

teória a prax

farmaceutický laborant



ISSN 1338-743X

59

ročník
11
apríl
2/2022



4|5 Diskusné fórum

Úvod do témy
Liekový odpad
a zneškodňovanie
liekov
nespotrebovaných
fyzickými osobami

18|20 Téma čísla

Starostlivosť
o suchú a citlivú
pokožku so
sklonom
k dermatitídam
MUDr. Zuzana
Fedáková
MUDr. Janette
Baloghová, PhD.

21| AD TEST 2/2022

12| fytoterapia
Silice v liečbe bolestí
svalov a kĺbov

24| epidemiológia
Čierny kašeľ
ohrozuje neočkované
najmenšie deti

28|29 Ako požiadať
o digitálny covid
preukaz EÚ

38|39 detský vek
a magistraliter príprava
Najčastejšie zdravotné
problémy detí
do 3 rokov

42| aktualita
Nová webová stránka
SK MTP

16| som jedna z vás

Miroslava Grošmidová

Farmaceutická laborantka

Zdravotnícke potreby ZdravPot MP
Starohájska 2, Poliklinika Družba
917 01 Trnava
Tel.: 033/ 55 03 165



- 3 editoriál
Miroslava Horváth
- 6 štúdium a výkon práce FL – El Salvador
Mgr. Andrea Magdolenová
- 7 MZ SR, ŠÚKL a SLeK vyzývajú jednotlivcov, aby na hranice s Ukrajinou neposielali lieky
Mgr. Magdaléna Jurkemiková
- 8 Európska únia a jej inštitúcie
- 9 Listujeme v portfóliu spoločnosti Walmart® • Vitalita
- 11 sprievodca farmáciou
Pojmy súvisiace s klinickým skúšaním a uvedením lieku na trh • záver
Doc. RNDr. Ingrid Tumová, CSc.
- 4 Diskusné fórum**
Liekový odpad a zneškodňovanie liekov nespotrebovaných fyzickými osobami
- 18|20 Téma čísla**
Starostlivosť o suchú a citlivú pokožku so sklonom k dermatitídám
MUDr. Zuzana Fedáková
MUDr. Janette Baloghová, PhD.
- 21 AD test 2/2022 farmaceutický laborant**
- 12 Silice v liečbe bolesti svalov a kĺbov
Doc, PharmDr. Szilvia Czigle, PhD.
Mgr. Jaroslav Tóth, PhD.
- 24 epidemiológia
Čierny kašeľ ohrozuje neočkované najmenšie deti
MUDr. Jana Kerlik, PhD.
Doc. MUDr. Mária Avdičová, PhD.
- 25 Profil prípravku
Betaglucan Combi Acute300 +
PharmDr. Monika Dianovská
- 26 škola zdravej výživy
Čo jesť pri vysokom krvnom tlaku
Ing. Alžbeta Medvedová, PhD.
- 27 Ekologická poľnohospodárska výroba
JUDr. Jana Venhartová, LLM
- 28|29 Ako požiadať o digitálny covid preukaz EÚ
- 30 gynekológia
Prečo je intímna hygiena dôležitá?
MUDr. Marcela Nachajová, PhD.

- 32 fytoterapeutické aktualizácie
Prvosienka jarná
MUDr. Karol Miha
- 34 ATC systém A06A
Liečivá na zápchu
PharmDr. Adela Čorejová, PhD.
- 36|37 Svetové dni • zdravotníctvo
Apríl – Máj 2022
Denisa Bobotová
- 38|40 detský vek a magistraliter príprava
Najčastejšie zdravotné problémy detí do 3 rokov
MUDr. Branislav Chrenka, MHA
- 39 Osvedčené receptúry praktického lekára
- 40 Fotoreportáž galenického receptu
- 41 COVID-19 z pohľadu gastroenterológa
MUDr. Tatiana Novotná, PhD.
- 42 aktualita
Nová webová stránka SK MTP
Iveta Šluchová
- 43 COVID-19
Potvrdenie o prekonaní ochorenia
- 44 SZŠ Celestíny Šimurkovej v Trenčíne
SZŠ Trnava
- 45 SZŠ Bratislava, Záhradnícka 44
SZŠ Michalovce
- 46 SZŠ Nitra
SZŠ Banská Bystrica
- 47 SZŠ Košice
Práca s počítačom
Čo je to OneNote?
Stanislav Pech
- 48 Prvá pomoc pri odreninách
PhDr. Dana Sihelská, PhD.
- 50 psychológia
Deti a sociálne siete
Mgr. Michaela Palovčíková
- 51 Biznis protokol
Špecifiká národných identít a ich prezentácia ako súčasť biznis-protokolu • 2. časť
PhDr. Mária Holubová, PhD.
- 52 dispenzačné minimum
Výživový doplnok Magfit
PharmDr. Ivana Šupolová
- 53 patientske organizácie
Slovenská myelómová spoločnosť
MUDr. Zdenka Štefániková
Daniela Fabiánová
- 54 História farmácie a medicíny
Králičí tuk
PhDr. PaedDr. Uršula Ambrušová, PhD., MBA
- 55 Život okorenený citátni
Križovka spoločnosti **Phyteneo**
Darček značky **Neofyt** z čísla 58 vyhrala
Ludmila Šnircová, Lekárňeň Pri nemocnici
Nemocničná 2, 972 01 Bojnice

- odborný-informačný časopis farmaceutických laborantov v SR
- **vychádza** 6-krát v roku
- **aktuálne číslo** a dátum vydania ročník 11, číslo 59, apríl 2022
- **distribúcia** zdarma do verejných, nemocničných lekární, výdajní zdravotníckych pomôcok, stredných zdravotníckych škôl a inštitúcií liekového reťazca
- **vydavateľ** PhDr. Anna Kmeťová – VYDAVATEĽSTVO Jana, Dúbravská 861/26, 972 42 Lehota pod Vtáčnikom, IČO 46 64 51 61 tel.: +421 948 072 240 farmaceutickylaborant@gmail.com
- **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** Lekárňeň 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, Univerzitná nemocnica, Martin
- **Miroslava Homolová** Nemocničná lekáreň – odd. zdravotníckych pomôcok, DFNSP, Bratislava
- **PhDr. Ľubica Kontrová, PhD.** Ministerstvo zdravotníctva SR
- **Doc. MUDr. Mária Avdičová, PhD.** Regionálny úrad verejného zdravotníctva, Banská Bystrica
- **RNDr. Tatiana Magálová** Štátny ústav pre kontrolu liečiv
- Grafická úprava a DTP: **Karol Hájček**
- 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, www.szstn.sk, www.szsbb.eu, www.szske.sk, www.szsntnra.sk, www.sekmtp.sk, www.ssflatzp.sk

Dvojčíslo jún – júl 2022

Distribúcia dvojčíslo od 26. mája 2022

Od administratívy k liekom



Miroslava Horváth

Farmaceutická laborantka

Lekáreň pri nemocnici s poliklinikou, n. o., Revúca
Litovelská 25
050 01 Revúca
Tel.: 0911 353 673

Je čas si vybrať. Mám 15 rokov a musím sa rozhodnúť, kam na strednú školu. Veľmi ma to neľahá ani na jednu ani na druhú stranu. Predsa len mám pätnásť. V tomto pubertálnom veku človek veľmi nevie, čo chce, čo nechce a kde sa vidí za 10 – 15 rokov, nevie, čo ho bude v budúcnosti baviť a nevie, aké bude mať možnosti a čo mu život prinesie do cesty. Predstavy o budúcom povolání sú v tomto veku rôzne. Stále som však vedela, že chcem pracovať s ľuďmi a nejakým spôsobom im aj pomáhať. Školu som si vybrať musela. To, že sa moja škola bude týkať nejakým spôsobom zdravotníctva som tušila, len som nevedela, ktorým smerom sa vydám. Po dlhom rozmyšľaní to u mňa vyhral študijný odbor zdravotnícky laborant. Smer bol už istý, vybrať bolo treba len miesto. Keďže pochádzam z malej dediny neďaleko Revúcej, jediná možnosť bola štúdium mimo domova. Trenčín a Bratislava boli príliš ďaleko a na východ do Košíc ma to neľahalo. Vybrala som si teda jedno z najkrajších miest v srdci Slovenska, Banskú Bystricu. Boli to neľahké roky, ale nemienila som to vzdať. V roku 2011 som školu úspešne ukončila a už o pár mesiacov som pracovala v súkromnej lekárni ako administratívny pracovník.

