlieka. Rozhodnutie, či ukončiť dojčenie alebo či ukončiť/prerušit' liečbu Wobenzymom, sa má urobiť po zväžení prínosu dojčenia pre dieťa a prínosu liečby pre ženu. **Balenie:** 40, 200, 300 a 800 tableť. **Uchovávanie:** v pôvodnom obale, pri teplote do 25°C. Po prvom otvorení skladujte pri izbovej teplote 15–25 °C. **Držiteľ registračného rozhodnutia:** MUCOS Pharma GmbH & Co. KG, Berlín, Nemecko.

Vofno predajný liek. Bez úhrady verejného zdravotného poistenia. Dátum poslednej revízie textu SPC: 08/2019. **Úplné informácie o lieku sú k dispozícii v Súhrne charakteristických vlastností lieku a na adrese:** MUCOS Pharma CZ, s.r.o., Uhlířnévská 448, 252 43 Průhonice, Česká republika, tel.: +420 267 188 510, e-mail: mucos@mucos.cz, www.wobenzym.sk  
Určené pre odbornú verejnosť. Dátum prípravy materiálu: 10/2021.



JUDr. Jana Venhartová, LLM

Riaditeľka



V poslednej dobe sa v súvislosti s potravinami dostáva do popredia ekologická stránka potravinárskej produkcie. Ako sa uvádza aj v európskej stratégii Z farmy na stôl, ľudia venujú zvýšenú pozornosť otázkam životného prostredia, zdravia, sociálnym a etickým otázkam a viac než kedykoľvek doteraz hľadajú v potravinách hodnoty. Spoločnosť síce nadobúda čoraz viac mestský charakter, ale ľudia chcú mať pri svojich potravinách pocit, že pochádzajú z blízkeho okolia. Želajú si čerstvé, menej spracované a udržateľným spôsobom získavané a vyrábané potraviny. Európska komisia si preto dala za cieľ zabezpečiť, aby potravinový reťazec, ktorý zahŕňa výrobu potravín, ich prepravu, distribúciu, marketing a spotrebu, mal neutrálny alebo pozitívny vplyv na životné prostredie. Ambíciou je pomôcť zmierniť dopady klimatickej zmeny a prispôbiť sa na jej vplyvy, a to ochranou krajiny, pôdy, ovzdušia, zdravia rastlín a zvierat a zvrátiť stratu biodiverzity. Z pohľadu potravín by mala udržateľná výroba zaručiť potravinovú bezpečnosť, výživu a verejné zdravie a teda zabezpečiť, aby mal každý prístup k dostatočnému množstvu výživných a udržateľných potravín, ktoré spĺňajú vysoké normy bezpečnosti a kvality a zároveň vyhovujú stravovacím potrebám a preferenciám spotrebiteľov.

### Greenwashing

V rámci Európskej únie neexistuje jednotná ekologická značka pre potraviny. Len v rámci EÚ sa na obaloch výrobkov používa viac ako 230 environmentálnych značiek a 80 rôznych metód na počítanie emisií CO<sup>2</sup>. Všeobecné a praktické príklady k environmentálnym značkám však zverejnila Komisia v rámci odporúčania k uplatňovaniu smernice o nekalých obchodných praktikách na konkrétne tvrdenia. Výrazy „tvrdenia týkajúce sa životného prostredia“ a „ekologické tvrdenia“

sa vzťahujú na praktiky, keď sa tvrdí alebo inak vytvára dojem – v obchodnej komunikácii, marketingu alebo reklame, že tovar alebo služba má pozitívny alebo nemá žiadny účinok na životné prostredie a že je menej škodlivý pre životné prostredie ako konkurenčný tovar či služba. Môže to byť zapríčinené zložením produktu, spôsobom jeho výroby alebo produkcie, spôsobom likvidácie po použití, znížením spotreby energie alebo znečistenia, ktoré sa predpokladajú pri jeho používaní alebo v prípade

potravín príprave jedál. Keď sa takéto tvrdenia nezakladajú na pravde alebo keď ich nie je možné overiť, nazýva sa takáto praktika „environmentálne klamlivá reklama“, takzvaný greenwashing.

Environmentálne klamlivá reklama sa môže týkať všetkých foriem obchodných praktík, môže ísť o všetky druhy tvrdení na potravinách, informácií, symbolov, log, grafík a značiek a o ich vzájomné pôsobenie s farbami na balení, označovaním, reklamou, vo všetkých médiách, vrátane webových stránok.

Uplatňovanie európskej smernice na ochranu spotrebiteľov vymedzuje dve hlavné zásady ohľadom ekologických tvrdení:

- I. Ekologické tvrdenia na výrobkoch musia byť prezentované jasne, konkrétne, presne a jednoznačne s cieľom zabezpečiť, aby spotrebiteľia neboli zavádzaní.
- II. Výrobcovia musia mať dôkazy na podloženie svojich ekologických tvrdení a musia byť pripravení predložiť ich príslušným kontrolným orgánom zrozumiteľným spôsobom. Napríklad výraz „biologicky rozložiteľný“ bude považovaný za klamlivý, pokiaľ obal výrobku nie je v skutočnosti biologicky rozložiteľný, alebo v prípade ktorého nebolo vykonané žiadne testovanie.

Ekologické tvrdenie môže byť klamlivé, ak obsahuje nesprávne informácie a je preto nepravdivé. Rovnako môžu byť tvrdenia klamlivé, ak sú založené na nejasných a všeobecných tvrdeniach o environmentálnych prínosoch, ako napríklad výrazy „šetrné k životnému prostrediu“, „ekologické“, „priateľské k prírode“, „environmentálne“, „udržateľné“, „environmentálne správne“, „šetrné ku klíme“ alebo „neškodiacie životnému prostrediu“. Takéto tvrdenia je veľmi ťažké – ak nie nemožné – doložiť. Pri posudzovaní tvrdenia týkajúceho sa životného prostredia je relevantný hlavný vplyv výrobku na životné prostredie počas jeho životného cyklu vrátane jeho dodávateľského reťazca. Tvrdenie týkajúce sa životného prostredia by sa malo vzťahovať na aspekty, ktoré sú z hľadiska vplyvu výrobku na životné prostredie významné. Môže sa pritom stať, že výrobca zvýrazní jeden aspekt vplyvu na životné prostredie, pričom ďalší aspekt je zvýšený. Napríklad pokiaľ výrobca tvrdí, že jeho produkt má nižšiu spotrebu vody, zároveň však spotrebúva viac energie ako porovnateľný produkt tej istej kategórie, čo výrazne zvyšuje celkový vplyv výrobku na životné prostredie.

# Prečo je pre nás dôležitá vláknina?



Ing. Alžbeta Medveďová, PhD.

Ústav potravinárstva a výživy STU  
Bratislava



Vláknina patrí medzi neškrobové polysacharidy (celulóza, hemicelulóza a pektín), ktoré nie sú ľudskými enzýmami rozložiteľné v tenkom čreve. Prechádzajú teda do hrubého čreva, kde slúžia ako zdroj výživy pre črevnú mikrobiotu. Navyše majú schopnosť viazať vodu, napučiavať a tým zvyšovať viskozitu. Výsledkom v hrubom čreve je, že sa natrávenina zmäkčí a tak sa ľahšie vylúči vo forme stolice. Pre naplnenie tejto podmienky je však potrebný **dostatočný príjem tekutín**. Vláknina tak potom svojím objemom (získaným vďaka napučianiu) stimuluje pohyby čriev, ktoré posúvajú potravu. Navyše sa zvyšuje hmotnosť a objem stolice, čím sa adekvátne skraca **tranzitná doba** (čas od prijatia potravy po vylúčenie nestrávených zvyškov). V čreve neostávajú dlhý čas ani prípadné toxické látky, ktoré môžu poškodzovať črevný epitel. Naopak vláknina má schopnosť tieto škodlivé metabolity viazať do komplexov a strhávať tak do stolice.

## ● Zdroje vlákniny

Dostatok vlákniny nájdeme vo všetkých druhoch kapusty, v zeleri, špargli, špenáte, topinamburoch, mrkve, zemiakoch, póre, brokolici, baklažánoch a v reďkvi. Aj ovocie je bohaté na vlákninu, hlavne jablká, hrušky, figy, bobuľové ovocie, kivi, broskyne, pomaranče, slivky, rebarbory a hrozno. Veľmi významným zdrojom vlákniny sú aj celozrnné výrobky.

## ● Vláknina a zápcha

Nedostatok vlákniny vyvoláva nedostatočnú činnosť čriev, zápchu. Stolica je príliš tvrdá a ťažko sa vypudzuje. Hoci zápchu nevnímate ako veľmi vážny problém, môže byť príčinou vzniku aj vážnych ochorení čriev, či dokonca kolorektálneho karcinómu. To je určite veľmi vážny dôvod na urýchlenie stimulácie prechodu potravy črevami a regulovanie ich činnosti. Príčinou zápchy môže byť okrem nedostatku vlákniny, aj nadmerná konzumácia mäsa (sprievodným javom je nafukovanie), či zmenená črevná mikrobiota (výsledok užívania liekov a antibiotík). Stav navyše zhoršuje i fajčenie, ktoré negatívne ovplyvňuje činnosť čriev. V každom prípade by sme sa mali vyvarovať tiež preháňadiel, ktoré poškodzujú črevá a obličky, zbavujú telo dôležitých živín a dokonca vyvolávajú závislosť.

## ● Vplyv na črevnú mikrobiotu

Hoci vláknina nie je rozložiteľná ľudskými enzýmami, tie mikrobiálne ju využívajú ako zdroj živín a sú schopné z nej produkovať mnohé látky, ktoré priaznivo ovplyvňujú zdravie hostiteľa. Mastné kyseliny s krátkym reťazcom pôsobia stimulačne na vyprázdňovanie, organické kyseliny, bakteriocíny majú antimikrobiálny účinok na patogénne baktérie a butyrát podporuje bariérovú funkciu hrubého čreva a znižuje proliferáciu buniek.

## ● Bez pohybu to nejde

Pri nedostatku telesného pohybu ochabuje aj svalstvo čriev. Ak celý deň sedíme – v aute, v práci, večer pri televízore, mali by sme s tým niečo robiť. Ak včas nezmeníme svoju životosprávu, ťažkosti, ktoré sa spočiatku prejavujú „len“ ako črevné problémy, môžu postupne zasiahnuť aj iné orgány. Množstvo chorôb má pôvod práve v narušenej funkcii čriev a v nedostatočnom „odvoze odpadu“, ktorý zahľuče črevá.



Ilustračné foto: internet



## HYALGEL COLLAGEN MAXX

SPRÁVNA STAROSTLIVOSŤ O VAŠE KLBY

Výhodné vianočné balenie **1+1** zdarma

Odporúčaná denná dávka obsahuje:

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



**KONTIPRO**

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

www.h-kontipro.sk



Mgr. Martin Migát

Lektor  
a riaditeľ spoločnosti Artcomm  
migat@artcomm.sk

Dnešný článok je venovaný pokračovaniu „Typológie osobnosti“ z minulého čísla časopisu.

### ■ Výkonný – charakteristika:

Priateľský, berie ohľad na druhých, vie počúvať, otvorený novým myšlienkam pri zachovaní svojho názoru. Asertívny, energický, prirodzený vodca a vie, čo chce. Vie sa rozhodovať, nechajte ho rozhodovať – dajte mu alternatívy. Chce načúvať, je otvorený novým myšlienkam, je racionálny, pozor – nemá rád reklamu (ak niečo príliš chválite). Očakáva, že im budete rozumieť, že uspokojíte jeho potreby ale tiež, že mu efektívne poviete, ako tieto potreby uspokojíte. Tieto typy sú asertívne, a preto s nimi treba tiež jednať asertívne. Nič neskrývajte, otvorene sondujte ich potreby. Pozor, v žiadnom prípade s nimi nemanipulujte, ak s nimi budete jednať s rešpektom ako rovný s rovným, budú vám to lojálne vracieť. Sú orientovaní na cieľ, sú schopní sa sami rozhodovať. Nepodliehajú nátlaku, sú emocionálne pokojní a majú o sebe kladnú predstavu, to im umožňuje správať sa k iným otvorene. Preferujú štýl „Ja som O. K., ty si O. K.“.

### ■ Výkonný – ako s ním jednať:

Ukážte, že ho rešpektujete, ste otvorený jeho názorom. Ukážte mu, ako mu vaše odporúčenie, produkt pomôže. Ponúknite možnosti a nechajte rozhodnúť výkonného. Vhodné je zapojiť ich do procesu rozhodovania. Dobre reagujú na to, ak ich rozhodovanie je „informovaným rozhodovaním“. Chcú vedieť parametre, porovnanie s konkurenciou, zaujíma ich vývoj cien a celý rad ďalších informácií. Veľmi dobre na nich pôsobí, ak ich vyzvete k tomu, aby prezentovali svoj názor, svoje predstavy, svoj uhol pohľadu. Z nich totiž môžete veľmi dobre poznať ich potreby. Môžete im v podstate predviesť akýkoľvek produkt, ale pozor, neprehnať to s vašimi závermi. Tie nech robí on sám.

### ■ Diktátor – charakteristika:

Silná potreba istoty a úcty, ktoré presadzujú snahou o zisk moci a vlastným predvádzaním sa. Túži riadiť (až manipulovať) ostatných, je sebavedomý, agresívny, rád víťazí, je „neomylný“, rýchlo sa rozhoduje. Je to dogmatik, vždy má pravdu. Má sklon druhými opovrhovať, chce mať moc. V jeho reči sa vyskytuje často „Ja“. Má nepriateľskú a chladnú povahu.

# Typológia osobnosti

2. časť



Myslí a jedná štýlom „Ja som O. K. – ty nie si O. K.“. Vyjadruje sa spravidla bez obalu, všetci ľudia ho podľa neho chcú zmanipulovať. Má silnú potrebu istoty a úcty, čo sa snaží získať cez moc a predvádzaním sa.

### ■ Diktátor – ako s ním jednať:

Ukážte sa ako partner „na úrovni“ (nesmiem prejavovať strach), ktorý má záujem uspokojiť jeho potreby. Zamerajte sa predovšetkým na to, čo môže zvýšiť jeho prestíž. Pomaly získavajte jeho dôveru, a keď ju získate, počúvajte, neskáčte mu do reči. Len ho povzbudzujte v „monológ“. Vždy, keď diktátor odoláva, alebo sa stáva nepriateľským, povedzte mu, že mu chcete porozumieť, že ho chcete počúvať a že môžete uspokojiť jeho potreby. Diktátor totiž má silnú potrebu dôverovať, ale obáva sa, že sa napáli. Má potrebu byť iný ako ostatní, preto zdôraznite, v čom ho vaše odporúčanie, odporúčaný produkt odlišuje od iných, ktorí tvoria priemer. Zaujímavé je, že ak sa získa diktátorova dôvera, často sa stáva najlojálnejším pacientom a výborne spolupracuje. V jednaní je treba najskôr zistiť jeho pocity a na základe ich znalostí ho uchlácholiť. Pozor – nenechajte sa zastrášiť, ak by ste totiž kľučkovali, nebude vám dôverovať, že ho dokážete ochrániť pred vlastnými zlými rozhodnutiami. Preto je dobré sa pokojne pýtať – z čoho máte obavy, čoho sa bojíte, čo vám bráni a pod.

### ■ Sociabilný – charakteristika:

Priateľský, láskavý, emotívny. Nevie sa však rozhodovať. Lahko sa nadchne, rád hovorí, hľadá istotu, nemá rád risk, veľmi mu záleží na názore ostatných, podriadi sa skupine, nie je veľmi iniciatívny.

### ■ Sociabilný – ako s ním jednať:

Buďte priateľský, rozhovor musíte viesť vy. Nedajte sa zmiest nadšenými súhlasmi – to robí aj u iných. Pomáhajte s výberom, sumarizujte výhody – príklady, kde vaše odporúčenie, produkt pomáha väčšine. Pomáhajte mu rozhodnúť a utvrdte ho a podporte, že rozhodnutie je správne.

### ■ Byrokrat – charakteristika:

Má rád presnosť, systém, dodržiavanie predpisov a plnenie úloh. Verí tomu, že vám ide len o to, aby ste mu predali niečo, čo on nepotrebuje a nechce. Je nedôverčivý, nerád sa rozhoduje, málo hovorí, neznáša zmeny, ku všetkému má výhrady a je pesimista. Vo vzťahoch je pasívne – agresívny. Jeho nepriateľstvo je skoro priehľadné. Ak sa stretne s niečím novým, čo zatiaľ na trhu nebolo, reaguje podráždené a hľadá dôvody, prečo to bude neúspešné. Nechá sa viesť, ale sám nechce robiť závery, a voči záverom iných je podozriavavý. Rozpráva málo a keď tak vyhýbavo, prípadne uštipačne. Jedná a myslí štýlom „Ja nie som O. K. – ty nie si O. K.“. Spravidla nie je schopný ponuku odmietnuť otvorene, a tak si berie čas na rozmyslenie, aby nezlyhal.

### ■ Byrokrat – ako s ním jednať:

Nebudte prehnane priateľský. Prejavujte záujem a oceňujte jeho názory. Používajte logické argumenty, buďte presný, dôkladný, čísla ako argumenty – áno, osvedčené produkty. Neponáhľajte sa a buďte trpezlivý. Na byrokrata netreba naliehať. Treba postupovať pomalým tempom a byť trpezlivý. K tomu, aby ste ho zvládli musíte mať jeho dôveru – to vyžaduje čas. Takýto typ je treba presne viesť. Je vhodné, ak je pri jednaní prítomný niekto, komu dôveruje. Potrebuje mať pocit istoty. Ak priveľmi hovoríte, vidí v tom podraz. Preto sa obmedzte na stručné vyhlásenie, že o neho máte záujem. Pre jeho výraznú podozriavavosť je problém viesť ho ku kooperatívnejmu štýlu vyjednávania, spravidla zostane pri kompromise. K novinkám je silne podozriavavý a je len malá nádej na ich pozitívne ohodnotenie takýmto človekom. Naopak, dobre reaguje na osvedčené produkty.