Ako som však sledovala svoje kolegyně, stále viac a viac ma lákala práca s ľuďmi, práca priamo v lekárni, nielen za stenami pri počítači. Cieľ bol teda jasný. Toto je to, čo chcem v budúcnosti robiť. Jediná škola, ktorá sa dala študovať externe bola škola v Jihlave, odbor farmaceutický laborant. A tak sa začal kolotoč. Kolotoč

povinností, prebdených nocí, práca, škola, učenie, cestovanie. Neboli to jednoduché tri roky, ale keďže som vedela, aký mám cieľ, cesta bola jasná. Síce občas boli chvíle, keď som to chcela vzdať, ale dnes som rada, že som to dobojovala.

Päť rokov som pracovala ako administratívna pracovníčka v súkromnej lekárni a dnes je to už takmer päť rokov, čo pracujem ako farmaceutická laborantka v nemocničnej lekárni v Revúcej. Je to práca, ktorá ma naplňuje a som rada, že robím prácu, ktorá je zároveň mojou srdcovou záležitosťou. Aj vďaka mojim starším kolegom v práci mám možnosť sa stále učiť, vzdelávať a posúvať sa vpred. Táto práca je prínosom nielen pre mňa, ale aj pre moju rodinu a známych a, samozrejme, pre pacientov, ktorým sa denne snažíme pomôcť najlepšie, ako vieme. Ku každému pacientovi prístupujeme individuálne, hľadiac hlavne na jeho potreby a požiadavky a hlavne z našej lekárne nikto neodíde bez krásneho úsmevu, lebo ten jediný je zadarmo a urobí všetkým, či už chorým alebo zdravým, deň oveľa krajším :)

M. H.

Lekáreň pri nemocnici s poliklinikou, n. o., Revúca

Naša lekáreň sa nachádza pri nemocnici. Je to menšie mesto, ale do starostlivosti lekárov spadajú pacienti viacerých okolitých dedín. Naša lekáreň slúži verejnosti aj nemocnici. Preto držíme široký sortiment liekov, výživových doplnkov, zdravotníckych pomôcok a zásobujeme všetky oddelenia a ambulancie špeciálnym zdravotníckym materiálom. V našej lekárni tiež pripravujeme IPL: roztoky, maste, kapsule.

Kolektív: zľava Mgr. Janka Hirschmanová, zodpovedná farmaceutka, Evka Zábelková, farmaceutická laborantka so špecializáciou a ja.





LIEKOVÝ ODPAD

A ZNEŠKODŇOVANIE LIEKOV NESPOTREBOVANÝCH FYZICKÝMI OSOBAMI

Lieky v životnom prostredí sú celosvetový problém

Široké použitie liekov v humánnej a veterinárnej medicíne (vrátane antimikrobiálnych látok) zvýšilo v posledných 20 rokoch ich koncentrácie v mnohých environmentálnych rezervoároch, ako sú pôda, sedimenty a vodné útvary. Najväčším zdrojom liekov, ktoré sa dostávajú do životného prostredia, je ich **používanie a likvidácia**. Lieky sa dostávajú do životného prostredia vypúšťaním odpadových vôd z čistiarní komunálnych odpadových vôd alebo výrobných zariadení, rozmetávaním hnoja a akvakultúrou, rozmetávaním čistiarenskeho kalu, od pasúcich sa hospodárskych zvierat, veterinárnou starostlivosťou o spoločenské zvieratá, nesprávnym odstraňovaním odpadu z nepoužitých liekov a kontaminovaným odpadom.

Vypúšťanie liekov do životného prostredia môže nielen poškodiť ekosystémy a voľne žijúcu zver, ale aj ohroziť účinnosť týchto liekov, napríklad v prípade antibiotík vznikom **antimikrobiálnej rezistencie**, ktorá predstavuje hrozbu pre zdravie ľudí a zvierat.

Je známe, že lieky majú rôzne vplyvy na **vodný a morský ekosystém**, ale aj na voľne žijúce živočíchy, a to vrátane **zmien správania, zníženia plodnosti**, zmeny veľkosti alebo rozvoja **sexuálnych a reprodukčných abnormalít**. Práve kumulatívny vplyv kontaminácie farmaceutickými výrobkami na vodné a morské druhy je hrozbou budúcnosti. Štúdie ukázali, že farmaceutické

výrobky a reziduá sú prítomné najmä vo vodných útvaroch a že bežné čistiare odpadových vôd ich neodstraňujú vždy úplne a v súčasnosti nedokážu účinne odfiltrovať všetky farmaceutické výrobky. Problémom je napríklad, že chemická a/alebo metabolická stabilita niektorých liekov spôsobuje, že až 90 % ich účinnej látky sa po použití vylúči do životného prostredia v pôvodnej forme. V súčasnosti z dôvodu ich detegovania vo vodnom prostredí vzbudzujú veľký záujem v celosvetovom meradle najmä **antibiotiká** (sulfametoxazol, tetracyklín, oxytetracyklín, trimetoprim, erytromycín, klaritromycín, roxitromycín, ciprofloxacín, klindamycín...), **psychiatrické lieky** (fluoxetín, diazepam, karbamazepín), hormóny (estriol, 17 β -estradiol, estrón, 17 α -ethinylestradiol), **analgetiká** (ibuprofén, naproxén, ketoprofén, diklofenak), **β -blokátory** (metoprolol, atenolol, valsartan, irbesartan, propranolol) či **fibráty** (bezafibrát, klofibrát, gemfibrozil). Riziká pre ľudské zdravie sú spojené skôr s možnými kumulatívnymi účinkami dlhodobej expozície s nízkou dávkou týchto liečiv a ich metabolitov, než s akútnymi či okamžitými účinkami na zdravie.

Medzinárodná farmaceutická federácia (FIP, *International Pharmaceutical Federation*) vydala už v roku 2015 publikáciu *Green Pharmacy practice*, v ktorej na základe prieskumov uvádza, že je potrebné vzdelávanie farmaceutov ako aj posilnenie ich úlohy v otázkach životného prostredia. Zdôrazňuje aj potrebu riešiť túto tému už

v rámci učebných osnov odborného vzdelávania. V súvislosti s environmentálnymi rizikami liekov je stále väčšia potreba vzdelávania verejnosti o **nebezpečenstvách nadmernej spotreby liekov** ako aj o **vhodnej likvidácii liekov**.



V roku 2020 bol vydaný metodický pokyn Štátnym ústavom pre kontrolu liečiv (ŠÚKL) s názvom „**ZNEŠKODŇOVANIE LIEKOV NESPOTREBOVANÝCH FYZICKÝMI OSOBAMI**“, ktorý jasne a presne popisuje túto oblasť. V rámci jeho prílohy je vypracovaný **oznam pre občanov** o zaobchádzaní s nespotrebovanými liekmi, ktorý by mal byť umiestnený v oficíne každej verejnej lekárne.

Lieky nespotrebované fyzickými osobami

Lieky nemožno likvidovať ako bežný komunálny odpad, nemožno ich dávať ani do záchodov, umývadiel či výleviek. Zo všetkých liekov uvedených v zozname liekov, vrátane liekov s obsahom OPL a prekursorov, a liekov s cytostatickým a cytotoxickým účinkom vzniká **nebezpečný odpad (NO)**. Patria sem aj systémy na podávanie liečiv, ak zdravotnícka pomôcka (ZP) a liečivo tvoria jeden výrobok, ktorý je určený výlučne na použitie v danej kombinácii a nie je určený na opakované použitie, napr. náplast s liečivom (transdermálne aplikačné systémy), vnútro maternicové teliesko s progestagénom, naplnené striekačky, aerosóly obsahujúce liečivo atď.