## Typológia ľudí - ako ich rozpoznáme, ako sa k nim správať

DIKTÁTOR	
<b>Vonkajšie prejavy:</b> Priame držanie tela Výrazná gestikulácia Prísny výraz Nepočúva Neakceptuje nás Výstredný – extravagantný	<b>Toto na neho môže platiť:</b> Vypočít Pochváliť – pozdvihnúť ego Vnuknúť myšlienku aby to vnímal ako svoj nápad Manipulácia je povolená

BYROKRAT	
<b>Vonkajšie prejavy:</b> Nevýrazne oblečený Nedôverčivý Vyhovára sa Neochotný Skeptický Odmeraný Uzavretý Nezáujem	<b>Toto na neho môže platiť:</b> Fakty – argumenty Vypočít Nekritizovať Nechváliť – lebo neverí ľuďom

VÝKONNÝ	
<b>Vonkajšie prejavy:</b> Priateľský Upravený Zdravé sebavedomie Otvorený názorom Chápavý	<b>Toto na neho môže platiť:</b> Priame jednanie Netlačiť, sám sa rozhoduje! Rovnocenný partner

SOCIABILNÝ	
<b>Vonkajšie prejavy:</b> Priateľský Pohodový Počúva	<b>Toto na neho môže platiť:</b> Potreba riadenia – KONTROLA!!! Mali by sme PRITLAČIť





Doc. RNDr. Tatiana Betáková, DrSc.

Biomedicínske centrum SAV  
Univerzita Komenského v Bratislave  
Prírodovedecká fakulta

# Umývanie rúk



## mýtus alebo potreba

Aj keď sa v poslednom čase sústreďujeme hlavne na koronavírus, nemali by sme zabúdať, že svoje životné prostredie zdieľame s mikroorganizmami: baktériami a vírusmi. Niektoré mikroorganizmy sú neškodné, s niektorými si vie náš imunitný systém hravo poradiť, ale sú aj také, ktoré nám môžu spôsobiť závažné zdravotné ťažkosti, prípadne nás môžu zabiť. Nikoho neprekvapím, keď poviem, že na 1 cm<sup>2</sup> našej kože dokáže prežívať 100 až milión baktérií alebo vírusov. Dotykame sa predmetov okolo nás, podávame si ruky s druhými ľuďmi, dotykame sa svojich blízkych a samozrejme dotykame sa aj sami seba. A prenášame mikroorganizmy. Prenášame na naše ruky mikroorganizmy, ktoré sú na predmetoch, ktorých sa dotkneme a nechávame tam „naše“ mikroorganizmy. Mikroorganizmy prežívajú dlhý čas na kľúčkach, madlách, stoloch, skrinkách, držiakoch, hračkách, klávesniciach, telefónoch, papierových peniazoch, bankových kartách, umývadlách, splachovačoch, odpadkových košoch a pod. A keď si pretrieme oči, dotkneme sa nosa, úst a držíme jedlo neumytými rukami, prenášame mikroorganizmy aj do vlastného tela.

Posledné výskumy ukazujú, že si zabúdame umývať ruky, prípadne si ruky iba zľahka oplachujeme a iba 5 % ľudí si vie ruky umyť správne. Najčastejšou chybou pri umývaní rúk je, že nepovažujeme prsty za súčasť rúk. Namydlíme si dlane, tekuté mydlo sa nám pod tečúcou vodou často odplaví skôr ako si stihneme ruky namydlieť a my sme spokojní. Takže našim umývaním rúk rozhodne neohrozíme mikroorganizmy na jednotlivých prstoch, medzi prstami, na chrbte ruky a na zápästí. Je iba otázkou času, kedy sa nám to vypomstí.

detailnejšie, ktorí nepozvaní hostia prežívajú na našich rukách.

Koronavírusy – o tom sa už veľa popísalo. Napriek tomu, že sa vírus šíri hlavne kvapôčkovou infekciou, špinavými rukami môžeme vírus efektívne prenášať i napriek tomu, že nie sme chorí. Štúdia publikovaná vo februári tohto roku uvádza, že umývaním rúk na letiskách sa znižuje riziko prenosu koronavírusov až o 37 %.

Norovírusy – jedna vírusová častica stačí na



**Zistilo sa,  
že iba 64 – 75 % žien  
a 32 – 51 % mužov  
si umyje ruky po použití toalety**

Až 26 % ľudí malo po opustení toalety na rukách fekálny materiál, ktorý potom samozrejme roznášali ďalej. Fekálne zvyšky boli nájdené na 14 % testovaných papierových bankoviek, 11 % bankových kariet a na jednom zo šiestich mobilných telefónov. V tomto fekálnom materiáli sa najčastejšie vyskytuje baktéria *E. coli* (*Escherichia coli*), ktorá spôsobuje zažívacie problémy, kŕče, vracanie a hnačky.

Ešte stále nie ste presvedčení o potrebe umývať si ruky? Pozrime sa teda ešte

to, aby ste ochoreli. Vírus spôsobuje gastroenteritídy (zápal žalúdka alebo čriev). Ročne sa nakazí asi 685 miliónov ľudí, z toho 200 miliónov detí mladších ako 5 rokov, pričom 50 tisíc detí infekciu neprežije. Umývaním rúk sa môže prenos vírusu zastaviť.

Chríпка – aby ste ochoreli stačí, aby sa na vaše sliznice dostalo 50 – 100 vírusových častíc. Odhaduje sa, že každoročne zomrie na chríпку asi 650 tisíc ľudí a veľa ľudí ostáva s doživotnými zdravotnými následkami, prípadne zomrie neskôr na iné ochorenie.





Ochorenie ružových očí – spôsobujú rôzne baktérie a vírusy. Keď máte napuchnuté, ružové, nepríjemne svrbiace oči a ráno máte na očiach chrastu, môžete si byť istí, že máte zápal spojiviek. Zápalom spojiviek trpia obzvlášť deti a umývaním rúk sa dá efektívne tomuto nepríjemnému ochoreniu predchádzať.

Salmonelózy – spôsobuje baktéria z rodu *Salmonella*, ktoré žijú v tenkom čreve zvierat a ľudí. Toto ochorenie patrí medzi najznámejšie ochorenia tráviaceho ústrojenstva. Silná infekcia sa môže skončiť aj smrťou. Ruky by sme si mali dôkladne umyť hlavne, ak sme sa dotýkali plazov, obojživelníkov, domácich zvierat (na farme alebo doma), po práci so surovým mäsom, výmene plienok a samozrejme po použití WC.



Mononukleóza – je známa tiež ako ochorenie z bozkávania. Ochorenie sa prejavuje veľkou únavou, vysokými horúčkami, bolesťou celého tela, bolesťou hrdla a zväčšenou slezinou. Spôsobuje ho Epstein-Barrovej vírus. Vírus sa nachádza v slinách a neprenáša sa iba bozkávaním. Pri kýchaní, smrkaní dochádza ku kontaminácii rúk a predmetov a tak sa môže vírus ľahko šíriť.

Sliintačka – nepríjemné ochorenie hlavne u detí spôsobujú Coxsackie vírusy, ktoré sa množia v tráviacom trakte. Spôsobuje nádchy, asymptomatické meningitídy. Vírus sa nachádza v infikovanom nose, ústach, pľuzgieroch a v stolici, odkiaľ sa môže špinavými rukami dostať do úst. Je to dosť odporné, však? Veľmi opatrné by mali byť tehotné ženy, pretože infekcia týmito vírusmi môže zapríčiniť narodenie mŕtveho plodu alebo predčasný pôrod.

Stafylokokové infekcie – keď sa stafylokokové baktérie dostanú hlbšie do tela a nainfikujú vašu krv, kĺby a srdce, môže vám ísť o život. Situácia je o to vážnejšia, že cirkulujú kmene, ktoré sú rezistentné na antibiotiká. Baktérie dokážu prežiť v sprchách, na toailete, vo vlhkých uterákoch a povrchoch.

Respiračný syncyciálny vírus (RSV) - infekcia sa prejaví po 4 – 6 dňoch po infekcii. Začne vám tiecť z nosa, stratíte chuť k jedlu, objaví sa kašeľ, horúčka a zimnica. RSV je obzvlášť nebezpečné pre deti do 2 rokov, u ktorých sa prejavuje hlavne nepokojom, zvýšenou aktivitou a problémami s dýchaním. Tento vírus zabíja hlavne deti a ľudí nad 65 rokov, ktorí majú oslabenú imunitu. Pri smrkaní a kýchaní sa uvoľňuje vírus do prostredia a môže kontaminovať predmety.

Hepatitída A – spôsobuje tráviace problémy, horúčky, únavu, žltáčku. V niektorých



Cytomegalovírusy – ďalší dôvod, prečo si umývať ruky nielen počas tehotenstva. Tieto herpetické vírusy sa nachádzajú v telesných tekutinách (v slinách, moči, stolici, materinskom mlieku, ejakuláte a pošvovom sekréte), vo všetkých orgánoch a väčšina pozitívnych ľudí ani nevie, že sú týmto vírusom nakazení. Odhaduje sa, že až 70 % je ním nainfikovaná. Ochorenie sa prejavuje po oslabení imunitného systému. Infekcia sa prejavuje ako „mononukleóza“, zväčšením lymfatických uzlín, pečene, bolesťami hlavy a hrdla. V krvi sa zvyšuje počet bielych krviniek. Môže sa vyvinúť pneumónia (zápal pľúc), hepatitída (zápal pečene), encefalitída (zápal mozgu), ezofagitída (zápal pažeráku), kolitída (zápal hrubého čreva) a retinitída (zápal očné pozadia). U tehotných žien infekcia vedie k predčasnému pôrodu, novorodenci majú pľúcne problémy. Žltáčku, anémiu, nízku pôrodnú hmotnosť a zápal očných spojiviek. U 20 % detí sa vyvinú problémy so sluchom a mentálna retardácia.

prípadoch môže prísť k zlyhaniu pečene. Najčastejšie sa prenáša neumytými rukami po použití toalety.

Streptokokové infekcie hrdla – zapríčiňujú baktérie rodu *Streptococcus*. V niektorých prípadoch zapríčiňujú tieto baktérie šarlachové horúčky, reumatické horúčky a zlyhanie obličiek hlavne u detí (tzv. detské autoimunitné neuropsychiatrické poruchy PANDAS).

Giardiáza – je závažné ochorenie tenkého čreva spôsobené parazitom *Giardia*. Spôsobuje lézie v tenkom čreve a prejavuje sa nevoľnosťami, hnačkami, dehydratáciou, alergickými a patologickými neurologickými reakciami. Parazit sa šíri kontaminovanou vodou a potravinami. Ruky si treba dôkladne umývať po výmene plienok, po použití toalety, pred prípravou jedla, pred jedením, po dotyku morských živočíchov (akvárium) a pod.



MUDr. Karol Mika

Autor Lekárskej fytoterapie  
a spoluautor atlasov liečivých rastlín

# NÁTRŽNÍK VZPRIAMENÝ

POTENTILLA ERECTA (L.) RÄUSCHE (ROSACEAE; syn.  
POTENTILLA TORMENTILLA STOKES)



Trvalá bylina do 40 cm vysoká, má vzpriamené alebo vystúpavé chlpaté stonky so striedavými dlaňovito zloženými listami, ktoré sú troj až päť početné, kopijovité, hrubo zúbkaté. Žlté štvor lupienkové kvety sú na dlhých stopkách.

Druh rastie vo všetkých zemepisných pásmach našej oblasti. Najčastejšie je na lúkach, rúbaniskách a v lesoch.

Rastlina sa využívala oddávna. Poznali ju už antické národy, Rimania aj naši dávni predkovia.

Dnes je predmetom liečebného využitia koreň – *Potentillae erectae radix* (syn.: *Tormentillae radix*, *Tormentillae rhizoma*).

Účinné substancie predstavujú triesloviny (do 20 %), a to najmä katechínové, ktoré sa hydrolýzou menia na flobafény (tormentilová červeň) a glukózu; z ďalších sú prítomné glukozid tormentozid, tormentilín, triterpenický alkohol tormentol, triterpenický glykozid chinovín, organické kyseliny (napr. elagová). Z ostatných látok sa nachádza živica, vosky a stopy silice.

Pôsobí sťahujúco – adstringens, proti hnačkám – antidiaroidikum, urýchľuje zrážanie krvi – hemostyptikum, zabraňuje vývoj a rozmnožovanie mikrobov – antiseptikum.

Droga má vysoký obsah trieslovín, ktoré pôsobia na povrchovú výstelku tráviacej rúry adstringentne, výrazne antibakteriálne

a čiastočne aj protivírusovo. Preto tlmí zápalové presiaknutie pri gastroenteritídach a zastavuje hnačky infekčného pôvodu. Pri presakovaní krvi do lúmenu čreva pôsobí adstringentne aj na drobné kapiláry, čím vyvoláva hemostyptický efekt. Zmenou priepustnosti povrchových buniek výstelky triesloviny zabraňujú vstrebávaniu toxických látok, ktoré (v prípade, že majú bielkovinový charakter) súčasne aj koagulujú. Pri toxických hnačkových ochoreniach chránia organizmus pred intoxikáciou. Vstrebané trieslovinové metabolity znižujú koncentráciu lipidov v krvnom sére a znižujú alergické reakcie. Katechín (podobne ako vitamín P) znižuje lámavosť tepničiek, a tým zabraňuje kapilárnemu krvácaniu.

Vonkajšia aplikácia je vhodná pri mokvavých ekzémoch, zápalových defektoch, ragádach a pod.

Protizápalový efekt trieslovín sa využíva aj pri inflamácii ústnej dutiny a hltana, pričom sa droga podáva ako kloktadlo. Lokálna aplikácia sa osvedčila aj pri poškodeníach erozívnyimi látkami.

Na prípravu odvaru sa ordinuje priemerná jednotlivá dávka 5 g, v praxi obvykle 1/2 kávovej lyžičky drogy na šálku vody; pije sa 2 – 3-krát denne. Pri silných hnačkách sa môže dávka zvýšiť až na 3 g koreňa na šálku vody (užíva sa viackrát denne). Vyššie dávky sa používajú na prípravu *Tormentillae radice decoctum* (10 g drogy na 1 a 1/2 pohára studenej vody), ktorý sa užíva po 1 – 2 lyžice niekoľkokrát denne. Terapeuticky veľmi účinný je výluh, ktorý sa pripravuje z 1 kávovej lyžičky drogy na 1/2 pohára studenej vody; po 8 h macerovania sa

výluh scedí a zvyšok drogy sa preleje vriacou vodou. Po 10 min sa obidva výluhy zlejú a vypijú v priebehu dňa.

Na vonkajšiu aplikáciu (na obklady) sa používa odvar z 10 – 20 g drogy na 1 pohár vody.

*Tormentillae tinctura* sa podáva v jednotlivé dávke 0,5 – 1 g 2 – 4-krát denne. Na kloktanie sa používa 10 kvapiek tinktúry na 1/4 pohára vody.



Na zvýraznenie antidiaroidického účinku sa pridávajú drogy *Quercus cortex*, *Lichen islandicus*, *Myrtilli fructus*, *Chamomillae flos* a i.

Rovnocenná náhradná droga je *Ratanhiae radix*. Analogické účinky majú aj *Quercus cortex* a *Bistortae radix*.

Pre vysoký obsah trieslovín môžu nadmerné dávky spôsobiť ťažobu a vracanie.

Z odvođených prípravkov je *Tormentillae tinctura*; tvorí súčasť farmaceuticky vyrábaných čajovín, ale aj rôznych medikamentov ako sú ústne vody, masážne roztoky a i.

# NITRESAN®

nitrendipinum **10 mg**  
**20 mg**

OCHRANA ● ÚČINOK ● BEZPEČNOSŤ



## NITRENDIPÍN

### ● **Dlhý biologický polčas**

zabezpečí kontrolu krvného tlaku na 24 hodín s dávkovaním 1× denne.

### ● **Vysoká lipofilita**

zabezpečí prestup hematoencefalickou bariérou:

- ▶ zlepšuje cerebrovaskulárny prietok
- ▶ zabraňuje vstupu a hromadeniu kalciových iónov v neurónoch

### ● **Vysoký pomer T/P**

presahujúci 50% zaručí minimálne kolísanie antihypertenzného a antiischemického účinku v priebehu dňa.

### ● **Metabolická neutralita**

neovplyvní metabolizmus glycidov a lipidov.

### ● **Systémová vazodilatácia v arteriálnom riečisku**

zabezpečí významný pokles systolického a diastolického krvného tlaku.