Každá verejná lekáreň je **povinná** zhromažďovať humánne a veterinárne lieky nespotrebované fyzickými osobami (FO) a odovzdávať ich ŠÚKL (ŠÚKL poveril organizačným zabezpečením a výkonom zneškodňovania zozbieraných liekov nespotrebovaných FO spoločnosť MODRÁ PLANÉTA, spol. s r. o.). Obyvatelia odovzdávajú nespotrebované alebo exspirované lieky do lekárne bezplatne, pričom nespotrebované lieky od občanov preberá zodpovedný pracovník lekárne.

Verejná lekáreň musí mať určený priestor



pre dočasné zhromažďovanie liekov nespotrebovaných FO. Základným obalom pre tento odpad je **priesvitné polyetylénové hrubé vreca**, ktoré na tento účel určil ŠÚKL. Lieky nespotrebované FO, ktoré obsahujú OPL a prekursorov drog sa zbierajú spolu s ostatnými liekmi v priesvitnom vreci. Použitie striekačky, ktoré tvoria s ihlou jeden celok sa zbierajú zvlášť do plasto-

vých fliaš a odovzdávajú sa spolu s ostatným odpadom. Verejná lekáreň nesmie do vreca pre lieky nespotrebované fyzickými osobami zhromažďovať vlastný odpad (lieky, ktorým prešla doba expirácie alebo boli inak znehodnotené počas skladovania a ich uchovávanie vo verejnej lekární).

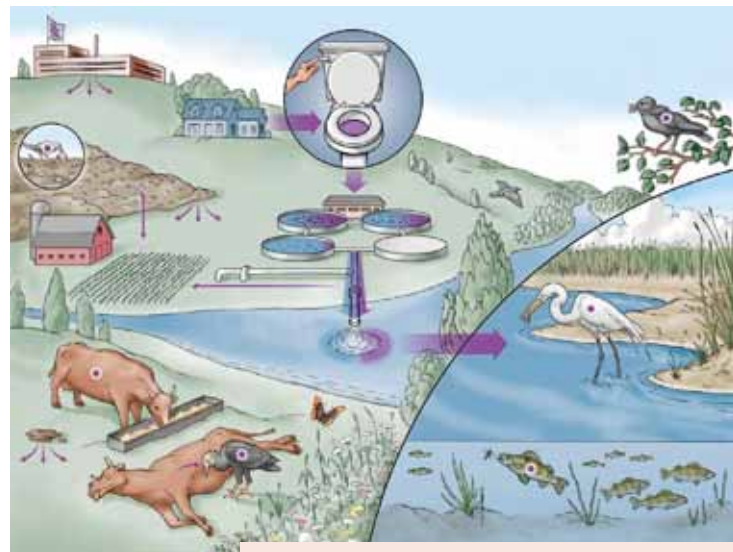
Nespotrebované lieky sa odovzdávajú do lekárne **iba vo vnútrnom obale** (blister, sklenená alebo plastová nádoba, hliníková tuba). Vonkajší obal lieku a príbalová informácia pre pacienta (PIL) z nespotrebovaných liekov patria do bežného komunálneho odpadu.

Do lekárne **nepatrí** odpad z výživových doplnkov (vitamíny a iné doplnky stravy), z kozmetických prípravkov, zo zdravotníckych pomôcok, z homeopatických liekov a ortuťové teplomery.

Odpad z liekov z lekární je zbieraný v pravidelných intervaloch, odvoz odpadu sa uskutočňuje 2 x ročne, t. j. jarným zvozom (marec – apríl) a jesenným zvozom (október – november). Okrem pravidelného zvozu sa vykonáva aj nepravidelný zvoz v prípade havárie alebo ukončenia činnosti lekárne a letný zvoz vo vybraných lekárnách s väčším množstvom odpadu.

Postup zberu nebezpečného odpadu je vykonávaný oprávnenou spoločnosťou (OS) nasledovne:

- Nebezpečný odpad sa odváži vo verejnej lekární na kalibrovaných váhach.
- Vystaví sa potvrdenie o odobratom množstve odpadu, ktoré potvrdia svojimi podpismi a pečiatkami zodpovedný zamestnanec lekárne a zamestnanec OS. Zamestnanec OS odovzdá lekární prázdne priesvitné vreca.
- Zamestnanec OS označí vreca s odpadom názvom a adresou lekárne a odvezie do spaľovne NO.
- Zamestnanec spaľovne potvrdí sprievodný list NO a zapíše množstvo dovezeného odpadu. Sprievodné listy NO následne kontroluje poverený zamestnanec ŠÚKL.
- Potvrdenie o odobratom množstve odpadu od obyvateľstva a vlastného odpadu predkladá lekáreň kontrolným orgánom ŠÚKL pri vykonávaných kontrolách vo verejnej lekární.



Existujú rôzne kampane na zvýšenie informovanosti verejnosti o primeranom spôsobe likvidácie nepoužitých alebo exspirovaných liekov. Lekármi, ale aj farmaceutickí laboranti majú ideálnu pozíciu na to, aby s pacientami diskutovali a edukovali ich nielen o správnej likvidácii nepoužitých liekov, ale aj o dôležitosti tohto procesu z hľadiska environmentálnych rizík liekov.

My, zdravotnícki pracovníci, môžeme maličkými krokmi prispievať k zvyšovaniu povedomia verejnosti v tejto oblasti, s trpezlivosťou vysvetľovať našim pacientom túto problematiku, zdôrazňovať potrebu odovzdávania liekov do lekárne a postupne budovať návyk, ktorý sa stane samozrejmosťou. Verím, že mnohí pacienti to tak robia (alebo si to myslia). Pri osobnej diskusii s mamičkami som zistila, že mnohé z nich síce lieky (tablety) vždy odovzdávajú do lekárne, prekvapilo ma však, že tekuté liekové formy (sirupy, antibiotiká) vylejú do záchoda. Neuvedomili si závažnosť a po diskusii o možných dôsledkoch, to zmenili.

Je potrebné si uvedomiť, že ak budeme ľahostajní k tejto problematike, v budúcnosti to môže dobehnúť nás všetkých... Prispievajme preto spoločne v našej dennodennej praxi k ochrane našej prírody v rámci našich možností. Erudujme našich pacientov o dôležitosti odovzdávania liekov do lekárne za každých okolností. Je to dôležité pre nás všetkých, našich potomkov, ale hlavne pre našu Zem.

Literatúra u autora

**V dvojčísle jún – júl
a august – september
pokračujeme diskusiou
s lekárňami a kompetentnými
inštitúciami.**



Mgr. Andrea Magdolenová

Farmaceutická laborantka
so špecializáciou v odbore lekárenstvo

El Salvador



Podľa Consejo Superior de Salud Pública (Najvyššej rady verejného zdravotníctva) sa v krajine nachádza 1 775 lekární. Najväčšia koncentrácia lekární je v hlavnom meste San Salvador a veľkých mestách Santa Ana, San Miguel a Libertad.

Chemicko-farmaceutický a kozmetický sektor má v krajine vysoký potenciál expanzie, a je druhým priemyselným sektorom s najlepším priemerným platom na národnej úrovni. V súčasnosti má El Salvador 46 farmaceutických spoločností a 23 spoločností kozmetického a hygienického priemyslu, ktoré vytvárajú pracovné príležitosti pre viac ako 10 000 obyvateľov. Pokiaľ ide o vnútroštátnu výrobu liekov, táto pokrýva približne 45 % objemu spotrebovaného na vnútroštátnom trhu, keďže približne 55 % liekov pochádza z dovozu.



Zdroj: <https://plazamundo.com.sv/soyapango/etiquetas/farmacia/>

Odhaduje sa, že 30 % existujúcich lekární patrí do lekárenských reťazcov. Medzi hlavné reťazce patria napr. *Farmacias San Nicolás*, *Beethoven*, *San Benito*, *Medco*, *UNO*, *San Martín*, *Las Américas*, *Fontana*, *Económicas*.

V El Salvadore je celkovo 72 farmaceutických

laboratórií, ktoré vyrábajú pre miestny trh aj na export. Export farmaceutických výrobkov predstavoval v roku 2005 cca 28 % národnej produkcie. Väčšina týchto laboratórií má sieť drogérií a lekární, to znamená, že predstavujú vertikálnu integráciu trhového reťazca.



Zdroj: <https://www.tecoloco.com.sv/blog/farmacia-san-nicolas-cincuenta-anos-de-exito.aspx>

Podľa registra Vyššej rady verejného zdravotníctva je v El Salvadore celkom 275 drogérií, ktoré sú distribútormi produktov vyrábaných lokálnymi laboratóriami a zároveň sú výhradnými dovozcami a distribútormi produktov z medzinárodných laboratórií.

Predaj liekov v El Salvadore má tri modality: predaj bez lekárskeho predpisu, predaj na lekárske predpisy a predaj s povoleným osobitným predpisom.

Farmaceutický sektor je rýchlo rastúci sektor, ktorý si vyžaduje kvalifikovaných odborníkov, preto je nevyhnutné ďalšie vzdelávanie pozostávajúce z dvoch modulov v trvaní 2 000 hodín. Prvý modul je zameraný na podporu zdravia a druhý modul sa venuje práci v lekární. Absolventi buď pokračujú

v štúdiu na pozíciu vyššieho odborného technika alebo sa zúčastňujú odborných špecializačných kurzov, napr. v Súkromnom vzdelávacom centre Salvador De Córdoba.

Asistent v lekární pripravuje lieky a iné farmaceutické prípravky pod vedením farmaceuta. Vydáva lieky a liečivé prípravky klientom lekární, poskytuje informácie o ich použití, kladie dôraz na bezpečnosť pacientov. V neposlednom rade dodržiava správne skladovacie a bezpečnostné podmienky pre lieky.

Väčšina zamestnancov na prevádzkovej úrovni, ktorí pracujú vo farmaceutickom priemysle (najmä v laboratóriu) má bakalársky stupeň vzdelania. Napríklad technik chemického laboratória môže pracovať v rôznych oblastiach farmaceuticko-chemického priemyslu a vykonávať povolanie asistenta v lekární alebo laboranta, analytického chemika, supervízora kvality alebo analytika surovín obalového materiálu a hotového výrobku. Medzi hlavné kompetencie patrí chemicky analyzovať vzorky pomocou kvalitatívnych, kvantitatívnych a inštrumentálnych metód podľa oficiálnych postupov. Koordinovať výrobné činnosti podľa postupov stanovených v spoločnosti. Podporovať vývoj nových produktov pomocou postupov a ustanovení definovaných spoločnosťou. Vykonávať procesy kontroly kvality pre suroviny, obalový materiál, medziprodukt a hotový výrobok.

Lekárne sú väčšinou otvorené v pondelok až piatok od 7:00 do 18:00 hod., v sobotu a nedeľu od 8:00 do 16:00 hod. popoludní. Vo veľkých mestách sú v prevádzke 24 hodín.

Plat technikov a asistentov sa pohybuje od 413 SVC do 591 SVC v čistom mesačne pri nástupe do zamestnania. Po piatich rokoch výkonu povolania sa ich plat pohybuje cca od 456 SVC do 630 SVC za mesiac so 44-hodinovým pracovným týždňom.

Zdroje textu:

<https://unctadcompal.org/wp-content/uploads/2017/03/EL-SALVADOR-Sector-Farmaceutico-NUEVO.pdf>
<https://www.itca.edu.sv/carreras/tecnico-en-laboratorio-quimico/>
<http://ri.ues.edu.sv/id/eprint/5605/1/16103417.pdf>
<https://ultimahora.sv/a-partir-del-1-de-octubre-algunas-farmacias-del-iss-s-tambien-atenderan-sabado-y-domingo/>
http://asp.salud.gob.sv/regulacion/pdf/planes/plan_nacional_uso_racional_medicamentos_y_otras_tecnologias_sanitarias_v1.pdf
https://www.centralamericadata.com/es/article/home/El_potencial_de_la_industria_farmacutica_en_El_Salvador
http://www.instituto-salvadordecordoba.es/proyecto_farmacia.html
<https://tusalario.org/elsalvador/carrera/el-salvador-empleo-y-salario/el-salvador-tecnicos-y-asistentes-farmaceuticos>

Mgr. Magdaléna Jurkemíková

Odd. riaditeľa a kontroly
Hovorkyňa

MINISTERSTVO ZDRAVOTNÍCTVA, ŠTÁTNY ÚSTAV PRE KONTROLU LIEČIV A SLOVENSKÁ LEKÁRNICKÁ KOMORA VYZÝVAJÚ JEDNOTLIVCOV, ABY NA HRANICE S UKRAJINOU NEPOSIELALI LIEKY

Štátny ústav pre kontrolu liečiv a Slovenská lekárnická komora v spolupráci s Ministerstvom zdravotníctva v spoločnom stanovisku dôrazne neodporúčajú, aby lieky boli súčasťou bežnej humanitárnej pomoci jednotlivcov.

V súvislosti s humanitárnou krízou spôsobenou vojnovým konfliktom na území Ukrajiny zaznamenávame zvýšený záujem verejnosti o výdaj liekov – či už voľnopredajných, ale aj viazaných na lekárske predpis.

Lieky spadajú pod samostatnú kategóriu tovaru, ktorá pri prevoze cez hranicu zo zákona podlieha zvýšenému monitorovaniu a osobitnej colnej kontrole. Navyše, počas celej doby prevozu aj skladovania musia byť splnené **špeciálne podmienky uskladnenia liekov (napr. teplota, vlhkosť)**, ktoré si vyžadujú adekvátnu dokumentáciu.

Dodávky liekov od individuálnych darcov nadmerne a najmä zbytočne zaťažujú colné hraničné priechody, ktoré momentálne čelia enormnému náporu.

Individuálne iniciované zbierky a následné zaobchádzanie s liekmi, ich poskytovanie,

či podávanie, predstavujú porušenie zákona o liekoch a ďalšej súvisiacej legislatívy, pričom – hoci s dobrým úmyslom – hrozí riziko poškodenia zdravia spôsobeného nesprávnym skladovaním, indikáciou, dávkovaním, liekovými interakciami alebo potlačením príznakov iného, závažnejšieho ochorenia.

Nie je možné garantovať kvalitu, bezpečnosť a účinnosť liekov, ktorých pôvod nie je zrejмый a ktoré pochádzajú z domácich zásob, či akéhokoľvek neoprávneného zdroja.

Žiadame všetkých, ktorí takéto zbierky organizujú a nedisponujú povolením na zaobchádzanie s liekmi a zdravotníckymi pomôckami, aby od tohto konania upustili a otázky zdravotnej starostlivosti s dôverou prenechali kompetentným štátnym orgánom. Obzvlášť upozorňujeme na riziká zhromažďovania a manipulácie s liekmi

viazanými na lekárske predpis zdravotníckymi pracovníkmi.

Lieková pomoc sa koordinuje na úrovni štátu. Jednotná koordinácia zabezpečuje rovnomernú distribúciu a zamedzuje vzniku novej nedostatku liekov.

Ministerstvo zdravotníctva sa zúčastňuje pracovných fór Európskej komisie, ktoré riešia otázky spojené s humanitárnou pomocou. Rovnako prebiehajú konzultácie s relevantnými špecializovanými agentúrami OSN ku koordinovaniu jednotlivých oblastí v súvislosti so zdravotnými aspektmi prebiehajúceho konfliktu. MZ SR pripravuje pomoc pre Ukrajinu vo forme liekov, zdravotníckeho materiálu a pomôcok.