**Spracované podľa:** Filipovský J., Doležal T., Píkrýl R., Nitrendipín, *Farmakoterapie* 2008; 4: 373–380

#### **SKRÁTENÁ INFORMÁCIA O LIEKU: Nitresan 10 mg tablety, Nitresan 20 mg tablety**

**Zloženie:** Nitrendipinum 10 mg alebo 20 mg v 1 tablete. **Indikácie:** Esenciálna hypertenzia. **Kontraindikácie:** Precitlivenosť na nitrendipín, na ktorýkoľvek iný 1,4-dihydropyridínový antagonistu vápnikových kanálov alebo na ktorúkoľvek z pomocných látok, kardiogénny šok, závažná stenóza aortálnej chlopne, akútny infarkt myokardu (počas prvých 4 týždňov), nestabilná angina pectoris, gravidita alebo dojčenie, deti a dospievajúci do 18 rokov. **Nežiaduce účinky:** Palpitácia, tachykardia, na začiatku liečby sa môžu objaviť ataky anginy pectoris, bolesť hlavy, začervenanie tváre, svrbenie, žihľavka, periférny edém. **Interakcie:** Nitrendipín je metabolizovaný systémom cytochrómu P450 3A4. Rifampicín znižuje účinok nitrendipínu. Betablokátory alebo iné antihypertenzíva môžu zosilniť antihypertenzívny účinok nitrendipínu. Pri súčasnom užívaní digoxínu a nitrendipínu je potrebné očakávať zvýšenie plazmatických hladín digoxínu. **Upozornenia:** Grapefruitová šťava zvyšuje antihypertenzívny účinok a výskyt niektorých nežiaducich účinkov nitrendipínu, preto sa nemá piť počas liečby. Prípravok je citlivý na svetlo, preto je nutné uchovávať tablety v originálnom balení. Prípravok obsahuje monohydrát laktózy. **Dávkovanie a spôsob podávania:** Presné dávkovanie a dĺžku liečby určí lekár. Odporúča sa 10 mg 2× denne alebo 20 mg 1× denne, v prípade nutnosti je možné postupne zvýšiť dávku na 20 mg 2× denne. Neprekračovať maximálnu dennú dávku 40 mg nitrendipínu. U starších pacientov a pacientov s ťažkou poruchou funkcie pečene je nutné začať liečbu s dávkou 10 mg denne. Tablety sa užívajú po jedle, prehltávajú sa celé a zapijú dostatočným množstvom tekutiny (nie grapefruitovým džúsom). **Balenie:** 20, 30, 50, 60 alebo 100 tabliet. **Dátum revízie textu:** Február 2020. S podrobnejšími informáciami sa zoznámte v SPC. Prípravok je viazaný na lekársky predpis. **Držiteľ rozhodnutia o registrácii:** PRO.MED.CS Praha a.s., Telčská 377/1, Michle, 140 00 Praha 4, Česká republika.



**Zastúpenie v SR:** PROM.MEDIC.SK spol. s r.o.,  
Drevárska 3663/8, 058 01 Poprad, Slovenská republika  
**Obchodné zastúpenie:** PROM.MEDIC.SK spol. s r.o.,  
Galvaniho 15/B, 821 04 Bratislava

[www.promedcs.com](http://www.promedcs.com)

021071401



PhDr. Dana Sihelská, PhD.

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

## Prvá pomoc pri zasypaní a stlačení

Poranenia zasypaním alebo stlačením najčastejšie vznikajú pri autonehodách, pri demolačných prácach na stavbách, pri práci so sypkým materiálom, pri zemetraseniach, výbuchoch bômb a podobne. Zasypanie alebo stlačenie veľkých skupín svalov, napr. na dolných končatinách (obr. 1) postupne vedie k šoku, pretože toxické látky sa uvoľňujú z poškodených svalov a dostávajú sa do krvného obehu, čo môže spôsobiť zlyhanie obličiek.

### Príznaky:

- poškodenie svalov končatiny má za následok, že končatiny sú necitlivé, střípnuté, mramorovo-červeno-fialovo sfarbené,
- poranená časť opuchne a stvrdne,
- rozdrvená alebo zaseknutá končatina je studená, bledá a ak je stlačená tepna nehmatáme pulz,
- vznikajú krvné podliatiny a pľuzgiere,
- príznaky sú podobné ako pri zlomeninách,
- postupne sú prítomné príznaky šoku.

### Prvá pomoc ak uviaznutie postihnutého trvá menej ako jednu hodinu:

- postihnutého čo najrýchlejšie uvoľníme spod sutín (obr. 1), po ošetrení zaznamenáme čas zasypania a uvoľnenia spod sutín,
- ak to poranenie umožní (napr. končatina nie je zlomená), končatinu mierne zdvihneme,
- krvácanie zastavíme tlakovým obvazom,
- rany a pľuzgiere ošetríme (sterilne prekryjeme),
- u postihnutého vykonáme protišokové opatrenia:

**teplo** – zabránime strate tepla tak, že postihnutého zabalíme do izotermickej fólie (obr. 3),

**ticho** – postihnutého upokojíme, zabezpečíme pokoj okolia, sledujeme životne dôležité funkcie (vedomie, dýchanie, krvný obeh),

**tekutiny** – pocit smädu odstránime ovlažovaním pier a dutiny ústnej, postihnutý nesmie tekutinu prehltnúť,

**tíšenie bolesti** – bolesť tíšime napr. znehybnením zlomenej končatiny, ošetrením poranení, ak je to možné vhodnou polohou,

**transport** – privoláme RZP (155).

### Prvá pomoc ak uviaznutie postihnutého trvá viac ako jednu hodinu:

- postihnutého nesmieme spod sutín uvoľniť (obr. 2),
- upokojujeme ho a zabezpečíme mu čo najväčšie pohodlie (obr. 2),
- privoláme záchranné zložky 112,
- postihnutého sledujeme do príchodu RZP (vedomie, dýchanie a krvný obeh).



Obr. 1: Uvoľnenie postihnutého spod sutín



Obr. 2: Zavalenie dolných končatín



Obr. 3a: Izotermická fólia



Obr. 3b: Zabalenie do izotermickej fólie

# Milgamma® N

- regeneruje poškodené nervy<sup>1</sup>
- má analgetický účinok<sup>1</sup>



## Kombinácia NSA s vysokými dávkami vitamínov skupiny B

Synergický analgetický účinok<sup>2,3</sup>  
Rýchlejší nástup účinku analgetickej liečby<sup>4</sup>



**Skrátenie  
analgetickej  
liečby**



Možnosť zníženia dávky NSA na polovicu  
pri zachovaní toho istého analgetického účinku<sup>3,5</sup>



**Zníženie  
rizika rozvoja  
nežiaducich  
účinkov NSA**



obsahuje  
benfotiamín

### Milgamma® N

1 kapsula obsahuje:  
40 mg benfotiamínu  
90 mg vitamínu B<sub>6</sub>  
250 µg vitamínu B<sub>12</sub>

zvyčajné dávkovanie:  
1 kapsula 3 – 4-krát denne  
veľkosť balenia: 100, 50, 20 cps.  
Voľnopredajný liek!

### Milgamma®

1 tableta obsahuje:  
50 mg benfotiamínu  
250 µg vitamínu B<sub>12</sub>

zvyčajné dávkovanie:  
1 tableta 3 – 4-krát denne  
veľkosť balenia: 100, 50, 20 tbl.  
Voľnopredajný liek!



obsahuje  
benfotiamín

**Skrátená informácia o lieku Milgamma® N - Liečivo a lieková forma:** benfotiamín 40 mg, pyridoxíniumchlorid 90 mg, kyanokobalamín 0,25 mg v 1 kapsule. **Indikácie:** Zápalové a bolestivé ochorenia nervov, napr. diabetická a alkoholová polyneuropatia, migréna, bolestivé natiahnutia svalov, bolestivé postihnutie koreňov periférnych nervov, skalenový syndróm, syndróm rameno-ruka, pásový opar (herpes zoster), paréza tvárového nervu. Pri predĺženej rekonvalescencii a v geriatrickej. **Dávkovanie:** Ak lekár neurčí inak, užíva sa 1 kapsula 3 – 4-krát denne. V ľahších prípadoch a ak je odpoveď na liečbu obzvlášť dobrá, stačí užívať 1 – 2 kapsuly denne. Kapsula sa má prehltnúť celá po jedle s malým množstvom tekutiny. **Kontraindikácie:** Pri podozrení na precitlivosť na tiamín, benfotiamín, pyridoxíniumchlorid, kyanokobalamín alebo na ktorúkoľvek z pomocných látok Milgamma® N. **Nežiaduce účinky:** Pozri Súhrn charakteristických vlastností lieku Milgamma® N. **Osobitné upozornenia:** Milgamma® N môže vyvolať neuropatie, ak sa užíva dlhšie než 6 mesiacov. **Gravidita a laktácia:** Denný príjem vitamínu B<sub>6</sub> do 25 mg je počas tehotenstva a v období laktácie bezpečný. Liek obsahuje 90 mg vitamínu B<sub>6</sub> v 1 kapsule, preto sa nemá podávať počas gravidity a laktácie. **Obsluha vozidiel a strojov:** Milgamma® N nemá vplyv na schopnosť viesť vozidlá a obsluhovať stroje. **Veľkosť balenia:** 20, 50, 100 kapsúl. Nie všetky veľkosti balenia musia byť uvedené na trh. **Registračné číslo:** 86/0672/95-S. **Dátum poslednej revízie textu:** Marec 2021. **Spôsob výdaja:** Voľnopredajný liek.

**Skrátená informácia o lieku Milgamma® - Liečivo a lieková forma:** benfotiamín 50 mg, kyanokobalamín 0,25 mg v 1 obalenej tablete. **Indikácie:** Ochorenia nervov rôzneho pôvodu, neuropatie a polyneuropatie (diabetická, alkoholová a pod.), neuralgie, neuritidy, pásový opar (herpes zoster), paréza nervi facialis, poškodenie srdcového svalstva následkom nedostatku vitamínu B<sub>12</sub>, reumatické ťažkosti, bolesť svalov, pri príznakoch nadmerného preťaženia a v rekonvalescencii. **Dávkovanie:** Užíva sa celá (nerozhrýznutá) 1 obalená tableta 3 až 4-krát denne. V ľahších prípadoch ako roborans a v rekonvalescencii stačí užívať 1 – 2 obalené tablety. Obalené tablety sa majú prehltnúť celé po jedle a zapíť malým množstvom tekutiny. **Kontraindikácie:** Pri podozrení na precitlivosť na tiamín, benfotiamín, kyanokobalamín alebo na ktorúkoľvek z pomocných látok Milgamma® a v prípade ilea. **Nežiaduce účinky:** Pozri Súhrn charakteristických vlastností lieku Milgamma®. **Osobitné upozornenia:** U pacientov so psoriázou sa liečba Milgamma® má začať len po dôkladnom posúdení prínosu/rizika, pretože kyanokobalamín môže zhoršiť kožné príznaky. **Gravidita a laktácia:** Počas gravidity a laktácie sa odporúča denný príjem vitamínu B<sub>6</sub> (tiamínu) 1,4 až 1,6 mg a kyanokobalamínu 4 µg. Dávka tiamínu môže byť počas gravidity prekročená len vtedy, ak je u pacientky potvrdený deficit tiamínu, keďže bezpečnosť podávania vyšších dávok ako odporúčaných denných dávok nebola doteraz stanovená. Pri kyanokobalamíne sa pri vyššom dávkovaní nedokázal škodlivý účinok. Tiamín a kyanokobalamín prestupujú do materského mlieka. **Obsluha vozidiel a strojov:** Milgamma® nemá vplyv na vedenie vozidiel a obsluhu strojov. **Veľkosť balenia:** 20, 50, 100 obalenej tabliet. Nie všetky veľkosti balenia musia byť uvedené na trh. **Registračné číslo:** 86/0671/95-S. **Dátum poslednej revízie textu:** August 2021 **Spôsob výdaja:** Voľnopredajný liek.

**Literatúra:** 1. SPC Milgamma N cps., www.sukl.sk, 20. 9. 2021 2. Ponce-Monter HA, Ortiz MI, Garza-Hernández AF, Monroy-Maya R, Soto-Ríos M, Carrillo-Alarcón L, Reyes-García G, Fernández-Martínez E: Ect of Didofenac with B Vitamins on the Treatment of Acute Pain Originated by Lower-Limb Fracture and Surgery. Pain Res Treat. 2012; 2012: 104782. 3. Mibielli MA, Geller M, Cohen JC et al.: Didofenac plus B vitamins versus didofenac monotherapy in lumbago: the DOLOR study. Current Medical Research and Opinion, vol. 25, no. 11, pp. 2589–2599, 2009. 4. Medina-Santillán R, Pérez-Flores E, Mateos-García E et al.: A B-vitamin mixture reduces the requirements of didofenac after to nllsectomy: a double-blind study. Drug Dev 66: 36–39, Res 2006. 5. Beltrán-Montoya JJ, Herreñas-Canedo T, Arzola-Paniagua A, Vadillo-Ortega F, Duenas-García OF, Rico-Olivera H: A randomized, clinical trial of ketorolac trometamine vs ketorolac trometamine plus complex B vitamins for cesarean delivery analgesia. Saudi J Anaesth. 2012 Jul-Sep; 6(3): 207–212.

Pred predpísaním, odporúčaním lieku si prečítajte, prosím, Súhrn charakteristických vlastností lieku, ktorý získate na [www.sukl.sk](http://www.sukl.sk) alebo na adrese:

Wörwag Pharma Slovensko s.r.o., Ivanská cesta 30/B, 821 04 Bratislava, tel. 02/ 44 88 99 20, [info@woerwagpharma.sk](mailto:info@woerwagpharma.sk), [www.woerwagpharma.sk](http://www.woerwagpharma.sk)





# Osvedčené receptúry

Vanesa Lacková  
Farmaceutická laborantka

Lekáreň Nukleus  
Sládkovičova 8  
96501 Žiar nad Hronom  
Tel. č. : 045/6723464

Miesto pre nalep. číslo	Lekársky predpis	Kód	Recept č. 1
	Zdravotná poisťovňa poisťenca		
<b>Mukoadhezívna pasta na poškodenú sliznicu dutiny ústnej</b>			
Rp.	Dexamethasonum	0,05	cent
	Dexpanthenolum	0,6	cent
	Hypromellosem	8,0	cent
	Ol. menthae piperitae	gtt No.:II	cent
	(duas)		
	Vaselinum album	4,0	cent
	Paraffinum liq.	ad 20,0	cent
	M. f. pasta mucoadhesiva		
	D. S.: na postihnutú sliznicu		
Príjmal	Prípravil	Spolupracoval	Expedoval
			Dátum

Miesto pre nalep. číslo	Lekársky predpis	Kód	Recept č. 2
	Zdravotná poisťovňa poisťenca		
<b>Laxatívne čapíky pri zápche</b>			
Rp.	Bisacodylum	0,01	cent
	Adeps solidus q. s.		
	D. t. dos. No.: XX (viginti)		
	M. f. supp. pro adult.		
	D. S.: do konečníka		
Príjmal	Prípravil	Spolupracoval	Expedoval
			Dátum

Miesto pre nalep. číslo	Lekársky predpis	Kód	Recept č. 3
	Zdravotná poisťovňa poisťenca		
<b>Novikov roztok na drobné poranenia kože</b>			
Rp.	Viride nitens	0,913	cent
	Ethanolum 96 %	0,913	cent
	Collodium s 2 L	ad 100,0	cent
	M. f. sol.		
	D. S.: potierať		
Príjmal	Prípravil	Spolupracoval	Expedoval
			Dátum

Miesto pre nalep. číslo	Lekársky predpis	Kód	Recept č. 4
	Zdravotná poisťovňa poisťenca		
<b>Pepsínový roztok pri nedostatku pepsínu a kyseliny chlorovodíkovej v žalúdku</b>			
Rp.	Pepsinum		cent
	Acidum hydrochl. dilutum	aa 4,0	cent
	Sirupus aurantii	60,0	cent
	Aqua purificata	ad 200,0	cent
	M. f. sol.		
	D. S.: 3 x denne 1 lyžička		
Príjmal	Prípravil	Spolupracoval	Expedoval
			Dátum

Miesto pre nalep. číslo	Lekársky predpis	Kód	Recept č. 5
	Zdravotná poisťovňa poisťenca		
<b>Prášky na doplnenie draslíka pri jeho nedostatku</b>			
Rp.	Kalium citricum	45,0	cent
	Glucosum	q. s	cent
	Div. in dos. No.: XC (nonaginta)		
	M. f. pulv.		
	D. S.: 1cps s jedlom		
Príjmal	Prípravil	Spolupracoval	Expedoval
			Dátum

Miesto pre nalep. číslo	Lekársky predpis	Kód	Recept č. 6
	Zdravotná poisťovňa poisťenca		
<b>Roztok do kúpeľa pri dermatitíde</b>			
Rp.	Cuprum sulphuricum	3,0	cent
	Zincum sulphuricum	30,0	cent
	Phenolum	15,0	cent
	Aqua purificata	ad 300,0	cent
	M. f. sol.		
	D. S.: do kúpeľa		
Príjmal	Prípravil	Spolupracoval	Expedoval
			Dátum

# QUIXX®

hypertonický nosový sprej<sup>1</sup>

Účinne uvoľňuje upchatie nosa a nosových dutín  
spôsobené nádchou a chrípkou<sup>1</sup>



SK-QUI-14-2021-V01-Press

Quixx® je zdravotnícka pomôcka, ktorej výdaj  
nie je viazaný na lekárskeho poukaz.  
**Pred odporúčaním si pozorne prečítajte  
návod na použitie. Dátum výroby materiálu: 11/2021**  
Referencie: 1. Návod na použitie Quixx® 01/2009

**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/ 544 30 730, fax: 02/544 30 724  
e-mail: slovakia@berlin-chemie.com

 **BERLIN-CHEMIE  
MENARINI**



Mgr. Monika Onáčilová, PhD.

Riaditeľka SCŠPP, špeciálny pedagóg, logopéd  
Kontaktná osoba  
Mobil: +421 917 763 600  
Email: onacilova@andreas.sk  
www.andreas.sk

Autistické centrum Andreas, n. o.

Adresa: Galandova 7, 811 06 Bratislava  
Právna forma: Nezisková organizácia  
IBAN: SK 77 8330 0000 0020 0196 5508  
SWIFT: FIOZSKBA  
Názov banky: FIO banka, a. s.



# Darujte 2% z dane

## Spoločne môžeme urobiť pre ľudí s autizmom viac.



### Z HISTÓRIE AUTIZMU

Slovo autizmus je odvodené od gréckeho zámena „autos“, čo znamená „on sám“ a prvý raz ho v tomto význame použil v roku 1911 psychiater Eugen Bleuler. Psychiater Leo Kanner, o tridsať rokov neskôr, použil termín *detský autizmus* v spojitosti s utiahnutým správaním skupiny detí. V roku 1944 Hans Asperger publikoval prácu „*Autistická psychopatia u detí*“, v ktorej sa venoval patologickému javu v správaní. „Autistická psychopatia“ bol neskôr nahradený termínom „*Aspergerov syndróm*“.