V týchto chvíľach je veľmi dôležité, aby pomoc, ktorú poskytujeme utečencom na hraniciach, ale aj obyvateľom na Ukrajine, bola kontinuálna, koordinovaná a adresná. Ak máte záujem sa na nej podieľať, namiesto liekov odporúčame poskytnúť finančnú pomoc niektorým z humanitárnych organizácií.

Intenzívna regenerácia Vašej pokožky.



hydratácia
pokožky



regenerácia
pokožky



starostlivosť
po ožiarení



na suchú kožu
so sklonom
k atopii



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

Imunoglukan P4H®
20 ROKOV
S VAMI

Európska únia a jej inštitúcie

■ Európsky parlament

je jedným z orgánov Európskej únie (EÚ). Poslanci Parlamentu sú volení priamou voľbou každých päť rokov. Prvé priame voľby do Európskeho parlamentu boli v júni 1979. Poslanci sú volení systémom pomerného zastúpenia v tajnej voľbe všetkými občanmi EÚ staršími ako 18 rokov. V Belgicku, Luxembursku a Grécku majú občania povinnosť voliť.



Európsky parlament má 705 poslancov.^[1] Zloženie Európskeho parlamentu (počet poslancov z jednotlivých členských štátov) určuje na základe iniciatívy Európskeho parlamentu a s jeho súhlasom jednomyselne Európska rada.

Európsky parlament má sídlo v Štrasburgu, kde sa koná 12 mesačných plenárnych zasadnutí, vrátane zasadnutia o rozpočte. Dodatočné plenárne zasadnutia sa konajú v Bruseli. Výbory Európskeho parlamentu zasadaajú v Bruseli. Generálny sekretariát Európskeho parlamentu sídli v Luxemburgu.

Hoci Európsky parlament nevytvára zákony ako národné parlamenty, zmluvy prijaté od roku 1992 značne rozšírili právomoci EP. Základné právomoci EP sú legislatívna, rozpočtová a kontrolná právomoc. Taktiež politická rola Parlamentu v EÚ postupne rastie.

Od 18. januára 2022 je predsedníčkou Európskeho parlamentu Roberta Metsola z Malty.

Európska rada (angl. *European Council*), **neformálne nazývaná aj Samit EÚ** je jednou z inštitúcií Európskej únie. Skladá sa z hláv štátov (prezidentov) a predsedov vlád členských štátov Európskej únie, z predsedu Európskej rady a z predsedu Európskej

komisie. V krajinách, v ktorých má aktívnu úlohu prezident, sa zúčastňuje na samitoch on. V praxi je to prípad Francúzska, Fínska či Rumunska. Predseda Európskej rady a predseda Európskej komisie nemajú hlasovacie právo v Európskej rade. Členov Európskej rady často sprevádzajú ministri zahraničných vecí.

Európska rada si volí predsedu na dva a pol roka. Predseda Európskej rady nesmie zastať žiadnu vnútroštátnu funkciu.

Európska rada (angl. *European Council*, fr. *Conseil Européen*) nie je totožná s Radou Európy (angl. *Council of Europe*, fr. *Conseil de l'Europe*), ani s Radou Európskej únie (angl. *Council of the European Union*, fr. *Conseil de l'Union européenne*).

Európska rada zasadá najmenej dvakrát v priebehu pol roka, tieto stretnutia sa zvyčajne uskutočňujú v budove Justusa Lipsiusa v Bruseli. Zasadnutia Európskej rady vedie predseda Európskej rady, ktorým je od 1. decembra 2019 Charles Michel

■ Rada Európskej únie

Rada Európskej únie, často skrátene len **Rada** je inštitúciou Európskej únie a jej najdôležitejším zákonodarným orgánom. (Do novembra 1993 pôsobila pod názvom **Rada Európskych spoločenstiev**.)



Členom Rady je jeden zástupca na ministerskej úrovni z každého členského štátu, ktorý je splnomocnený zaväzovať sa za svoju vládu. Nejde však o jedného konkrétneho ministra – každé zasadanie Rady je venované určitej téme a ministri sa ho

účastnia podľa svojho rezortu. Rada sa schádza na schôdzach v desiatich zoskupeniach podľa vecnej príslušnosti.

Zoskupenia Rady

- Rada pre všeobecné záležitosti.
- Rada pre zahraničné veci.
- Rada pre hospodárske a finančné záležitosti.
- Rada pre spravodlivosť a vnútorné veci.
- Rada pre zamestnanosť, sociálnu politiku, zdravie a spotrebiteľské záležitosti.
- Rada pre konkurencieschopnosť (vnútorný trh, priemysel, výskum a kozmický priestor).
- Rada pre dopravu, telekomunikácie a energetiku.
- Rada pre poľnohospodárstvo a rybné hospodárstvo.
- Rada pre životné prostredie.
- Rada pre vzdelávanie, mládež, kultúru a šport.



V predsedníctve Rady sa členské krajiny striedajú po šiestich mesiacoch. To neplatí pre Radu pre zahraničné veci, ktorej predsedá vysoký predstaviteľ Únie pre zahraničné veci a bezpečnostnú politiku.

Agendu Rady pripravuje **Výbor stálych predstaviteľov** (používa sa preň francúzska skratka COREPER), ktorý tvoria stáli predstavitelia členských krajín pri Európskej únii v Bruseli na úrovni veľvyslancov (COREPER II.) alebo ich zástupcovia (COREPER I.), ktorí sa schádzajú spravidla aspoň raz za týždeň. Tento výbor riadi prácu asi 250 výborov a pracovných skupín, ktoré pripravujú podklady pre záležitosti, ktoré prejednáva COREPER a Rada.

Zdroj: wikipedia

Ilustračné foto: internet

Marián Seidl

Ústredná vojenská nemocnica – Vojenská fakultná nemocnica Praha
Nemocničná lekáreň
Farmaceutický laborant



WALMARK®

VITALITA

WALMARK®
STADA GROUP

Počas jarného obdobia sa môžeme častejšie stretávať s pacientmi, ktorých trápia **príznaky jarnej únavy spojené so stratou vitality**. Pôvod súvisí s biorytmami, ktoré nás výrazne ovplyvňujú.

Po zime je preto vhodné telu zabezpečiť zvýšený prísun vitamínov, minerálov a anti-oxidantov.

Nie vždy sa nám ich podarí zabezpečiť cez pestrú, vyváženú a na živiny bohatú stravu. V tom prípade siahame po **výživových doplnkoch** ktoré zabezpečia substitúciu potrebných nutrientov.

Spoločnosť Walmark vďaka pochopeniu ľudských potrieb a podstaty inovácií **vyvíja unikátne prírodné riešenia**, ktoré ponúkajú rýchlu a účinnú pomoc miliónom ľudí všetkých vekových kategórií. V tomto čísle som sa zamerlal na výber produktov z **kategórie Energia a vitalita**.

Omega-3 rybí olej FORTE 1000 mg poskytuje vysokú dávku omega-3 prémieovej kvality pre zdravé srdce, mozog a zrak.

Omega-3 masné kyseliny (EPA a DHA) sú polynenasýtené masné kyseliny dôležité pre ľudské zdravie a mnohé telesné funkcie – **normálna funkcia srdca, mozgu a zraku, podpora duševnej vitality**.

Výživový doplnok je bohatým zdrojom nenasýtených mastných kyselín **omega-3 EPA a DHA** vo vysokej dávke v tom správnom pomere. Ide o vysoko čistený olej **z rýb** žijúcich v **ekologicky čistých oblastiach okolo Peru**. Navyše je obohatený o **prírodný vitamín E** vo forme d-alfa tokoferolu pre zabránenie oxidácie a zachovania čerstvosti oleja. Ide o ľahko prehľadateľné kapsuly bez pachute.

Ženšen Kórejský je už dlhodobo známy ako adaptogén, rastlinná látka, ktorá **pomáha telu adaptovať sa na stres a prekonať únavu**. Produkt je obohatený o vitamín E, antioxidant, ktorý chráni bunky pred oxidatívnym stresom. Denná aplikácia sa odporúča počas obdobia zvýšeného stresu, pri ťažkostiach s koncentráciou či v prípade únavy, vyčerpania a rekonvalescencie.

Magnesium + B₆ podporujú energiu a **prispievajú k zníženiu únavy a vyčerpania**, sú tiež nevyhnutné pre normálne nervové a psychické funkcie. Magnézium ako základná minerálna zložka ľudského tela prispieva k správnejmu fungovaniu svalov, poskytuje úľavu od kŕčov a udržiava zdravý stav kostí a zubov. Vitamín B₆ navyše podporuje funkciu imunitného systému.

Koenzym Q10 30 mg alebo tiež v ponuke **FORTE 60 mg** poskytuje vysoko kvalitný zdroj **koenzymu Q10 získaný prírodnou cestou** (fermentáciou). Je prítomný vo väčšine buniek ľudského tela, v ktorých je dôležitý pre premenu energie prijatej z potravy na energiu využiteľnú pre telo.

Jeho produkcia klesá s pribúdajúcim vekom prípadne užívaním statínov. Preto je vhodná pravidelná substitúcia, navyše zloženie produktu na báze oleja zabezpečuje dobrú vstrebateľnosť s optimálnou dávkou.

Silymax 7000 mg ponúka vysoko kvalitný extrakt zo semien štandardizovaný na silymarín. **Vysoká dávka pestreca** a silymarínu v dennej dávke, čo poskytuje intenzívnu ochranu pečene s antioxidantným a detoxikačným účinkom. Odporúča sa hlavne v situáciách, kedy je pečeň preťažená alebo sa chceme starať o jej správnu funkciu.

B-komplex s vitamínom C je vhodným výživovým doplnkom **pre podporu energie a vitality**, takisto prispieva k správnej funkcii nervového systému. Navyše ma vý-

bornú ovocnú chuť. Keďže vitamíny skupiny B patria do skupiny vitamínov rozpustných vo vode a vylučujú sa močom, môžu byť ľahko zničené pri varení alebo spracovaní potravín. Preto je vhodné zabezpečiť ich pravidelný denný príjem.

Guarana 800 mg je výživový doplnok, ktorý ocenia nielen študenti. Vďaka obsahu originálneho extraktu **zo semien guarany z Brazílie pomáha zvyšovať bdelosť a koncentráciu**, takisto podporuje fyzickú aktivitu a posilňuje telo.

Cell Shield ENERGY je inovatívny produkt vyvinutý na dlhodobé užívanie pre aktívny deň, ktorého receptúra je založená na najnovších vedeckých poznatkoch. Vďaka svojmu **zloženiu poskytuje dlhodobú podporu energie na bunkovej úrovni** na kvalitný život počas starnutia.

Cell Shield PROTECT je vedecky podporovaný komplex antioxidantov **určený predovšetkým na ochranu buniek v noci**, keď telo odpočíva a najviac regeneruje.

Walmark je držiteľom certifikátu **GMP – Good Manufacturing Practices**. Certifikát je udeľovaný výrobcem, ktorý dodržiava podmienky správnej výrobnéj praxe a potvrdzuje, že spoločnosť spĺňa prísne kritéria uplatňované pri výrobe a kontrole liečiv.

Spokojnosť spotrebiteľov potvrdzujú výsledky prestížnej spotrebiteľskej ankety **Best Buy Award – najlepší pomer ceny a kvality, kde Walmark zvíťazil v 4 kategóriach**:



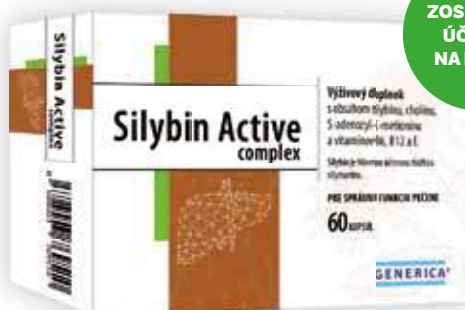
- Doplnky výživy na zvýšenie energie
- Doplnky výživy na podporu imunity
- Doplnky výživy na srdce a cievy
- Doplnky výživy pre lepší spánok

GENERICA®

PODPORA ZDRAVIA PEČENE PRÍRODNOU CESTOU



ZOSILNENÝ
ÚČINOK
NA PEČEŇ



- ✓ silybín (zo semien pestreca mariánskeho) - fosfatidylcholín komplex

Biologická dostupnosť tohto unikátneho patentovaného komplexu je takmer 10-násobne vyššia v porovnaní so silymarínom.^{1,2}

- ✓ cholín, metionín, vitamíny B6, B12, E

- » **Pestrec mariánsky** podporuje zdravie pečene, prispieva k **detoxikácii pečene**, pomáha podporovať **trávenie a čistenie tela**.
- » **Cholín** prispieva k udržaniu normálnej funkcie pečene.
- » **Metionín** podporuje tvorbu antioxidantu glutatiónu, ktorý chráni pečeňové bunky pred oxidačným stresom.
- » **Vitamíny B6 a B12** napomáhajú k správnej tvorbe červených krviniek.
- » **Vitamín E** prispieva k ochrane buniek pred oxidačným stresom.

PEČEŇ
DETOXIKÁCIA
TRÁVENIE



- ✓ extrakt z artičky
- ✓ extrakt z brokolice BroccoRaphanin®

- » Obsiahnutá artička a brokolica boli pestované v špeciálnych podmienkach a sú štandardizované na určitý obsah účinných látok, ktoré sú prospešné zo zdravotného hľadiska.
- » Artička pomáha podporovať **trávenie**, prispieva k normálnej funkcii **pečene a črevného traktu**, podporuje vylučovaciu funkciu **obličiek a detoxikáciu** organizmu.
- » **BroccoRaphanin®** je extrakt **zo semien vysoko kvalitnej brokolice**, ktorý je štandardizovaný na 10% glukorafanínu.



- ✓ štandardizovaný extrakt z pestreca mariánskeho
- ✓ esenciálne fosfolipidy

¹ Comparative pharmacokinetics of the active ingredient in Maximum Milk Thistle® (Silypide/Siliphos®) and silymarin (standardized milk thistle extract) in rats - P. MORAZZONI, A. MONTALBETTI, S. MALANDRINO AND G. PIFFERIZI
² COMPARATIVE BIOAVAILABILITY OF SILYBIN PHOSPHOCOMPLEX IN HEALTHY VOLUNTEERS - Gnosis

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

www.generica.sk



Doc. RNDr. Ingrid Tumová, CSc.

Univerzita Komenského v Bratislave
Farmaceutická fakulta
Katedra farmakológie a toxikológie



POJMY SÚVISIACE S KLINICKÝM SKÚŠANÍM A UVEDENÍM LIEKU NA TRH

záver

POVOLENIE NA UVEDENIE LIEKU NA TRH

● **Registrácia lieku** – povolenie na uvedenie lieku na trh a jeho zapísanie do zoznamu registrovaných liekov. Registrácii podliehajú všetky hromadne vyrábané lieky. Rozhodnutia o registrácii, zmene, predĺžení, pozastavení, zrušení a prevode registrácie lieku vydáva:

- Štátny ústav (ŠÚKL) – na národnej úrovni,
- Európska lieková agentúra (EMA) – na medzinárodnej úrovni.

● **Žiadosť o registráciu lieku** – predkladá fyzická osoba alebo právnická osoba štátnemu ústavu (žiadateľ), ktorý musí mať bydlisko alebo sídlo v Slovenskej republike alebo v inom členskom štáte, resp. EHS.

● **Povolenia na uvedenie na trh** – kvôli ochrane zdravia verejnosti a zabezpečeniu vysoko kvalitných, bezpečných a účinných liekov pre európskych občanov musia byť

všetky lieky pred uvedením na trh v EÚ schválené. Európsky systém ponúka rôzne cesty pre takéto schvaľovanie.