Autizmus je vrodenná neurovývinová porucha, ktorú charakterizuje kvalitatívne narušená recipročná sociálna interakcia, kvalitatívne narušená komunikácia a obmedzené, repetitívne a stereotypné vzorce správania, záujmov a aktivít.

V dôsledku toho dieťa s autizmom nedokáže vytvárať a udržiavať primerané medziľudské vzťahy, nerozumie sociálnemu kontextu, má ťažkosti pri adaptovaní sa na nové podmienky, nová situácia je pre neho neprehľadná, chaotická, vyvolávajúca napätie. Dieťa s autizmom máva problémové správanie (napríklad krik, agresivita), hrá sa mechanicky, chýba mu symbolická hra, lipne na najrôznejších rutinách, taktiež môže mať netypický spánkový režim, rôzne problémy s jedením, nemusí reagovať na hovorené slovo, nevyhľadáva očný kontakt a v dôsledku špecifického zmyslového vnímania môže mávať zvláštne chute.

Ľudia s autizmom majú síce mnoho spoločného, ale zároveň sa od seba aj výrazne odlišujú. Niektorí budú potrebovať špeciálne vzdelávanie a neustály dohľad, iní dokážu žiť a pracovať samostatne, príp. s podporou. Napriek rôznym nadaniam a silným stránkam všetkým osobám s touto diagnózou komplikuje autizmus život. Dopad autizmu na človeka a na jeho rodinu možno považovať za závažný a hendikepujúci. Medzi poruchy autistického spektra (ďalej PAS) patrí okrem detského autizmu aj Aspergerov syndróm, atypický autizmus a dezin-tegračná porucha.

Prevalencia autizmu v spoločnosti je na strmom vzostupe. Príčiny sú komplexné so zastúpením genetických faktorov, ako aj faktorov vonkajšieho prostredia. Podiel genetických faktorov sa pri poruchách autistického spektra odhaduje nad 60 %. Dôkazy environmentálnych vplyvov neboli doposiaľ potvrdené spoľahlivými štúdiami, avšak táto problematika je naďalej intenzívne skúmaná. Neexistuje žiadna liečba, existujú len odporúčané výchovné a cielené intervenčné postupy. Najnovšie zahraničné štatistiky uvádzajú, že 1 dieťa z 54 narodených má PAS. V súvislosti s tým sa neustále zvyšuje dopyt po terapeutických ako aj diagnostických službách, čo nestíha neziskový a súkromný sektor plynulo pokrývať (o štátnom sektore ani nehovoriac), na trhu chýbajú odborníci. Čakacie lehoty na diagnostiku aj terapie sa predlžujú a pandémia COVID-19 tento stav len zhoršila.

### HISTÓRIA AUTISTICKÉHO CENTRA ANDREAS

Autistické centrum Andreas bolo založené v novembri 2001 ako nezisková organizácia. Vzniklo na podnet rodičov detí s autizmom a ich rodinám bola zabezpečená čo najväčšia podpora a odborná pomoc pod jednou strechou. V tomto období to bolo prvé autistické centrum a jediné zariadenie tohto druhu na celom Slovensku. Centrum Andreas oslávi v nadchádzajúcich dňoch 20 rokov svojej existencie, počas ktorej supluje rolu štátu. Členmi orgánov neziskovej organizácie – Správnej rady a Dozornej rady – sú rodičia dospelých detí s PAS.

V roku 2007 bolo popri Autistickom centre Andreas založené Súkromné centrum špeciálno-pedagogického poradenstva. Činnosti oboch organizácií sa navzájom prelínajú a vhodne dopĺňajú, aby sa služby pre deti a mladých ľudí s autizmom zlepšovali. V roku 2008 bola založená sesterská nezisková organizácia DSS Andreas, n. o., ktorú navštevuje na dennej báze šesť dospelých ľudí s autizmom.



Dieťa s PAS na terapii v snoezelen – rozvíjanie taktilného vnímania.

Štatutárka centra Andreasu je zároveň aj jednou zo zakladajúcich členov celoslovenskej Platformy AUTI 8 na pomoc osobám s autizmom ([www.auti8.sk](http://www.auti8.sk)), ktorá vznikla v roku 2021. Poslaním platformy je koordinácia aktivít na poli autizmu v Slovenskej republike smerom ku zákonodarcom, štátnej správe a samospráve.

Autistické centrum Andreas predstavuje komplexný prístup k riešeniu problematiky PAS s dôrazom na rodinu. Hlavným poslaním centra je poskytovať takú mieru podpory a pomoci, ktorá ľuďom s autizmom umožní maximálne možný individuálny rozvoj v kontexte reálnych podmienok života. Centrum Andreas poskytuje poradenstvo a diagnostiku deťom a mladým ľuďom z celého Slovenska. Je zaradené do siete poskytovateľov sociálnych služieb Bratislavského



samosprávneho kraja. Okrem sociálnej rehabilitácie a špecializovaného sociálneho poradenstva poskytuje celý rad rôznych terapií a voľnočasových aktivít širokému spektru detí s PAS, ako aj ich rodinám. Taktiež pripravuje posudky pre Úrad práce, sociálnych vecí a rodiny za účelom kompenzácie zdravotného postihnutia. Počas pandémie COVID-19 centrum Andreas začalo poskytovať služby aj v online prostredí – odborné konzultácie a webináre pre rodičov a odborníkov. Andreas poskytuje poradenstvo aj formou výjazdov do domáceho prostredia, škôlok a škôl, a iných zariadení. Dlhé roky spolupracuje s bratislavskými univerzitami ako školiace stredisko pre študentov. Súčasne odborníčky z Andreasu prednášajú na Pedagogickej fakulte UK v Bratislave. Centrum Andreas pravidelne a systematicky organizuje semináre, prednášky, workshopy... pre rôzne cieľové skupiny. Prehľad školení a aktivít je možné sledovať na webovej stránke [www.andreas.sk](http://www.andreas.sk).



Rozvíjanie taktilného vnímania u dieťaťa s PAS v miestnosti snoezelen

Centrum Andreas je financované viaczdrojovo – zo samosprávy, z asignácie 2 %, z individuálnych a firemných darov, z predaja originálnych výrobkov ľudí s PAS a projektovej činnosti. Centrum často a rado spolupracuje s dobrovoľníkmi, ktorí pomáhajú pri podporových činnostiach centra (služby v oblasti IT, záhradnícke práce, veľké upratovania, výtvarná dielňa a pod.).

## ANDREAS POMÁHA, ALE ZÁZRÁKY NESĽUBUJE

Hoci sa autizmus liečiť nedá, systematickou prácou sa dá výrazne zmierniť. Odborníci v centre Andreas sa starajú o to, aby ľudia s PAS a ich rodiny žili spokojnejší život, trénujú ich komunikačné a sociálne zručnosti, znižujú výskyt problematického správania a spolupracujú pri výchovno-vzdelávacom procese. Cieľom centra Andreas je zvyšovať zručnosti ľudí s PAS tak, aby sa dokázali integrovať do spoločnosti a v rámci svojho postihnutia fungovali čo najviac samostatne v bežnom živote.

Diagnostika porúch autistického spektra je

zložitý proces vyžadujúci komplexnosť v oblasti pedopsychiatrie, foniatrickej, genetiky, psychológie, špeciálnej pedagogiky, ale aj logopédie.

Zabezpečujeme špeciálne terapie: Metodika TEACCH program – metóda vzdelávania detí s autizmom a príbuznými poruchami komunikácie, Augmentatívna a alternatívna komunikácia. Klientom sa vypracovávajú individuálne plány s ohľadom na ich individuálne potreby. Metodika TEACCH sa snaží upraviť prostredie pre dieťa s PAS tak, aby vedeli čo sa od nich očakáva, ako dlho to bude trvať, kde a kedy sa daná aktivita uskutoční a čo bude nasledovať po nej. Metodika TEACCH – jedna z najpoužívanejších metodík pri práci s deťmi s autizmom spočíva v štruktúrovaní prostredia, času a vizualizácie, spôsobu práce komunikácie pre autistu. Ak hovoríme o TEACCH, hovoríme o štruktúrovanom učení. Pomáha dieťaťu sprehľadniť prostredie, vedie ho k samostatnosti a zmysluplným činnostiam. Vizualizácia znamená, že sa slovný pokyn doplní vizuálnou, názornou inštrukciou, tým sa uľahčí jeho porozumenie. Metóda Aplikovanej behaviorálnej analýzy (ABA) terapie, ktorá sa zameriava na problémy v správaní, učenie poznávacích a sociálnych zručností, hry, samoobslužných zručností rozdelené do malých a postupných krokov. Je založená na analýze správania a je nasmerovaná na proces zmeny správania v zmysle adaptívneho, prosociálneho správania, a tiež na zamedzenie neprimeraného správania, resp. sebapoškodzovania. Vychádza z vedeckých poznatkov o tom, ako je správanie ovplyvňované prostredím (ak isté správanie odmeníme, toto správanie sa pravdepodobne bude opakovať). Terapie AAK – augmentatívnej a alternatívnej komunikácie – využíva sa u osôb s poruchou autistického spektra, skutočné, reálne predmety, miniatúry, fotografie, rôzne grafické symboly, piktogramy predstavujú zjednodušené zobrazenie skutočných predmetov, činnosti a vlastností. Každý piktogram je ľahko zrozumiteľný. Keď dieťa niečo chce, ukáže piktogram. AAK sa používa v prípade, keď je nutné hovorenú reč úplne nahradiť. Venujeme sa deťom, ktoré majú problémy najmä v komunikačnej oblasti. Komunikačná terapia je zameraná na rozvoj verbálnych zručností. Dieťa s poruchou autistického spektra zdiagnostikujeme a navrhujeme plán intervencie. Akonáhle dieťa s poruchou autistického spektra začne vokalizovať jeho preverbálne prejavy, vydávanie zvukov podporujeme, a spájame zvuky s predmetmi či obrázkami. Snažíme sa s dieťaťom nadviazať očný kontakt. Terapie snoezelen – pojem snoezelen vznikol kombináciou dvoch holandských slov „snuffelen“ (čuchať, skúmať), a „doezelen“ (odpočívať, relaxo-

vať). Snoezelen je multifunkčná metóda, ktorá sa realizuje v príjemnom a upravenom prostredí a prostredníctvom hudby, svetelných a zvukových prvkov vyvoláva zmyslové pocity. Tieto prvky pôsobia uvoľňujúco, ale aj stimulujúco na najrôznejšie oblasti vnímania. Snoezelen ako cielene vytvorená ponuka riadi a usmerňuje dráždenie, prebúdzajúca pozornosť, navodzuje pocit pohody, uspokojenia a bezpečia. Snoezelen ako terapeuticky orientovaný prístup je vykonávaný prostredníctvom špeciálneho odborníka a vyžaduje si plánovaný a cieľový postup založený na komplexnej diagnostike klienta. Diagnostika je rozhodujúcim predpokladom k stanoveniu terapeutických cieľov. Snoezelen terapia slúži ako opatrenie na prekonávanie alebo kompenzáciu porúch. Podpora sa vzťahuje na viaceré oblasti vývinu: vnímanie, emocionalitu, kognitívne procesy, komunikáciu alebo motoriku. Ďalšími cieľmi môžu byť redukcia stresu a stereotypného správania. Hlavným princípom práce v snoezelen miestnosti je



Rozvíjanie zmyslového vnímania u dieťaťa s PAS (autizmom).

individuálny prístup. Musíme brať do úvahy potreby dieťaťa. Dieťaťu nemusia určité predmety vyhovovať – napríklad príliš silné zvuky, osvetlenie. Na to, aby sme vytvorili správnu atmosféru, musíme sa vcítiť do jeho situácie – „pozerať sa jeho očami“. Atmosféru, v ktorej sa bude dieťa cítiť dobre, zabezpečíme tlmeným osvetlením, tichým hlasom pohodlnými miestami na sedenie alebo ležanie. V multisenzorickej miestnosti rozvíjame zrakovú stimuláciu pomocou svetelných efektov, optických vlákien nainštalovaných ako vodopád, plynule meniace svoju farbu, klient s vláknami môže manipulovať, vlákna sú preňho bezpečné. Vodný bublinkový valec s interaktívnym ovládačom, pomocou ktorého sa dajú meniť farby bubliniek. Bublinkový valec sa páči všetkým deťom. Je lákadlom do snoezelen miestnosti. Niektoré deti ho iba pozorujú, čo sa deje, ďalší chápu, že valec zmení tú farbu, ktorú stlačia pomocou ovládača.

Ďakujeme

že ste stále s nami. Už 20 rokov.



JUDr. Mária Mistríková

Slovenská lekárska spoločnosť  
Právnička

## Vybrané kapitoly zo Zákonníka práce

### Zvyšovanie kvalifikácie (§ 140 ZP)

#### Odpoveď:

Zamestnávateľ môže poskytovať zamestnancovi pracovné voľno a náhradu mzdy v sume jeho priemerného zárobku, najmä ak je predpokladané zvýšenie kvalifikácie v súlade s potrebou zamestnávateľa. Zvýšenie kvalifikácie je aj jej získanie alebo rozšírenie.

#### Otázka č. 1

Je účasť na ďalšom vzdelávaní prekážkou v práci?

#### ■ Odpoveď:

Účasť na ďalšom vzdelávaní, v ktorom má zamestnanec získať predpoklady ustanovené právnymi predpismi alebo splniť požiadavky nevyhnutné na riadny výkon práce dohodnuté v pracovnej zmluve, je prekážkou v práci na strane zamestnanca.

#### Otázka č. 2

Ma zamestnávateľ povinnosť poskytnúť zamestnancovi pracovné voľno a prípadne náhradu mzdy v prípade, ak jeho zvýšenie kvalifikácie je v súlade s potrebou zamestnávateľa?

#### Otázka č. 3

V akom rozsahu poskytne zamestnávateľ pracovné voľno, ak je predpokladané zvýšenie kvalifikácie v súlade s potrebou zamestnávateľa?

#### ■ Odpoveď:

Pracovné voľno poskytne zamestnávateľ najmenej

- v rozsahu potrebnom na účasť na vyučovaní,
- dva dni na prípravu a vykonanie každej skúšky,
- päť dní na prípravu a vykonanie záverečnej skúšky, maturitnej skúšky a absolútoría,
- 40 dní súhrnne na prípravu a vykonanie všetkých štátnych skúšok alebo dizertačnej

skúšky v jednotlivých stupňoch vysokoškolského vzdelávania,

- desať dní na vypracovanie a obhajobu záverečnej práce, diplomovej práce alebo dizertačnej práce.

#### Otázka č. 4

V akom rozsahu poskytuje zamestnávateľ pracovné voľno s náhradou mzdy zamestnancovi, ktorý vykonáva zdravotnícke povolanie?

#### ■ Odpoveď:

Zamestnávateľ poskytne zamestnancovi, ktorý vykonáva zdravotnícke povolanie podľa osobitného predpisu, pracovné voľno päť dní v priebehu kalendárneho roka na sústavné vzdelávanie a náhradu mzdy v sume jeho priemerného zárobku.

Za pracovné voľno poskytnuté zamestnancovi na vykonanie opravnej skúšky nepatrí náhrada mzdy.



V ďalšom čísle Vzdelávanie zamestnancov (§ 153 - § 155 ZP)

## Čas nezmeníte - spánok áno

Jediné melatonínové prípravky, ktoré sú  
registrované ako voľnopredajné lieky.



Pozorne si prečítajte celú písomnú informáciu.  
Pred užívaním tohto lieku sa poraďte so svojim lekárom  
alebo lekárnikom.

## Melatonin Vitabalans

3 mg



**Vitabalans**

# FÁZY KLINICKÉHO SKÚŠANIA

## II. časť

• **Skúšajúci** (Investigator) – lekár alebo zdravotnícky pracovník s odbornou spôsobilosťou na poskytovanie zdravotnej starostlivosti podľa osobitného predpisu zodpovedný za vykonávanie klinického skúšania na pracovisku klinického skúšania. Výkon funkcie skúšajúceho a súčasne výkon funkcie zadávateľa nie je v rozpore so zákonom.

• **Zodpovedný skúšajúci** (Principal investigator) – skúšajúci, ktorý je vedúci skúšajúceho tímu na pracovisku klinického skúšania.

• **Koordinujúci skúšajúci** (Co-ordinating investigator) – pri multicentrickom klinickom skúšaní skúšajúci, zodpovedný za koordináciu skúšajúcich v rôznych klinických centrách.

• **Monitor** (Monitor) – zadávateľom poverená osoba vykonávajúca odborný dohľad nad klinickým skúšaním v centre klinického skúšania a kontrolujúca súlad vykonáva-

ných činností s protokolom, štandardnými pracovnými postupmi, správnu klinickú praxou a právnymi predpismi.

• **Audítor** – kontrolór klinického skúšania. Dohliada na dodržovanie protokolu a plánu klinického skúšania a nad dodržiavaním štandardov správnej klinickej praxe.

• **Pracovisko klinického skúšania** (Trial centre, trial site) – miesto, kde sa vykonávajú činnosti spojené s klinickým skúšaním.

• **Multicentrické** klinické skúšanie (Multicentric clinical trial) – skúšanie, ktoré sa vykonáva podľa jednotného protokolu vo viacerých centrách klinického skúšania v jednom alebo viacerých štátoch.

• **Účastník** (Subject) – zdravý dobrovoľník alebo pacient, ktorý preukázateľne vyjadril súhlas s účasťou na klinickom skúšaní lieku.