● **Centralizovaný postup** – umožňuje uvedenie lieku na trh na základe jediného celoeurópskeho hodnotenia a povolenia na uvedenie na trh, ktoré je platné v celej EÚ.

● **Decentralizovaný postup** – simultánne schválenie lieku vo viac ako jednom členskom štáte EÚ, ak liek ešte nebol povolený v žiadnom členskom štáte EÚ a nevzťahuje sa naň centralizovaný postup.

členskom štáte EÚ môžu požiadať o povolenie v iných členských štátoch EÚ. Tento proces umožňuje členským štátom vzájomne sa spoliehať na vedecké hodnotenia.

● **Uvedenie lieku na trh** je prvé dodanie lieku odplatne alebo bezodplatne z výroby alebo dovozu do distribúcie.

KATEGORIZÁCIA A CENOTVORBA

● **Kategorizácia liekov** je proces určovania výšky úhrady za lieky, ktoré budú zaradené do Zoznamu kategorizovaných liekov. Kategorizácia určuje, či bude liek na základe zdravotného poistenia uhrádzaný v plnej výške alebo sa bude zo zdravotného poistenia uhrádzať len jeho časť. Zvyšnú časť z ceny lieku platí pacient ako doplatok.

● **Kategorizačná komisia pre lieky** – navrhuje zaradenie lieku do Zoznamu a navrhuje výšku úhrady za liek zo zdravotného poistenia na základe odborných kritérií a podľa ceny, akú navrhol výrobca.

● **Kategorizačná komisia** – je zložená zo zástupcov Slovenskej lekárskej spoločnosti, zástupcov zdravotných poisťovní a zástupcov Ministerstva zdravotníctva SR.

● **Kategorizačný zoznam** – zoznam liečiv a liekov plne uhrádzaných alebo čiastočne uhrádzaných na základe verejného zdravotného poistenia. Je publikovaným výsledkom rozhodnutí Kategorizačnej komisie. Sú v ňom uvedené konečné ceny liekov v lekární, výšky úhrady z verejného zdravotného poistenia, spoluúčasť (doplatky) pacientov za lieky ako aj niektoré podmienky predpisovania liekov.



● **Postup vzájomného uznávania** – spoločnosti, ktoré majú liek povolený v jednom



Doc. PharmDr. Szilvia Czige, PhD.
Mgr. Jaroslav Tóth, PhD.

Univerzita Komenského v Bratislave
Farmaceutická fakulta
Katedra farmakognózie a botaniky

Juniperus communis



Eucalyptus globulus

Silice

v liečbe bolesti svalov a kĺbov

Ochorenia pohybovanej aparátu sú spojené s bolesťou, ktoré vnímame na úrovni svalov a kĺbov. Etiológia je rôznorodá, často súvisí aj s preťaženosťou organizmu alebo úrazom. Pacienti tieto nepríjemné príznaky riešia v rámci samoliečby najčastejšie **externe vo forme rôznych roztokov, masť, krémov a pást s obsahom rôznych silíc alebo niektorých zložiek silice** (mentol, gáfor).

Silica je polykomponentná zmes prchavých látok, ktoré sú lipofilné a ľahko penetrujú cez pokožku. Niektoré zložky silice sú zodpovedné za analgetický a antiflogistický účinok. Mentol, mentón, 1,8-cineol a gáfor vyvolávajú na pokožke pocit chladu aktiváciou TRPM8¹ a zosilňujú analgetický účinok spôsobený dezaktiváciou TRPA¹. Gáfor spočiatku aktivuje TRPV1, následne ho dezaktivuje, je aj antagonistom TRPA1 a agonistom TRPM8 a TRPV3. β -Karyofylén je agonistom CB₂-receptora². Na antiflogistickom účinku sa podieľajú zložky silice ako 1,8-cineol, mentol, mentón, borneol, 4-terpineol, α -terpineol a limonén, predovšetkým prostredníctvom inhibície COX-1³ a NF- κ B⁴, inhibíciu expresie mediátorov zápalu, ako PGE₂⁵, LTB₄⁶, IL-1 β ⁷, TNF- α ⁸, TXB₂⁹.

Ak bolesť kĺbov sprevádza opuch kĺbov, začervenanie alebo horúčka, pacient by mal navštíviť lekára. Po 1 až 4 týždňoch treba samoliečbu prehodnotiť.

Koncentrovanú silicu neaplikujeme na pokožku. Na krátkodobú liečbu je vhodná aj **fytoabneoterapia**. Celkový kúpeľ sa neodporúča pri veľkých poraneniach kože a otvorených ranách, akútnych kožných ochoreniach, vysokej horúčke, ťažkých infekciách, ťažkých poruchách krvného obehu, zlyhaní srdca a hypertenznej chorobe.

Externe sa na zmiernenie bolesti svalov a kĺbov (v tradičných rastlinných liekoch alebo kozmetických prípravkoch) používajú nasledujúce silice:

- **Juniperi aetheroleum (silica borievky)**, *Juniperus communis* L. (borievka obyčajná), Cupressaceae; zložky: α -pinén, β -myrcén, sabinén, β -pinén, limonén, 4-terpineol, β -karyofylén, bornylacetát, α -felandré; **KI:** deti mladšie ako 12 rokov, alergická reakcia na silicu.
- **Eucalypti aetheroleum (silica eukalyptu)**, *Eucalyptus globulus* Labill. (eucalyptus guľatoplodý), *E. polybractea* R. T. Baker (eucalyptus šupinový), *E. smithii* R. T. Baker (eucalyptus Smithov), Myrtaceae; zložky: 1,8-cineol, limonén, gáfor, α - a β -pinén, sabinén, α -felandré; **KI:** deti mladšie ako 30 mesiacov (riziko laryngospazmu), alergická reakcia na silicu alebo 1,8 cineol.
- **Menthae piperitae aetheroleum (silica mäty piepornej)**, *Mentha x piperita* L. (mäta pieporná), Lamiaceae; zložky: mentol, mentón, mentylacetát, izomentón, 1,8-cineol, mentofurán, limonén, pulegón, karvón, izopulegón; **KI:** deti mladšie ako 2 roky (riziko laryngospazmu), alergická reakcia na silicu alebo mentol.
- **Rosmarini aetheroleum (silica rozmarínu)**, *Rosmarinus officinalis* L. (rozmarín lekársky), Lamiaceae; zložky: 1,8-cineol, gáfor, α - a β -pinén, kamfén, limonén, borneol, α -terpineol, p -cymén, β -myrcén, bornylacetát, verbenón; **I:** používa sa aj pri menších poruchách periférneho prekrvenia; **KI:** deti do 18 rokov, alergická reakcia na silicu (astma, kontaktná dermatitída).

Eucalypti aetherolei cremor derivans		Spiritus menthae cum sale	
Rp.		Rp.	
Eucalypti aetherolei	2,5	Natrii chlorati	2,5
Levomentholi		Aethylii acetici	0,6
Camphorae racemicae	ää 5,0	Glycerini	2,0
Cremonis Neoquasorb	ad 100,0	Spiritus concentrati	65,0
M. f. frm.		Menthae piperitae aetherolei	1,0
D. S. Zvonka, 1 – 2 x denne		Aquae destillatae	ad 100,0
Pasta antirheumatica		M. f. sol.	
Rp.		D. ad vitrum fuscum	
Solutionis iodi alcoholicae	0,80	D. S. Zvonka, 1 – 2 x denne	
Kalii iodati	0,05		
Acidi borici	1,20	Unguentum contra rheuma	
Eucalypti aetherolei		Rp.	
Menthae piperitae aetherolei	ää 0,20	Olei ricini	
Methylis salicylici	0,40	Alcoholi cetylstearylici	
Acidi salicylici	0,25	Unguenti emulsificantis nonionici	ää 25,0
Spiritus (70 %)	2,50	Cholesterini	2,0
Boli albae		Camphorae racemicae	
Talci	ää 72,20	Levomentholi	ää 5,0
Glycerini	200,00	Rosmarini aetherolei	13,0
M. f. pasta		M. f. ung.	
D. S. Zvonka, na obklady.		D. S. Zvonka, 1 – 2 x denne.	