• **Informácia pre účastníka klinického skúšania** (Information for trial subject) – komplex poskytnutých údajov, na základe ktorých sa môže účastník klinického skúšania slobodne rozhodnúť pre účasť v klinickom skúšaní.

• **Informovaný súhlas** (Informed consent) – proces, v priebehu ktorého účastník klinic-



Doc. RNDr. Ingrid Tumová, CSc.

Univerzita Komenského v Bratislave  
Farmaceutická fakulta  
Katedra farmakológie a toxikológie

kého skúšania z vlastnej vôle potvrdzuje svoju ochotu zúčastniť sa na konkrétnom klinickom skúšaní po tom, čo bol informovaný o všetkých náležitostiach týkajúcich sa tohto skúšania a ktoré sú významné pri rozhodovaní o jeho účasti a po tom, čo dostal možnosť klásť doplňujúce otázky a dostal na ne vyčerpávajúce odpovede. Informovaný súhlas sa dokumentuje podpísaním a datovaním formulára informovaného súhlasu.

• **Randomizácia** (Randomization) – postup priradenia (účastníkov) subjektov do liečebnej alebo kontrolnej skupiny za použitia náhody pri priradovaní aby sa znížila systematická chyba.

✂ vystrihni alebo odfoť a ukáž v lekárni 📷

## Doplňte si protilátky a podporte IMUNITU\*

**Vedeli ste, že kolostrum (mledziwo) obsahuje priamo hotové protilátky imunoglobulíny G (IgG) a laktoferín?**

- Pridajte patentovaný bioaktívny beta-glukán štandardizovaný na 80 % prírodných polysacharidov.
- K tomu značkový vitamín C v podobe NUTRA-C™, ktorý je takmer 100% biologicky dostupný už od okamihu príjmu do organizmu.
- K tomu pridajte organicky viazaný selén a zinok.
- Celú túto špičkovú zmes zamiešame v optimálnom pomere a zabalíme do značkovej rastlinnej kapsule.
- Takto vzniknutá jedinečná zmes, ktorá prispieva k správne fungovaniu imunitného systému, sa odporúča na každodenné užívanie. Poznáte niečo lepšie pre vás a celú vašu rodinu?

\* Kolostrum s BETA-GLUKÁNMI forte obsahuje vitamín C, ktorý prispieva k správnej funkcii imunitného systému.



Výživový doplnok



KAPSULU MÔŽETE PRE DETI ROZSPÄŤ.



INFOLINKA  
0850 184 314

VŠETKY NAŠE PRODUKTY NÁJDETE NA  
[www.barnys.sk](http://www.barnys.sk)



Mgr. Marcela Matusová  
Stredoškolská pedagogička

[www.szstn.sk](http://www.szstn.sk)

### ODBOR FL OSLAUJE

Ani sme sa nenazdali a už oslavuje 15 rokov. Svoju históriu začal písať v školskom roku 2006/2007 a do dnešného dňa eviduje 432 úspešných absolventov, v praxi veľmi žiadaných. Reč je o študijnom odbore farmaceutický laborant, ktorý sa doteraz teší veľkému záujmu zo strany uchádzačov o štúdium na našej škole.

Aj v tomto období sa mnohí deviataci rozhodujú, kam na strednú školu. Pre všetkých tých, ktorí túžia posilniť rady zdravotníkov (nielen v odbore FL) a študovať v Trenčíne, máme otvorené dvere – viac na [www.szstn.sk](http://www.szstn.sk) v sekcii Prijímacie konanie.



### ÚSPECH V LITERÁRNEJ SÚŤAŽI NA POČEŠŤ A. DUBČEKA

27. novembra si pripomenieme 100. výročie narodenia Alexandra Dubčeka, jedného z najvýznamnejších slovenských politikov. Pri tejto príležitosti sa uskutočnilo niekoľko sprievodných akcií a my sme boli pri tom. Naša žiačka Nikoleta Poliakovičová z II.

ZUA sa zapojila do literárnej súťaže Mládež a odkaz Alexandra Dubčeka, ktorej vyhodnotenie sa uskutočnilo 22. októbra na vzdelávacom seminári pre mládež v Uhrovci. Nikoleta sa s literárnou prácou Nádej zomiera posledná umiestnila na krásnom 2. mieste. Srdečne blahozeláme!

### NECH ŽIJE KALOKAGATIA!

Už starí Gréci kládli dôraz na harmonicky rozvinutú osobnosť v duchu kalokagatie. Spojiť duchovno a fyzickú prípravu sa podarilo aj našim telocvikárom a vyučujúcej náboženskej výchovy. Koncom septembra absolvovali so žiakmi prvých ročníkov v kláštore Skalka nad Váhom exkurziu spojenú s prednáškou benediktínskeho kňaza a zároveň účelové cvičenie zamerané na ochranu života a zdravia.



### V ZNAMENÍ ZELENEJ

5. novembra sa spoločenská miestnosť našej školy po prvýkrát stala svedkom udalosti, na ktorú sa teší každý stredoškolač už od prvého ročníka. Žiaci 4. MAS tu v malom školskom rodinnom kruhu oslávili svoju vysnivanú stužkovú. Za účasti riaditeľky školy, triednej profesorky

a krstnej mamy im bola pripnutá zelená stužka, symbol nádeje pre každého maturanta. Radosť, smiech, slová vďaky, dojatie, nádej, aj také bolo piatkové popoludnie v spoločenskej miestnosti, ktoré uzavrelo na našej škole maratón v znamení zelenej. Všetkým maturantom želáme veľa šťastia nielen pri zelenom maturitnom stole!



Mgr. Beáta Levčíková  
Stredoškolská pedagogička

[www.szstt.edupage.org](http://www.szstt.edupage.org)

### STREDNÁ ZDRAVOTNÍCKA ŠKOLA V TRNAVE JUBILUJE!



Písal sa 1. september 1951, keď vznikla Vyššia zdravotnícka škola v Trnave. V nasledujúcom školskom roku bola premenovaná na Zdravotnícku školu v Trnave. Štúdium trvalo tri roky a vyučovali sa odbory zdravotná a detská sestra. Prvé maturantky slávnostne ukončili

štúdium v školskom roku 1953/1954.

Školský rok 1974/1975 bol pre ďalší život školy veľmi dôležitý – škola sa z nevyhovujúcich podmienok presťahovala do novej budovy na Daxnerovej ulici a získala tak nové moderné priestory. Súčasťou školy bol aj nový internát, v ktorom našli žiaci svoj druhý domov.

Vďaka zapojeniu sa do rôznych projektov sa SZŠ stala modernou školou 21. storočia. V rokoch 2010 – 2012 sa škola zapojila do projektu Inovácia a modernizácia učebných odborov. Projekt Chceme učiť moderne sa realizoval v rokoch 2014 – 2015. V rámci jeho 1. aktivity boli inovované 4 školské laboratóriá. V roku 2017 začal 3-ročný projekt Férová škola. Cieľom jednotlivých aktivít bola modernizácia vyučovacieho procesu, modernizácia priestorov internátu a zabezpečenie bezbariérovosti v škole. SZŠ je už niekoľko rokov zapojená do programu Erasmus a v tomto školskom roku sme získali akreditáciu na nové obdobie programu Erasmus 2021 – 2027.

V školskom roku 2019/2020 sa riaditeľkou SZŠ stala PhDr. Katarína Hrašnová, PhD., MPH. Pod jej vedením sa škola úspešne rozvíja a napreduje ďalej, naplňuje vízie modernej školy 21. storočia.

V súčasnosti má škola 624 žiakov. SZŠ ponúka študijné odbory v 4-ročnom dennom štúdiu – praktická sestra, farmaceutický laborant, zdravotnícky laborant a masér. Vo vyššom odbornom štúdiu si záujemcovia môžu vybrať študijný odbor diplomovaná všeobecná sestra a diplomovaný fyzioterapeut. V externej forme štúdia si možno zvoliť jednoročný učebný odbor sanitár alebo dvojročný študijný odbor praktická sestra

**Žiaci majú široké možnosti venovať sa okrem školských povinností rozvíjaniu svojich záujmov a záľub.** Naši žiaci sa pravidelne zúčastňujú rôznych olympiád a súťaží, na ktorých sa umiestňujú na popredných miestach. Rovnako veľká je ponuka zapojenia sa do rôznych programov. Okrem projektu Erasmus+ sa môžu prihlásiť do vzdelávacieho programu DoFe. Ide o medzinárodnú cenu vojvodu z Edinburghu a žiaci majú možnosť získať prestížny certifikát s celosvetovou platnosťou a hodnotou. SZŠ ponúka aj bohatú krúžkovú činnosť, žiaci môžu rozvíjať svoje odborné, športové, spoločenské a kultúrne záľuby. Dlhoročnú tradíciu má aj vydávanie školského časopisu Sova.



**Čo popriať našej 70-ročnej oslávenkyni do ďalších rokov?** Určite veľa tvorivých a zanietých učiteľov, nadšených žiakov s hlbokým vzťahom pre svoje budúce povolanie, úspešné a motivujúce vedenie školy a nech každý, kto prekročil prah Strednej zdravotníckej školy v Trnave, s láskou v srdci na ňu spomína.



PharmDr. Monika Lejová

Koordinátorka odborných súťažných prác

## Bratislava Záhradníčka 44 [www.szsbaza.sk](http://www.szsbaza.sk)

V októbri a na začiatku novembra sa na našej škole konali rôzne akcie, ktoré sa niesli v športovom, intelektuálnom aj charitatívnom duchu. Tu je výber niektorých akcií:

### Župný športový deň

Športovo založení žiaci našej školy sa zúčastnili zápolenia medzi župnými strednými školami v rôznych športových disciplínach napr. atletike, florbale, volejbale, futbale. Tím našich futbalistiek získal v tomto záporení striebornú medailu.



### Deň župných škôl

Nedávno školy otvorili vynovenú autobusovú stanicu s novým centrom Nivy, kde sa 8. októbra 2021 konal Deň župných škôl. Na tejto akcii sme predstavili našu školu priaznivcom a záujemcom o štúdium na našej škole. Vzhľadom na bezpečnostné opatrenia sa táto akcia konala v obmedzenom režime.

### Záložka spája slovenské školy

Tento ročník je to už desiatym ročníkom celoslovenského projektu Záložka spája slovenské školy. Projektu sa pravidelne zúčastňujeme, tento rok sa zapojili triedy I. ZL A, I. ZL B, II. FL a III. ZUA B. Žiaci pod vedením pani profesorky PhDr. Tocciovej vytvorili záložky do kníh, ktoré si vymenili so žiakmi zo Strednej zdravotníckej školy v Liptovskom Mikuláši. Pri tvorbe knižných záložiek nezabudli ani na 100. výročie úmrtia P. O. Hviezdoslava a 70. výročie úmrtia B. Slančíkovej-Timravy, ktorým bolo podujatie venované. Záložky našich žiakov postúpili aj do celoslovenského výberu.



### Olympiáda z anglického jazyka

Do výberu školského kola olympiády z anglického jazyka sa pripravovalo 17 súťažiacich, z ktorých sa umiestnili na 1. mieste Karolína Weissová, IV. FL, ktorá postupuje do krajského kola. 2. miesto: Hana Kočalková, I. ZUA a, 3. miesto: Attila Szlama, II. FL.



### Najvzácnejší dar

Dňa 9. 11. 2021 sa naši žiaci stretli pred NTS Ružinov, aby darovali životodarnú tekutinu - krv. Do zoznamu darcov patria: Horváthová Simona, Václavová Linda – IV. ZUA, Korbeličová Natália – IV. OO, Matulová Lucia, Ševčík Juraj, Vykydalová

Viktória, Weinbergerová Viktória – IV. ZL, Runová Marianna, Papik Barbara – II. DFT. Žiakov podporili a ku darcom sa pridali aj pani zástupkyňa PhDr. Eva Runová, pani profesorka PharmDr. Zlatica Porthová a pán profesor Mgr. Jozef Sagan.



PharmDr. Martina Jusková

Stredoškolská pedagógka

## Michalovce [www.szsmi.eu.sk](http://www.szsmi.eu.sk)

### ERASMUS+

Žiaci 4. ročníka študijného odboru zdravotnícky asistent sa v doprovode svojich odborných učiteľov zúčastnili v dvoch turnusoch projektu s názvom *Zdravie je naša priorita*. Výber žiakov prebiehal na základe prísnych kritérií v dvoch výberových kolách. Súčasťou prípravy na úspešné absolvovanie projektu bolo pravidelné stretávanie sa žiakov a ich svedomitá práca pod vedením odborných učiteľov.

Žiačky pracovali v Karvinskej hornickej nemocnici, a. s., podľa stanoveného harmonogramu pod vedením staničnej sestry a zdravotníckeho tímu dopoludňajšej zmeny. Celá sťaž sa uskutočnila pod vedením námestníčky pre ošetrovatelstvo Bc. T. Bělíčovej. Počas víkendy agentúra Agamos.cz žiakom sprostredkovala prehliadku historických pamiatok miest Olomouc a Karviná. Súčasťou stáže bola aj návšteva Strednej zdravotníckej školy v Karvinej, zámku Fryštát a parku Boženy Němcovej.

### SÚŤAŽ V POSKYTOVANÍ PRVEJ POMOCI

Vzhľadom na súčasnú epidemiologickú situáciu v dôsledku COVID-19 sa súťaž v poskytovaní prvej pomoci uskutočnila online formou, ktorá preverila nielen zručnosti žiakov, ale aj ich odborné vedomosti a schopnosti potrebné pri záchrane života, t. j. rýchlosť, pohotovosť, akčnosť a tímovú spoluprácu. Súťažiaci absolvovali vedomostný test a na základe videí simulujúcich život ohrozujúce stavy navrhovali postupy na záchranu života, hľadali chyby pri poskytovaní prvej pomoci a popisovali správne poskytnutie KPR (kardiopulmonálnej resuscitácie).

Súťaže sa zúčastnilo 20 súťažných družstiev z rôznych stredných škôl KSK, ktoré sa snažili podať čo najlepší výkon.

Naše mladé záchranárky, ktoré získali v súťaži pekné tretie miesto, ukázali, že majú nielen dostatočné množstvo vedomostí a tímového ducha, ale že by reálne dokázali pomôcť človeku v situácii, ktorá ohrozuje jeho život.

### DEŇ BOJA PROTI HLADU NA SZŠ V MICHALOVCIACH

Každoročne sa v spolupráci s Mládežou Slovenského Červeného kríža v Michalovciach zúčastňujeme zbierky potravín pre sociálne slabšie skupiny obyvateľstva v našom meste.

Dňa 22. 10. 2021 sa žiaci už od skorého rána predbiehali v nosení potravín. Do zbierky sa zapojilo 16 tried denného štúdia a 5 tried večerného štúdia. Zástupcovia jednotlivých tried dohliadali na priebeh celej akcie.

Nazbierané potraviny sme rozdelili a darovali Azylovému domu SČK v Michalovciach, SČK Michalovce, Občianskemu združeniu Pomoc rodine a Občianskemu združeniu Integra.





Ing. Beáta Mozolová

Stredoškolská pedagogička

[www.szsmitra.sk](http://www.szsmitra.sk)

### Zdravotáci na pomoci

Mesto Nitra v spolupráci s organizáciou **Iuventia** vyhlásili projekt **Mladí nitrianski filantropi 2021**, do ktorého sa mohli zapojiť členovia žiackych školských rád v rámci Nitry. Naše žiačky a členky ŽŠR **Kristína Segetová z III. FL a Sára Šüttöová z III. A PS** sa zapojili do výzvy a vypracovali svoj vlastný malý projekt s názvom **Zdravotáci na pomoci**.



### Projekt Zdravotáci na pomoci – workshop na ZŠ

Študentky odboru praktická sestra III. A PS **Kristína Koprďová** a **Mária Magdaléna Hrušková** si 19. 10. 2021 pripravili aktivitu a prezentáciu o dentálnej hygiene a správnej technike umývania rúk, študentky **navštívili Základnú školu kniežaťa Pribinu v Nitre** a zrealizovali svoje naplánované aktivity v dvoch prváčkových triedach. Prváci si sami mohli na makete vyskúšať, ako je potrebné svoje zúbky čistiť.

### Projekt Zdravotáci na pomoci – workshop návšteva seniorov

Žiaci 3. ročníka odboru farmaceutický laborant vyrobili počas vyučovacích hodín predmetu **Príprava liekov** štyri druhy krémov a masť, balzamy na pery a mydlá pre **seniorov z domova dôchodcov Viničky**. V stredu 27. 10. 2021 žiačky **Kristína Segetová** a **Ema Križanovičová z III. FL** navštívili Zariadenie sociálnych služieb Viničky v Nitre, aby seniorom odovzdali svoje výrobky a tiež kreslené pozdravy od detí ZŠ kniežaťa Pribinu v Nitre.



PaedDr. Anna Fodorová

Stredoškolská pedagogička

# Banská Bystrica

[www.szsbb.eu](http://www.szsbb.eu)

### LIPA ZA OBETE PANDÉMIE

„**Nikdy nezabudneme!**“ s týmto mottom v piatok 24. septembra odštartoval v Banskej Bystrici, v areáli Strednej zdravotníckej školy, veľký celoslovenský spomienkový projekt, ktorý má pripomínať tragické následky pandémie COVID – 19. V areáli našej školy bola vysadená prvá lipa za obete pandémie za účasti predstaviteľov samosprávneho kraja, nadácie, ktorá iniciovala túto aktivitu, ako aj riaditeľa SZŠ BB a žiakov tejto školy.



„Táto lipa, ktorú budú mať každý deň pred očami, im bude tragédiu pandémie pripomínať a zároveň bude pozitívne symbolizovať silu života, ktorý by mal nad pandemiou vždy zvíťaziť,“ uviedol podpredseda BBSK Mgr. Ondrej Lunter.

„Dnes sme vysadili lipu, ako memento pre všetky generácie po nás, podobne, ako sa v minulosti stavali morové stĺpy na pripomienku veľkých epidémií,“ povedal krajský poslanec Ing. Martin Turčan.

K zhromaždeniu prítomných sa prihovril aj riaditeľ SZŠ BB, PaedDr. Michal Straka, ktorý uvítal a podporil túto iniciatívu.

### PREZENTÁCIA ODBORNÝCH PRÁC



Prvý októbrový týždeň žiaci štvrtých ročníkov odprezentovali svoje vedomosti zo zadaných tém, ktoré pochádzali z oblastí farmakológie, farmakognózie a prípravy liekov. Trojčlenná odborná komisia posudzovala obsah i rozsah témy, spracovanie a odbornú stránku každej prezentácie.

Milým prekvapením boli niektorí slabší žiaci, u ktorých komisia nepredpokladala tak vysokú úroveň preukázaných vedomostí a spracovania témy.

### DEŇ FORMALITY

Prísť do školy vo formálnom oblečení, predviesť svoje elegantné „JA“ a vyhnúť sa skúšaniam, oslovilo mnohých žiakov našej školy. Vidieť mladých ľudí v spoločenskom oblečení na hodinách, bolo niečo krásne a neopakovateľné.





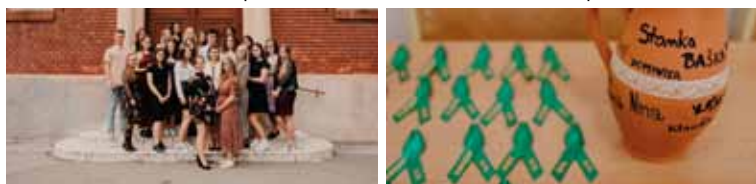
Mgr. Petronela Dziurová  
Mgr. Lucia Slivkárová  
Stredoškolské pedagogičky

Košice Moyzesova 17

www.moyzeska.sk

### NETRADIČNÁ STUŽKOVÁ

V dôsledku zhoršujúcej sa epidemiologickej situácie sa žiaci IV. FL rozhodli zrušiť klasickú stužkovú a zorganizovať si stužkovú dňa 23. septembra v triede našej školy. Nechýbali príhovory predsedu triedy, pani riaditeľky a triednej učiteľky, slávnostné „stužkovanie“, prípitok, rozbitie džbánu, tanečná zábava i krásne mini tortičky s menami žiakov. Aj keď to nebola tá „pravá“ stužková, budú na túto jedinečnú udalosť s úsmevom spomínať, keďže to bolo niečo úplne iné.



### EURÓPSKY DEŇ JAZYKOV

Každoročne si krajiny Európskej únie pripomínajú 26. septembra Európsky deň jazykov. Myslíme si, že jazyková rozmanitosť nás posúva vpred, preto sa každoročne na našej škole venujeme aktivitám spojenými s týmto dňom. Pod vedením učiteľov cudzích jazykov si žiaci IV. ZL a IV. OO pre mladšie ročníky pripravili prezentácie a aktivity o rôznych jazykoch, o. i. aj o rusínskom jazyku. Počas prestávok mohli žiaci zo školského rozhlasu počuť známe piesne v rôznych jazykoch Európy a na chodbe bola vytvorená výstava venovaná cudzím jazykom.

### KURZ OCHRANY ŽIVOTA A ZDRAVIA

V tomto školskom roku sa Kurz ochrany života a zdravia, známy aj ako KOŽAZ, žiakov 3. ročníka uskutočnil s dennou dochádzkou. KOŽAZ trval 3 dni, počas ktorých putovali na Horný Bankov, Vyhliadkovú vežu – Hradová a Alpinku. Každý deň si žiaci rozširovali, upevňovali vedomosti, zručnosti a návyky z učiva ochrany života a zdravia, zvyšovali svoju telesnú zdatnosť, vytrvalosť a psychickú odolnosť. S nadšením sa žiaci pustili aj do hľadania „kešiek“ pomocou turistického GPS.

### SÚŤAŽ V PRVEJ POMOCI

22. 10. 2021 usporiadala Stredná zdravotnícka škola Kukučínova 40, Košice Súťaž v prvej pomoci pre žiakov stredných škôl on-line formou. Súťaž pozostávala z vedomostného testu prostredníctvom EduPage a troch videoukážok s úlohami z prvej pomoci, ktoré mali študenti vyriešiť. Do súťaže sa prihlásilo 20 stredných škôl. Našu školu reprezentovali žiaci Ladislav Szöke, Samuel Šírilla (III. ZLA), Diana Hovančáková (III. ZLB) a Zuzana Pavlišková (IV. FL), ktorí sa umiestnili na krásnom 2. mieste. Srdečne blahoželáme!

### #ERASMUSDAYS NA MOYZESKE 2021

SAAC – Národná agentúra programu Erasmus+ pre vzdelávanie a odbornú prípravu sa aj v tomto roku podieľa na koordinácii medzinárodnej iniciatívy #ErasmusDays na Slovensku. Slovensko sa do tejto aktivity zapojilo v tomto roku už tretíkrát.

Naši študenti sa zapojili do súťaže o zelenú triedu a snažili sa dopraviť v čo najväčšom počte do školy kolobežkou, bicyklom, skateboardom, kolieskovými korčuľami a pod. Tiež vypíňali Online kvíz – Traditional Sports for Integration and Equality in Europe. Zelenú triedou sa stala III. FL a v online kvíze zvíťazila trieda I. FL. Gratulujeme!



Stanislav Pech  
info@pech.sk  
na pokračovanie



## MICROSOFT OFFICE

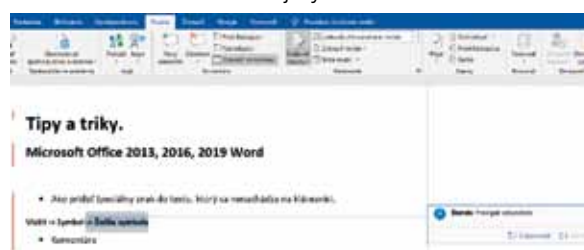
### MICROSOFT OFFICE 2013, 2016, 2019 WORD

• Ako pridať špeciálny znak do textu, ktorý sa nenachádza na klávesnici.

**Vložiť -> Symbol -> Ďalšie symboly**

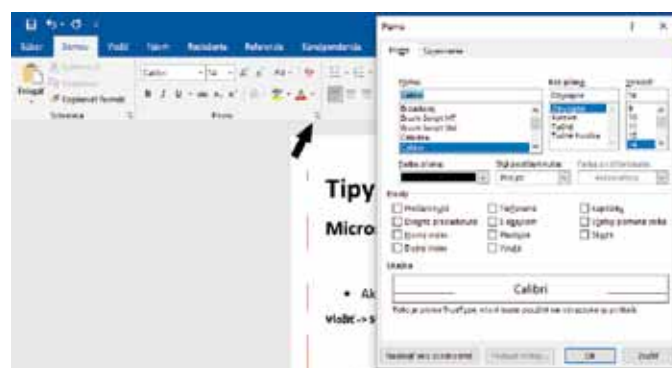
• Načo slúžia komentáre a ako ich pridať.

Komentár sa využíva pri vytváraní dokumentu, na ktorom môžu spolupracovať aj ďalšie osoby. Označte slovo, text alebo odsek, ktorý chcete komentovať. Ďalej vyberte **Vložiť -> Komentár**.



V ľavej časti hlavného okna sa objaví prázdny stĺpec s vašim menom používateľa. Pod meno môžete napísať komentár. Ak si dokument otvorí niekto iný, môže pridať nové komentáre pod svojím menom. Ako rýchlo odstrániť komentár? Kliknite na komentár pravým tlačidlom myšky a vyberte **Odstrániť komentár**. Alebo cez menu **Revízia -> Komentáre Odstrániť**. Ako skryť stĺpec s komentármi? Kliknite na ikonu **Revízia -> Zobrazíť komentáre**.

• Ako vložiť do textu horný, dolný index a iné možnosti s textom. Kliknite na **Domov -> Písmo (ikona šípky)**. Otvorí sa okno, v ktorom môžete označiť rôzne možnosti zobrazenia textu. Prečiarknuté, Dvojito prečiarknuté, Horný index, Dolný index, Tieňované, S obrysom, Plastické, Vyryté, Kapitálky, Všetky písmená veľké, Skryté.



• Ako vložiť základné alebo excelovské tabuľky do textu.

**Vložiť -> Tabuľka**. Vyberieme počet riadkov a počet stĺpcov a základná tabuľka sa zobrazí za kurzorom. Pokiaľ chcete využívať matematické a iné funkcie, tak zakliknite možnosť **Tabuľkový hárok Excelu**. Zobrazí sa excelovská tabuľka, v ktorej môžete vykonávať operácie s bunkami ako v Exceli.

• Ako vložiť obrázky do textu.

Najprv treba obrázok uložiť do počítača. Potom vyberiete obrázok, ktorý sa vloží za kurzor do textu. **Vložiť -> Obrázky -> Obrázky...**

• Zobrazenie mriežky a pravítka.

Pokiaľ pridávate objekty do dokumentu a chcete ich mať zarovnané, môžete použiť zobrazenie pravítka alebo mriežky **Zobrazíť -> Pravítko, Mriežky**.



Ing. Martina Koňuchová, PhD.

Fakulta chemickej a potravinárskej technológie  
STU v Bratislave  
Ústav potravinárstva a výživy  
Oddelenie výživy a hodnotenia kvality potravín

# Kombinácia probiotík a prebiotík

Cesta k dobrému zdraviu a často aj k zvýšenej kvalite života a pohode človeka je úzko spätá so správnym fungujúcim gastrointestinálnym traktom. Práve preto sa dôležitým objektom záujmu stávajú probiotiká a prebiotiká.

v kvalite  
života

Probiotiká sú živé mikroorganizmy, ktoré ak sú podávané v dostatočnom/adekvátnom množstve, majú preukázateľne priaznivý efekt na organizmus príjemcu (FAO/WHO). Prítomnosť týchto nepatogénnych mikroorganizmov má klinicky potvrdený pozitívny účinok na normalizáciu črevného mikrobiómu, ktorý môže byť vplyvom rôznych faktorov narušený. Pozitívne účinky na zdravie sú sprostredkované nielen samotnou prítomnosťou probiotických baktérií, ale aj nimi produkovanými biologicky aktívnymi metabolickými zlúčeninami (postbiotiká).

K probiotickým baktériám radíme predovšetkým zdravie prospešné baktérie mliečneho kysnutia (laktobacily, bifidobaktérie), ale aj iné baktérie, napr. enterokoky, streptokoky, niektoré kmene *Escherichia coli* a dokonca aj kvasinky. Za probiotické kultúry možno vyhlásiť iba tie, ktoré spĺňajú prísne kritériá bezpečnosti a boli potvrdené oficiálnymi a klinickými štúdiami. K najznámejším a najpoužívanejším probiotickým bakteriálnym kmeňom podľa Svetovej gastroenterologickej organizácie patria nasledovné kultúry: *Lactobacillus rhamnosus* GG, *Lactobacillus acidophilus* (LA-5, NCFM), *Lactobacillus reuteri* DSM 17938, *Lactobacillus paracasei* (Lpc-37, W72, B 21060), *Bifidobacterium animalis* ssp. *lactis* (BB-12, DSM 15954, DN-173 010), *Escherichia coli* Nissle 1917, *Saccharomyces boulardii* CNCM I-745 a *Enterococcus faecium* (W54, NCIMB 30176).

Viacere klinické štúdie potvrdili lepší účinok pri ich suplementácii s multi-kmeňovými prípravkami.

Probiotiká dokázateľne znižujú incidenciu hnačiek rôzneho pôvodu, teda infekčných ako aj hnačiek spojených s užívaním antibiotík. Medzi ich ďalšie fyziologické benefity patrí aktivácia imunitného systému (nešpecifickými mechanizmami, t. j. stimulácia fagocytózy, cytotoxickej aktivity; špecifickými mechanizmami, t. j. ovplyvnenie produkcie cytokínov a stimulácia tvorby protilátok IgA, IgG, IgM a potlačenie tvorby IgE a stimulácia tvorby slizničného mucínu. Podporujú tráviace procesy v čreve a súťažia s patogénmi o nutrienty a adhéziu na sliznicu, čím bránia uchyteniu týchto patogénov na sliznicu. Neimunologický účinok probiotík spočíva aj v zmene pH črevného mikroprostredia na takú hodnotu, ktorá je nevhodná pre patogénne mikroorganizmy. Probiotická terapia môže byť prínosná aj pri zmiernení príznakov potravinových alergií, laktózovej intolerancie, Crohnovej choroby, ulceróznej kolitídy, syndrómu dráždivého čreva a infekcie *Helicobacter pylori*. Navyše, probiotiká zlepšujú absorpciu nutričov, napr. vápnika, čím do istej miery predchádzajú rýchlemu rozvoju osteoporózy.

Mnohé vedecké štúdie poukazujú na lepší terapeutický účinok súčasného príjmu probiotík a prebiotík. Prebiotiká sú funkčné

zložky potravín, ktoré zlepšujú prežívanie a aktivitu prospešných baktérií v gastrointestinálnom trakte a majú priaznivý účinok na zdravie hostiteľa. Medzi prebiotiká patria oligosacharidy, najmä fruktoligosacharidy, disacharid laktulóza a niektoré polysacharidy ako celulóza, pektíny. Prirodzeným potravinovým prebiotikom je vláknina potraviny alebo aj inulín, ktorá sa nachádza predovšetkým v zelenine (čakanka, pór, cesnak, cibuľa), ovocí (banány), v celozrnných obilninách a výrobkoch z nich.

Prebiotické substráty nie sú stráviteľné bunkovými enzýmami tráviaceho ústrojenstva príjemcu a prechádzajú v nezmenenej forme celým tráviacim traktom až do hrubého čreva. Črevné baktérie ich však dokážu štiepiť svojimi enzýmami za vzniku krátkych mastných kyselín, aminokyselín, rastových faktorov, vitamínov a antioxidantov. Tieto látky sa následne podieľajú na výžive črevného epitelu a na ďalších metabolických procesoch a stimulujú množenie probiotických kmeňov a potlačujú množenie patogénov.



Súhrnný názov pre potraviny alebo doplnky výživy s obsahom probiotických kmeňov a prebiotických zložiek je synbiotikum. Práve synbiotické kombinácie sa v súčasnosti môžu považovať za veľmi prínosné, nakoľko vďaka svojmu zloženiu zvyšujú črevnú dostupnosť probiotických kmeňov a zvyšujú aj ich účinnosť na funkcie organizmu. V humannej medicíne sa stávajú už súčasťou bežného života a sú postupne zahrnuté do liečebných postupov. Na tomto mieste treba tiež zdôrazniť, že žiadne probiotikum nebude mať všetky spomínané výhody. Užívanie určitého typu probiotika, resp. synbiotika má určité výhody a určitý požadovaný účinok. Okrem konkrétneho zloženia je dôležité podľa špecifických potrieb správne zvoliť jeho dávku a načasovanie podávania, nakoľko tieto faktory môžu významne ovplyvniť ich úspešnosť.



**NOVINKA**  
od októbra 2021

**ACTIVE FLORA**  
aktivný život

# ACTIVE FLORA DUO

Rôzne situácie – jedno riešenie.  
Nedovoľte dysbióze, aby Vás  
zastavila.



Distribútor: Alpen Pharma SK, s. r. o., Prievozska 4D, 821 09 Bratislava



Výživový doplnok

Alpen Pharma  
+

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.

Milé laborantky a laboranti na vaše odpovede počkáme do **5. januára 2022** na @ [testlaborant@gmail.com](mailto:testlaborant@gmail.com).  
Nezabudnite uviesť adresu lekárne



- 1.** Kolostrum s beta glukánmi forte od spoločnosti Barny's  
● **Otázka:** Obsahuje kolostrum priamo hotové protilátky imunoglobulíny G (IgG) a laktoferín?  
**áno** **nie** [www.barnys.sk](http://www.barnys.sk)
- 2.** Pestrec mariánsky z portfólia spoločnosti Fytopharma je v 4 rôznych variantoch.  
● **Otázka:** Kedy by ste odporučili užívať pestrec mariánsky?  
[www.fytopharma.sk](http://www.fytopharma.sk)
- 3.** Novinka v portfóliu spoločnosti GENERICA ProstanolGEN pre správnu funkciu prostaty a močových ciest obsahuje jedinečný komplex Plasys 300®, extrakt z plodov Saw palmetto, extrakt z vňate pHľavy a zinok.  
● **Napište,** aké extrakty obsahuje Plasys 300®.  
[www.generica.sk](http://www.generica.sk)
- 4.** Voľnopredajný liek Milgamma® N cps. od spoločnosti Wörwag Pharma regeneruje poškodené nervy, má analgetický účinok.  
● **Otázka:** Ide o kombináciu NSA s vysokými dávkami vitamínov skupiny B?  
**áno** **nie** [www.woerwagpharma.sk](http://www.woerwagpharma.sk)
- 5.** Melatonín Vitabalans 3 mg novinka v portfóliu spoločnosti.  
● **Otázka:** Ide o jediné melatonínové prípravky, ktoré sú registrované ako voľnopredajné lieky?  
**áno** **nie** <https://vitabalans.fi/sk/>
- 6.** Relizema<sup>MT</sup> od spoločnosti Berlin-Chemie/A. Menarini klinicky testovaný rad produktov pre každodennú starostlivosť o suchú a citlivú pokožku.  
● **Otázka:** Sú tieto produkty testované aj na liečbu príznakov dermatitidy a začervenanie?  
**áno** **nie** [www.berlin-chemie.sk](http://www.berlin-chemie.sk)
- 7.** Biopron9 Immunity = komplex živých mikroorganizmov pre rovnováhu črevnej mikroflóry a podporu imunity pre dospelých a deti od 3 rokov. Obsahuje 9 kmeňov živých mikroorganizmov a vitamín D<sub>3</sub>.  
● **Otázka:** Koľko CFU (jednotiek tvoriacich kolónie) obsahuje jedna kapsula Biopronu 9 Immunity?  
[www.biopron.sk](http://www.biopron.sk)
- 8.** Imunoglukan P4H® 60 kapsúl a Imunoglukan P4H® 250 ml od spoločnosti Pleuran, ktorá je s vami už 20 rokov.  
● **Otázka:** Ide o výživové doplnky pre deti od 3 rokov a dospelých vhodné na dlhodobé použitie?  
**áno** **nie** [www.imunoglukan.com](http://www.imunoglukan.com)
- 9.** Hyalgel Collagen MAXX – výživový doplnok v starostlivosti na kĺby dováža na Slovensko Otakar Horák-H-Kontipro s. r. o.  
● **Otázka:** Je v aktuálnej ponuke výhodné vianočné balenie 1 + 1 zdarma?  
**áno** **nie** [www.h-kontipro.sk](http://www.h-kontipro.sk)
- 10.** Wobenzym – liečivá sila enzýmov – posilňuje oslabenú imunitu. Aktuálne aj s niečím navyše. Ku každému baleniu teraz dostane kupujúci darček navyše.  
● **Otázka:** Ku ktorým baleniam získa pacient darček navyše?  
[www.wobenzym.sk](http://www.wobenzym.sk)
- 11.** Erdomed® 225 mg s účinnou látkou erdosteín od spoločnosti Angelini znižuje viskozitu bronchiálnych sekrétov a uľahčuje vykašliavanie. Vhodný pre dospievajúcich od 12 rokov a dospelých.  
● **Otázka:** Je bez lekárskeho predpisu?  
**áno** **nie** [www.angelini.sk](http://www.angelini.sk)
- 12.** Výživový doplnok Active flora duo = kombinácia aktívnych a živých mikroorganizmov s inulínom pre dospelých a deti od 3 rokov. V jednej dávke 14 miliárd.  
● **Otázka:** Výživový doplnok Active Flora Duo sa môže užívať pri antibiotickej liečbe – avšak môže sa užívať v rovnaký čas ako ATB liečba?  
**áno** **nie** [www.activeflora.sk](http://www.activeflora.sk)
- 13.** QUIXX® hypertonický nosový sprej od spoločnosti Berlin-Chemie/A. Menarini uvoľňuje upchatie nosa a nosových dutín spôsobené nádchou a chrípkou.  
● **Otázka:** Ide o zdravotnícku pomôcku, ktorá nie je viazaná na lekársky poukaz?  
**áno** **nie** [www.berlin-chemie.sk](http://www.berlin-chemie.sk)
- 14.** ABC pure Tea Tree oil xx premium = austrálsky čistý esenciálny olej od spoločnosti Australian Bodycare môže byť pre vás lekárničkou vo fľaštičke doma i na cestách.  
● **Otázka:** Ničí baktérie, plesne a vírusy a tým zabraňuje vzniku alebo šíreniu infekcií?  
**áno** **nie** [www.liecivazem.sk](http://www.liecivazem.sk)
- 15.** Vaginálne čapíky GYNIMUN RAPID sa používajú v prevencii a liečbe pošvovej suchosti, vrátane problémov mykotického charakteru.  
● **Otázka:** Spája táto zdravotnícka pomôcka liečivý a hojivý účinok pri intímnych ťažkostiach kvásinkového a bakteriálneho pôvodu v jednom čapíku?  
**áno** **nie** [www.gynimun.sk](http://www.gynimun.sk)
- 16.** Sterillium Protect&Care dezinfekčný gel od spoločnosti Hartmann je dermatologicky testovaný.  
● **Otázka:** Pôsobí proti baktériám, plesniam a vírusom?  
**áno** **nie** [www.hartmann.sk](http://www.hartmann.sk)

PhDr. Mária Holubová, PhD.

Fakulta politických vied a medzinárodných vzťahov  
UMB v Banskej Bystrici

## Gestá zdvorilosti, o ktoré nás pandémia pripravila

3. časť

# Bozk a bozky... Vec verejná, alebo intímna?

Na úvod osem pravidiel, ako sa dnes bozkáva ruka dáme v spoločnosti:

**Prvé pravidlo:** že muž môže pobožkať ruku len vydatej dáme je už minulosťou.

**Druhé pravidlo:** ak muž pobožká v spoločnosti ruku jednej žene, musí pobožkať ruku všetkým prítomným ženám.

**Tretie pravidlo:** keď žena nastaví ruku na pobožkanie, už nemá na výber a musí úkon vykonať.

**Štvrté pravidlo:** muž ruku zľahka uchopí za prsty, mierne sa skloní a zdvihne ju k ústam. Bozk len mierne naznačí, bez "čvachtančeka".

**Piate pravidlo:** ak muž žene ide pobožkať ruku, mala by akt dovoliť a neschovávať si ruku za chrbát.

**Šieste pravidlo:** znamenie k pobožkaniu ruky dáva žena.

**Siedme pravidlo:** bozkávanie ruky dáme je ceremoniál, ktorý je prípustný len na spoločenských udalostiach.

**Ôsme pravidlo:** na ulici a v pracovnom styku je bozkávanie rúk nevhodné.

### Zaujímavosti z histórie...

Bozk bol vždy súčasťou pozdravu a mal svoje historické opodstatnenie, ktoré vzniklo ako ináč a ako všetko v Antike. Tento zvyk sa prisudzuje starým Rimanom, ktorí bozkávali ženy z príbuzenstva na ústa, aby sa presvedčili, či ich dych nezaváňal vínom. Stredovek sa vyznačoval prísnosťou a snahou o čistotu a bozkávanie, okrem intímnych chvíľ nebolo žiaduce. Umocňovali to aj epidémie, ktoré v pravidelných intervaloch zachvátili Európu, ktorá bola v permanentnom vojnovom stave. Zmenu v bozkávaní na verejnosti priniesli, samozrejme, galantní Francúzi, ktorí v 16. storočí zmenili módu bozkávania na ústa a na tvár, na **bozkávanie ruky**...

V našej spoločnosti sa tento prejav galantnosti postupne vytratil po roku 1948 a my si ho pamätáme viac vo verbálnom prejave ako pozdrav: **ruky bozkávam...** Tí skôr narodení si pamätajú teatrálna objatia a bozky na ústa našich a sovietskych pohlávarov, ktoré vzbudzovali rozpaky a niekedy aj posmech.

### Na záver štipka humoru...

**Bozky a bozkávanie** patrí k intímnej forme prejavu priazne medzi príbuznými a ľuďmi, ktorí sú nám milí. Keď sa na vás vrhne cudzí človek a začne vás objímať a bozkávať, je to veľmi nepatričné a v pracovnom styku úplne nevhodné. Bohužiaľ, ... asi mu v tom nezabránime a musíme to vydržať, aj keď je nám to nepríjemné a nezainteresovanému divákovi to môže pripadať smiešne. Diplomatický a biznis protokol tento typ prejavu a pozdravu vylučuje.

Slováci sú, čo sa týka bozkov na tvár zdržanlivejší a týka sa to aj bozkávania ruky... Neboli k tomu vôbec vychovávaní. Ak sa predsa len rozhodnú, že chcú byť galantní, odporúčme im, aby si rituál bozkávania ruky dáme dopredu našťudovali. Kombinácia špinavej a upotenej ruky a mastných úst je nechutná... Pobožkať ruku dáme je veľké vyznamenanie a poklona a preto treba bozkávať ruku zriedka, vo výnimočných prípadoch a hlavne výnimočne krásne rúčky...

Ilustračné foto: freepik



## COVID-19 TESTY

Testy na rýchlu diagnostiku ochorenia SARS-CoV-2 • Vysoko citlivé a spoľahlivé • Jednoduché použitie  
Kvalitný výsledok do 15 minút • CE certifikácia • Na profesionálne diagnostické použitie in vitro



### Rýchly imunochromatografický test COVID-19 IgM / IgG

Rýchly imunochromatografický test **COVID-19 IgM / IgG TEST** na kvalitatívnu detekciu a diferenciaciu protilátok IgM a IgG proti SARS-CoV-2 zo vzorky ľudskej krvi, séra alebo plazmy.



### Rýchly imunochromatografický antigénový test COVID-19 Ag

Rýchly imunochromatografický antigénový test **COVID-19 Ag** využíva vysoko citlivé protilátky na kvalitatívnu detekciu nukleoproteínu SARS-CoV-2 vo vzorkách odobratých výtermi z hrdla a špičky nosa.

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





PhDr. Renata Melicheriková

Š. Kráľíka 26  
971 01 Prievidza  
Psychologička



Dôležitosť perfektného výzoru a štíhlej postavy je nám podsúvaná médiami prakticky neustále. Je to možno viac otázka posledných rokov, svoju podstatnú rolu zohrávajú aj sociálne siete, či „klebetníky“ o známych osobnostiach, v ktorých sú hodnotenia ich výzoru emotívne zveličované. Lenže cieľ vyvolať senzáciu a zvedavosť u ľudí je znásobený veľmi negatívnym účinkom na populáciu nezrelých detí alebo adolescentov. Hmotnosť a postava sa stávajú prostriedkom na vybudovanie si pozície v kolektíve, alebo aj v kariére. Pravdou je, že percento skutočne obéznych detí v dnešnej dobe je oveľa vyššie, ako tomu bývalo kedysi – súvisí to so sedavým a pasívnym štýlom života detí. Dieťa si v puberte môže skutočne uvedomiť, že takto nechce vyzerat' a pokúsiť sa riešiť problém cvičením, diétami a podobne. Takáto snaha však môže niekedy skončiť poruchami príjmu potravy. Podobná situácia nastane, ak dieťa s normálnou hmotnosťou začne odrazu kontrolovať váhu a porcie na tanieri. Nie raz deti dostávajú vzor od malička od svojej mamy, ktorá celý život „rieši“ svoj výzor nejaké diéty – je tu potom riziko, že svoju snahu o perfektný výzor preniesie na dieťa. Deti -hlavne dievčatá – v puberte alebo predpubertálnom období veľmi citlivo reagujú na poznámky týkajúce sa ich výzoru. A tak niekedy obyčajná poznámka typu... „aká si pekná baculatá“ ... môže spustiť veľký problém...

Postupne dieťa konzumuje čoraz menej potravín, kontroluje každé stratené kilo. V určitom momente sa začne vidieť nereálne – t. j. skutočný výzor nevníma a nachádza stále na tele miesta, kde treba ešte schudnúť – „tučné stehná“, „veľké brucho“ a podobne. V takomto prípade ide už o psychickú poruchu – mentálnu anorexiu. Je pri nej typické, že dieťa nejde celý deň takmer nič a pritom ešte dokáže cvičiť, športovať. Uzatvára sa do seba, čím ďalej tým menej komunikuje a niekedy býva výbušné. Stratí menštruáciu. Vychudnutosť je niekedy maskovaná oblečením, niekedy naopak sa oblečením ukazuje „pekná“ postava. Často takéto

správanie „posilnia“ pochvalné komentáre okolia: ... „ako pekne si schudla...“. Typickým je však nekritický postoj k svojej hmotnosti a postave, ako aj odmietanie akejkoľvek pomoci. Rodičia v tomto momente už bývajú nešťastní, pretože nevedia urobiť nič, aby dcéra začala znova jesť. Nastáva bludný kruh, ktorého súčasťou býva aj vyfrustrovaná celá rodina.

Inokedy frustrované dievčatá často potajomky vyjadujú sladkosti a maškrtky alebo sa prejedajú akoukoľvek inou stravou a striedajú obdobia zvýšenej kontroly s prejedaním. K tomu sa niekedy môže pridať zvracanie – pri ktorom sa uľaví jednak žalúdku, jednak môže dôjsť k pocitu psychickej úľavy od výčitiek svedomia – a problém začína – bulímia je tiež jednou z porúch potravy. K neustálemu kolobehu prejedania sa pridáva nutnosť zvracania prijatého jedla. Bulímia je možno



„zákernejšia“ v tom, že sa ju dá spozorovať neskôr – hmotnosť nemusí ísť tak prudko dolu. Zvracanie býva zvyčajne tajné a keď sa stane zvykom, poškodzuje sa sliznica pažeráka, ale aj zubná sklovina. Podobne, ako pri mentálnej anorexii, sa pridružujú depresie, úzkosti, zmeny správania a strata celkovej pohody, často aj so zmenou výsledkov v škole.

V oboch prípadoch sa úplne stratí pôžitok a potešenie z jedla. Jedlo je len prostriedkom na pribatie a teda pokazenie postavy. Žiaľ, v spoločnosti je nastavená norma tak, že dokonalosť postavy a štíhlosť znamenajú

úspech, normu, sociálne zaradenie. Pokiaľ sa tieto postoje posilňujú aj v rodine – matka celoživotne ako jeden z hlavných cieľov má udržanie postavy s kontrolou stravy – dieťa takto vysoko pravdepodobne podľahne diktátu štíhlosti a extrémne „zdravého“ stravovania. Svoj podiel často má aj životospráva rodiny, s absenciou domáceho varenia a normálneho postoja k jedlu.

Oba problémy – či už mentálna anorexia, alebo bulímia – patria do rúk odborníkov. Nevyriešia sa sami od seba, ani sa nedajú riešiť doma príkazmi, či zákazmi. Pri oboch je nutná psychoterapia v kombinácii s liečbou psychiatra. Čím neskôr sa ako problém podchytiť, tým je situácia komplikovanejšia. Diagnóza si nie raz vyžaduje i hospitalizáciu. Je potrebné zdôrazniť, že mentálna anorexia môže byť i ochorením, končiacim úmrtím! Často ostáva ako celoživotný problém so svojimi lepšími a horšími obdobiami. Nie je teda vhodné ju podceňovať – akonáhle dieťa výrazne schudne za krátku dobu, stratí menzes, začne mať zmeny v správaní, uzatvárať sa a mať depresívne nálady – je potrebné spozornieť a vyhľadať odborníka. Obe diagnózy sa prijímajú zo strany rodičov niekedy ťažko, avšak zatváranie očí vymazať vedie len ku zhoršovaniu problému.

Vo vzťahu k stravovaniu detí nie sú vhodné žiadne výrazné zákazy a obmedzovania od útleho veku. Toto platí samozrejme u zdravých detí, kde nie je žiadna diagnóza, pri ktorej určité potraviny skutočne nesmie jesť. Zákazy často vedú k ich „tajnému“ porušovaniu. Obmedzovanie môže u dieťaťa vyvolať naopak silnú túžbu po zakázanej potravine. Je dobré udržať si primeraný vecný postoj k jedlu, bez výraznejších extrémov – nerobiť z jedla démonov. Ak má matka prehnajú potrebu zaoberať sa svojou postavou, často sa za tým môže skrývať iný problém, ale toto môže mať nežiaduci vplyv na dospelujúcu dcéru. Niekedy je efektívne riešiť problém rodičov a tým sa zmierni i problém dieťaťa.

# Sankčné postihy a opatrenia



## pre vodičov, ktorí viedli motorové vozidlo pod vplyvom alkoholu

Vedenie vozidla v čase, keď sa alkohol nachádza v organizme vodiča je veľmi nebezpečné vo vzťahu k bezpečnosti cestnej premávky, pričom nie je ničím výnimočným, že takéto nezodpovedné konanie často končí kolíznymi situáciami, ktoré mávajú spravidla fatálne následky na živote, zdraví alebo majetku. Preto je toto konanie podľa zákona o cestnej premávke definované ako závažné porušenie pravidiel cestnej premávky. Závažnosť takéhoto konania premietol zákonodarca nielen do sankčných postihov, ale aj opatrení s tým súvisiacich.

Skutok vedenia motorového vozidla pod vplyvom alkoholu sa primárne kvalifikuje podľa zistenej hodnoty alkoholu v dychu (pri dychovej skúške), alebo v organizme vodiča (spravidla odberu krvi). Zistená hodnota alkoholu do jedného promile je kvalifikovaná ako priestupok a vzťahujú sa na ňu sankcie podľa zákona o priestupkoch. Konanie kvalifikované ako priestupok prejednávajú správne orgány na dopravných inšpektorátoch, pričom podľa zákona o priestupkoch môžu za takéto konanie uložiť pokutu od 150 do 800,- eur a zákaz činnosti viesť motorové vozidlo až na dobu troch rokov.

Vyššia hodnota ako spomenutá je kvalifikovaná v zmysle trestného zákona ako vedenie vozidla v stave vylučujúcom viesť motorové vozidlá, pričom konanie je vedené pred súdom, ktorý môže podľa prvého odseku potrestať páchatel'a odňatím slobody až na jeden rok, ako aj uložiť zákaz činnosti viesť motorové vozidlá.

Po ukončení zákazu činnosti je vodič povinný sa podrobiť preskúšaniam odbornej spôsobilosti, ktorého podstata spočíva v absolvovaní testu z pravidiel cestnej premávky, z ktorého musí byť hodnotený kvalifikačným stupňom prospel. V prípade ak činnosť vedenia motorového vozidla držiteľ vodičského oprávnenia na základe takého trestu alebo sankcie nesmel vykonávať dva roky a viac, musí sa podrobiť preskúmaniu zdravotnej spôsobilosti, preskúmaniu psychickej spôsobilosti a preskúšaniam odbornej spôsobilosti v celom rozsahu, teda nielen z testu z pravidiel v cestnej premávke, ale musí vyhovieť aj pri skúške z vedenia motorového vozidla.

Popri spomenutom priestupkovom, alebo súdnom konaní v ktorom je uložený sankčný postih, prebieha paralelne aj ďalšie konanie, ktorým sa vodičovi stanovujú zákonom taxatívne vymedzené opatrenia, ktoré spočívajú v tom, že ak je držiteľ vodičského oprávnenia ako vodič motorového vozidla dôvodne podozrivý z porušenia pravidiel cestnej premávky požitím alkoholu, inej návykovej látky alebo lieku alebo odmietnutím podrobiť sa vyšetreniu na ich zistenie, orgán Policajného zboru bez ďalšieho konania

PhDr. Tomáš Vrábek

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



rozhodne o preskúmaní zdravotnej spôsobilosti osobitne vo vzťahu k závislosti od alkoholu, inej návykovej látky alebo liečiva lekárom so špecializáciou v špecializačnom odbore psychiatria. Orgán Policajného zboru bez ďalšieho konania nariadi uvedenú povinnosť držiteľovi vodičského oprávnenia aj vtedy, ak mu bol uložený v cudzom štáte zákaz činnosti viesť motorové vozidlo z dôvodu porušenia pravidiel cestnej premávky tohto štátu týkajúcich sa požitia alkoholu, inej návykovej látky alebo liečiva a orgán Policajného zboru sa o tom dozvedel do jedného roka od uloženia zákazu činnosti. Spomenutému preskúmaniu je povinný sa podrobiť do 30 dní odo dňa doručenia rozhodnutia. Ak psychiater zistí závislosť od alkoholu, inej návykovej látky alebo liečiva, alebo odporúča preskúmať zdravotnú spôsobilosť, orgán Policajného zboru bez ďalšieho konania rozhodne o preskúmaní zdravotnej spôsobilosti. Ak posudzujúci lekár pri lekárskej prehliadke zistí, že je zdravotne spôsobilý viesť vozidlo, orgán Policajného zboru bez ďalšieho konania rozhodne o povinnosti podrobiť sa odbornému poradenstvu u posudzujúceho psychológa. Ak psychiater nezistí závislosť od alkoholu, inej návykovej látky alebo liečiva, alebo neodporúča preskúmať zdravotnú spôsobilosť, orgán Policajného zboru bez ďalšieho konania rozhodne o povinnosti podrobiť sa odbornému poradenstvu u posudzujúceho psychológa.

Náklady spojené s nariadenými opatreniami uhrádza ten, kto je povinný podrobiť sa takejto povinnosti.

K veci je dôležité uviesť, že ak sa držiteľ vodičského oprávnenia nepodrobí v určenej lehote uvedeným opatreniam, vodičské oprávnenie sa mu odoberie do doby, pokiaľ si nesplní uvedené povinnosti.

V závere je dôležité uviesť, že aj napriek tomu, že v obsahu článku pojednávame o vedení vozidla pod vplyvom alkoholu, obdobný postup týkajúci sa uvedených opatrení platí aj v prípade zistenia prítomnosti omamných látok v organizme vodiča, ako aj odmietnutiu sa podrobiť vyšetreniu na zistenie alkoholu, alebo omamných látok v organizme vodiča motorového vozidla.



PhDr. PaedDr.  
Uršula Ambrušová, PhD., MBA

Východoslovenské múzeum v Košiciach

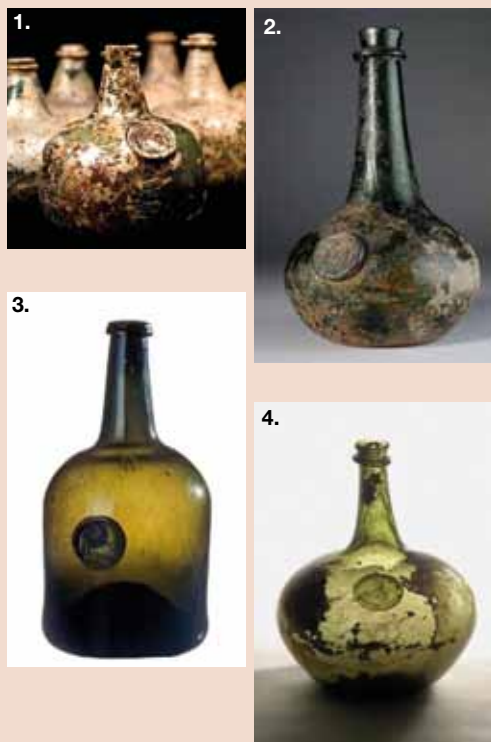
# Víno

Víno sa ako liečivo využívalo od najstarších čias. Starí Egypťania a Sumeri ho používali ako základ liekov už v období 2000 rokov pred n. l. Dôkazy nachádzame v zachovaných starovekých egyptských papyrusoch, ktoré opisujú lieky na báze vína. Víno sa tak stalo najstarším dokumentovaným liekom zhotoveným ľudskými rukami. O liečivých vínach v rímskej dobe sa zmieňuje už grécky lekár, lekárnik a botanik Pedanius Dioscorides (40 – 90 n. l.) v rozsiahlom diele *De materia medica*. Grécke a rímske vína, ktoré sa používali na liečebné účely podrobne popísal aj rímsky encyklopedista Aulus Cornelius Celsus (25 pred n. l. – 50 n. l.) autor diela *Artes*, v časti *De medicina*. Najznámejší rímsky lekár Claudius Galénos (129 – 199 n. l.) používal víno ako dezinfekčný prostriedok na rany, najmä pri ošetrovaní zranených gladiátorov. Jeden z najvýznamnejších lekárov všetkých čias Hipokratés (460 – 370 pred n. l.) predpisoval víno na rôzne choroby vrátane letargie, hnačky, či proti bolestiam pri pôrode. Víno používal na dezinfekciu rán a považoval ho za súčasť zdravej výživy.

Stredoveký perzský lekár, prírodovedec a filozof Avicenna (980 – 1037) bol presvedčený, že víno je účinné liečivo pri otrave a tráviacich ťažkostiach. Taktiež ho používal pri ošetrovaní ako účinný dezinfekčný prostriedok. Maďarský botanik, spisovateľ a teológ Peter Meliusz Juhász (1532 – 1572) vo svojom diele *Herbarium* z roku 1578 sa okrem iného venoval aj účinkom medicínneho vína (*Vinum Medicatum*). Liečivé víno odporúčal na nechutenstvo a posilnenie žalúdka. Pri využívaní vína na liečenie zohrávalo dôležitú úlohu i náboženstvo. Svätý Pavol Apoštol (zač. 1. storočia – 65/67) v prvom liste Timotejovi (1Tim 5, 23) píše nasledovne: „Nepi už viac vodu, ale pre svoj žalúdok a časté choroby užívaj trochu vína.“ Názor, že víno je liek, zdieľa aj židovský Talmud, ktorý uvádza, že „víno je pred všetkými liekmi a tam kde chýba je potrebný liek.“ Aj v Islame sa spomína víno na medicínske účely, pričom sa používalo iba na vonkajšie použitie, keďže jeho pitie bolo zakázané. Blahodarný vplyv vína na zdravie

poznali aj v kláštoroch, kde ho užívali na liečebné procedúry. Víno ako forma lieku sa v minulosti odporúčalo nielen ako bezpečná alternatíva k pitnej vode, ale hlavne k dezinfekcii, alebo na liečbu chudokrvnosti. V ľudovom liečiteľstve sa liečivé vína využívali najmä pri poruchách trávenia, proti žalúdočným a črevným ťažkostiam, na zápchy, hnačky, hemoroidy, proti otrave, na liečbu úplavice, vodnatieľky a žltacky, na ženské problémy, na problémy s obličkami, ochorenia pečene, proti zimnici a proti bolestiam hlavy. K vínu sa pridávali rozličné byliny ako medovka, koreň posedu, zemežlč, ibištek, levanduľa, srdcovka atď. Obvykle sa tento liek pil horúci, na druhu vína až tak nezáležalo. Liečivé vína v medicíne a farmácii zohrávali dôležitú úlohu až do konca 19. a začiatku 20. storočia. Liekopisy popisujú roborizujúce a protizápalové účinky vína, preto sa užívalo na zlepšenie trávenia a na tráviace problémy, ale aj na posilnenie zdravia a proti nachladnutiu.

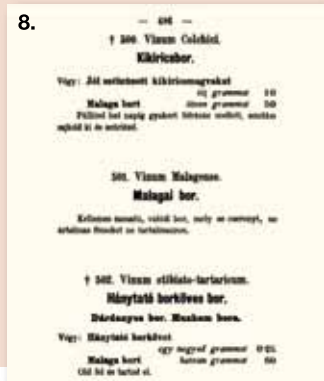
Obr. č. 1 - Obr. č. 6: Blahodarné účinky vína na ľudský organizmus pozná ľudstvo už od veľmi dávnych čias. Ľudia sa celé tisícročia zaoberajú pestovaním viniča. Spôsoby jeho kultivácie sa postupne vyvíjali. Pestovanie vinnej révy vo väčších výsadbách sa vyvinulo pred 5000 – 7000 rokmi v Egypte. Pred 6000 rokmi rozkvitávalo vinárstvo v Mezopotámii, Sýrii a Babylone. V starom Grécku bolo vinohradníctvo už pred 3000 rokmi samostatne rozvíjajúcim sa poľnohospodárskym odvetvím a bolo na vysokej úrovni. Expanziou Rimanov sa rýchlo a intenzívne rozširovalo pestovanie viniča aj v Európe. Rímske légie v druhom storočí nášho letopočtu priniesli vinohradníctvo a vinohradnícku kultúru všade tam, kam sa na svojich výbojoch dostali. Je preto pravdepodobné, že aj na dnešné územie Slovenska. Iné zmienky pripisujú veľký podiel starým Feníčanom, ktorí mohli rozširovať vinič na obchodných cestách.



Obr. č. 7: Vinohrady sa zakladali predovšetkým na svahoch, na kamenitú pôdu a na zalesnených pozemkoch. Pred vysadením viniča sa pozemok zoral a potom sa vykopal 40 – 50 cm hlboké a 40 cm

široké jamy, do nich sa dávali sadenice vo vzdialenosti 70 – 100 cm. Práca vo vinohrade sa vykonávala ručne. Pracovná doba vinárov bola od východu do západu slnka. Ich pracovnými nástrojmi boli: rôzne nože, napr. na orezávanie výhonkov a strapcov vzhrozná, na oškrabávanie machu z révy, rýle na kyprenie pôdy, ďalej koše a veľké drevené putne na nosenie obrateho hrozna, drevené nádoby na víno, sudy, kade, lieviky, vinohradnícke lisy atď. Všetky národy v starých časoch Egypta, Gréci, Rimania, Galovia a podobne miagali hrozno bosými nohami, pričom sa dodržiavala prísna čistota. Vylisovaný mušt sa uskladňoval v nádobách, v ktorých prekvasoval. Po prekvasení víno dozrievalo v pivniciach. Princíp prípravy vína zostal v podstate rovnaký. Hrozno sa obralo, vylisovalo, po prekvasení uskladnilo, stáčalo, filtrovalo atď.

Obr. č. 8: V prvom a druhom vydaní maďarského liekopisu (*Pharmacopoea Hungarica*) z rokov 1872 a 1888 sú zaznamenané nasledujúce liečivé vína: „*Kikircsbor Malaga borral*, *Malaga bor*, *Hánytató borköves bor Malaga borral*.“ V treťom vydaní tohto liekopisu, ktorý nadošlo účinnosť v roku 1910, sú uvedené vína: „*Vinum Chinae*, *tokaji asszuborral*, *Vinum Pepsini tokaji asszuborral*, *Vinum Stibiatum tokaji asszuborral*, *Vinum Tokajense*.“ V liekopise sa uvádza, že pri výrobe liečivých vín sa má vždy používať Tokajský samotok.



**Ilustrácie boli použité z internetových stránok:**  
<https://historicismstowne.org/collections/artifacts/nicholson-bottles/>  
<http://www.iment.com/maida/familytree/breese/breese.htm>  
<https://www.medievalists.net/2014/05/best-wine-middle-ages/>  
<https://astrohannasia.fandom.com/wiki/Marabilloso>  
<https://sk.pinterest.com/limner70/bottles/>  
<https://www.winemag.com/2021/04/14/history-wine-medicine-health/>  
<https://mek.oszk.hu/11800/11892/11892.pdf>

# Veselo v lekárni



Marie Hudecová


Farmaceutická laborantka so špecializáciou  
v odbore lekárenstvo  
Lekáreň Benu 14, Košice




- „Máte, prosím vás, antibiotickú vlákninu?“
- Pani mi podáva Rp. s otázkou: „Máte EUROthyrox?“
- Pacient: „Mám u vás elektrický recept.“
- Jeden Gynetril! (vymenovala som pani rôzne gynekologické tbl. aj čapíky, nakoniec to bol Kinedryl ...)
- „Prosím si Anginal spray...“ a ktorý vám dám? so šalviou alebo s TTO olejom?... „hmm, hmm, a iný nemáte? ja som chcela s austrálskym olejom...“ TO je austrálsky olej.

- Pani si vybrala vitamíny pre tehotné... keď som ju oslovila, či jej môžem pomôcť, zverila sa mi, že dojí 1,5 ročné dieťaťko, ale je už znovu tehotná, slovami: „Viete, ja aj dojí, aj dojí... tedaaaa, aj dojí, aj som tehotná.“
- Zaskočila ma otázka od pacienta: „Máte priateľa?“ (...došli sme k tomu, že chcel Pratel – veterinárnu tabletu na odčervenie...)
- Máte nádobku na „škanie“? (skúmvavku na moč).
- Vy ste BEKO lekárne? nie... my sme Benu, BEKO je značka elektrospotrebičov.

- „Ja by som si prosil tablety Lykožrúta...?????“ nakoniec to boli Tukožrútky :)
- Mladá mamička kupovala do zásoby čapíky od teploty pre 3 mesačné bábätko, a ešte stále mala viditeľné bruško po pôrode... vybrala som jej čapíky od 3 mesiacov, s tým, že dávkovanie bolo až do 20 kg hmotnosti bábätko, a hovorím mamičke... „No, veď ešte porastieme a budeme vážiť viac a viac...“ ... a maminka sa s hrôzou chytila za brucho ... ja na to – „Myslím bábätko, nie Vás :)“, uľavilo sa jej a zasmiala sa.
- „Prosím si jeden Nasal Gyn...?“ Bol to Nalgessin (tbl.)

FRUCTOSIN® riešenie na prevenciu/zmiernenie tráviacich ťažkostí - (dokončenie v tajničke).										KRÍŽOVKA SPOLOČNOSTI			
	aul, úkor, ylo	perzská stĺpová sála	turecké jedlo	skr. pre krvný tlak	tamtú	zmena k lepšiemu		EČV okresu Poprad	Organiz. pre oslob. Palestíny	①	mesto vo Finsku	ťarcha	mravné poklesky
	žalobca (práv.)							pokroč					
	milo							popraská hladisko					
	rieka pri Omsku	model auta Ford	zn. kozmetiky druh slona		dúfa (kniž.) Lesná správa			príchod na svet futb. klub v Miláne					
zahádzal špinou						bodavý hmyz hriadeľ			schovaj nie nám				
②												výrok	papagáj
	lak na vlasy	osobné zámeno poľská rieka		model auta Hyundai	naš denník časť molekuly			milibar (zn.) cesta, výlet			vápnik (zn.) 1 001 rím. č.		
ukazov. zámeno			turecký dôstojník kaukaz. osada			čin Izabela (dom.)			arabský náčelník Dietlova sestrička				
Adela (dom.)				rus. ukaz. zámeno sumerský boh nebies			božia trojica nitríd ytria (vz.)						
③								druhý			plošná miera		
amulet								smrad				tantál (zn.)	

Jeden z vás získa darček spoločnosti . E-mail s tajničkou označte heslom Krížovka a pošlite na adresu [testlaborant@gmail.com](mailto:testlaborant@gmail.com) do **do 5. januára 2022**. Nezapudnite uviesť **meno, priezvisko, úplnú adresu lekárne aj s PSČ**.  
Tajnička krížovky spoločnosti **Vitamíny & Vitalita** z čísla 56/2021 **RGIMMUN - silná imunita a vitalita pre váš organizmus**.  
Darček spoločnosti **Vitamíny & Vitalita** vyhrala **Zuzana Jarušková, Lekáreň Sv. Vavrinca, Skalité 1149, PSČ 023 14**.

*Blahoželáme!*

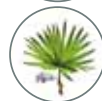
# UNIKÁTNA NOVINKA PRE SPRÁVNU FUNKCIU PROSTATY A MOČOVÝCH CIEST



**Jedinečný komplex  
Plasy 300®**



**Extrakt z vňate  
príhľavy dvojdomej**



**Extrakt z plodov  
palmy plazivej**



**Zinok**



## Jedinečný komplex Plasy 300®

Zmes extraktu **peľu** (Secale cereale) a **borovicovej kôry** (Pinus pinaster) **štandardizovaná na 50%  $\beta$ -sitosterolu a na 1% esenciálnych aminokyselín.**

**Ražný peľ** prispieva k správnej funkcii prostaty a k správnej funkcii močových ciest.

**Extrakt z borovicovej kôry** zlepšuje mikrocirkuláciu a prispieva k správnej činnosti cievnej sústavy.



## Palma plazivá (Saw palmetto)

Prispieva k správnej funkcii prostaty a k správnej funkcii močových ciest, pomáha udržiavať správnu funkciu reprodukčného systému, priaznivo ovplyvňuje zdravie mužov. Podporuje prirodzený rast vlasov.



## Príhľava dvojdomá

Prispieva k správnej funkcii prostaty a k správnej funkcii močových ciest.

**Zn**

## Zinok

Prispieva k udržaniu normálnej hladiny testosterónu v krvi, k plodnosti a správnej reprodukčnej funkcii.

### ProstanolGEN:

- Neobsahuje lepok, laktózu ani cukor.
- Je určený pre dospelých mužov.
- **ODPORÚČANÉ DÁVKOVANIE:** 2x denne 1 kapsulu po jedle, zapíť vodou.