Celkový kúpeľ s obsahom silice

Do celkového (vaňového) kúpeľa (100 l vody) sa pridáva silica v uvedenom množstve. Teplota vody by mala byť max. 35 až 38 °C; trvanie kúpeľa podľa stavu pacienta je 10 až 20 minút; dĺžka terapie max. 3 až 4 x týždenne, potom treba samoliečbu prehodnotiť.

- Celkový kúpeľ s obsahom silice borievky: 1,0 – 1,5 g silice.
- Celkový kúpeľ s obsahom silice eukalyptu: 1,7 – 4,0 g silice.
- Celkový kúpeľ s obsahom silice rozmarínu: 1,0 – 2,7 g silice.



¹ kanály TRP: rôzne membránové iónové kanály buniek, tzv. prechodové receptorové potenciálové kanály
² kanabinoidný receptor
³ cyklooxygenáza
⁴ nukleárny faktor
⁵ prostaglandín
⁶ leukotrién
⁷ interleukín
⁸ faktor nádorovej nekrózy
⁹ tromboxán

Spoznajte silu CBD aj vy!

Vysoký obsah
CBD
500 mg /
100 ml



Chladivý krém na masáž pokožky napr. v oblastiach
CHRBTA | KÍLBOV | SVALOV



Arnika a kostihoj
upokojujúce



Mentol
príjemne chladivý



Aloe vera
zvlhčujúce

Študentské organizácie na Slovensku

2. časť

DEBATNÝ SPOLOK PRAF UK

Debatný spolok Právnickej fakulty UK

Spolok sa zameriava na rozvíjanie rétorických a argumentačných schopností študentov a na otváranie aktuálnych spoločenských tém.



Digital Marketing Club

Vzdelávame študentov a pripravujeme ich na prax v oblasti online marketingu

a podnikania. Organizujeme odborné prednášky, workshopy, konferencie, obedy so známymi podnikateľmi a vytvárame prostredie pre študentov, aby mohli získavať praktické skúsenosti na reálnych projektoch poskytovaním online služieb firmám.



Erasmus Student Network (ESN EU Bratislava)

Erasmus Student Network (ESN) je nezisková študentská organi-

zácia a v súčasnosti má zastúpenie v 42 krajinách. Členovia ESN, dobrovoľníci, ponúkajú zahraničným študentom pomoc, usmernenie a informácie pri ich integrácii v krajine, ktorú si zvolili pre strávenie svojho Erasmus pobytu. Lokálne sekcie však poskytujú aj informácie domácim študentom, ktorí sa chystajú stráviť svoj Erasmus v zahraničí, a v spolupráci s univerzitou propagujú mobilitu.



Erasmus Student Network UMB BB

patríme k najväčšej študentskej organi-

zácii v Európe. Naším heslom je študenti pomáhajú študentom. My, dobrovoľníci, sa snažíme pomôcť zahraničným študentom s takmer všetkým možným. Na to, aby naša organizácia dobre fungovala, má každý člen určité práva a povinnosti. „Buddy“ pomáha zahraničnému študentovi už pred jeho samotným príchodom. Každý semester prichádzajú desiatky zahraničných študentov do nášho mesta, kde spolu s univerzitou im poskytujeme nielen kvalitné štúdium, ale snažíme sa priblížiť našu kultúru, krajinu,

zvyky či lifestyle. ESN ponúka širokú škálu rôznych aktivít pre zahraničných študentov, pretože sa snažíme zaujať každého. Keďže svetom prechádza vlna globalizácie, kde sa kultúry miešajú a spájajú, pracujeme na pestro-udalostiach, ktoré prinášajú zábavu, vzdelanie, ale aj porozumenie či rešpektovanie.



Esport STUBA

Študentská esportová organizácia

založená na Slovenskej technickej univerzite v Bratislave. Cieľom organizácie je zlepšovať esportové prostredie na univerzite a poskytovať zázemie hráčom, ktorí študujú na STU.

Esport STUBA prináša mimo iného i výsledkový servis tímov STU v rôznych univerzitných ligách či offline turnajoch.



European geography association - Bratislava

Sme pobočkou európskej asociácie geografov, organizujeme menšie medzinárodné

eventy na Slovensku, navštevujeme geografov a fakulty z iných európskych miest, zúčastňujeme sa medzinárodných geografických kongresov v Európe.

Ilustračné foto: internet



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



PREDSTAVUJEME

NÁRODNÉ ZDRAVOTNÉ REGISTRE

2. ČASŤ

NÁRODNÝ REGISTER DIABETES MELLITUS



Predmetom zberu a spracovania dát v tomto národnom registri sú vybrané epidemiologické a klinické údaje o pacientoch s diabetes mellitus (DM).

Údaje z hlásení do národného registra pacientov s diabetes mellitus sú východiskom pre získavanie informácií o trendoch vo vývoji diabetes mellitus podľa prioritných zdravotných a demografických ukazovateľov na národnej i regionálnej úrovni. Cieľom registra je prispieť k analýze efektivity intervenčných postupov pri poskytovaní zdravotnej starostlivosti (s dôrazom na kvalitu života pacientov) a k realizácii preventívnych programov v populácii.

Údaje z registra sú dôležité pre medzinárodné porovnania v databázach Svetovej zdravotníckej organizácie, OECD, EUROS-TATu a pre medzinárodné odborné spoločnosti.

Štruktúra ukazovateľov v registri je koncipovaná pre 2 rôzne cieľové skupiny pacientov, u ktorých sú okolnosti vzniku diabetes rozdielne, čo si vyžaduje aj špecifický prístup v komplexnej starostlivosti o pacienta s DM. Národný register pacientov s diabetes mellitus sa člení na:

1. Register diabetes mellitus – deti.
2. Register diabetes mellitus – dospelí.

Do národného registra pacientov s diabetes mellitus sa údaje poskytujú prostredníctvom:

1. Hlásenia o pacientovi s diabetes mellitus – deti (do 19 rokov).
2. Hlásenia o pacientovi s diabetes mellitus – dospelí.

Veková skupina	Intervalová prevencia (počty)			
	k 31. 12. 2020	k 31. 12. 2009	k 31. 12. 2018	k 31. 12. 2019
0 – 6 r.	1080	885	223	231
7 – 14 r.	1295	1210	882	959
15 – 18 r.	487	635	582	614
0 – 18 r.	2862	2730	1687	1804

Ilustračné foto: freepik

GYNIMUN® RAPID

Prvá pomoc
pri intímnych
ťažkostiach



Zdravotnícka pomôcka

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

Miroslava Grošmidová

Farmaceutická laborantka

Zdravotnícke potreby ZdravPot MP

Starohájska 2, Poliklinika Družba

917 01 Trnava

Tel.: 033/ 55 03 165

Nič nie je pre nás nemožné

Moja životná cesta k terajšiemu povolaniu začala pevným rozhodnutím študovať na Strednej zdravotníckej škole v Trnave, v odbore farmaceutický laborant. Po ukončení štúdia v roku 2008 som nastúpila do lekárne Medikament, so sídlom Poliklinika Družba Trnava, kde som vykonávala aj prax počas štúdia. Okrem perfektného kolektívu som spoznala, čo znamená vykonávať toto povolanie, prvé ozajstné stretnutie sa s pacientom. Okrem prípravy IPL, výdaja voľnopredajných liekov a zdravotníckych pomôcok, spracovanie sortimentu som sa naučila komunikovať s pacientom a klientom.



Po odchode do zahraničia som si myslela, že už sa nikdy nevrátim k tejto profesii. No po návrate v roku 2012 som začala pracovať ako farmaceutický laborant v zdravotníckych potrebách ZdravPot MP, so sídlom Poliklinika Družba Trnava. Áno, opäť to isté miesto, ale zamestnanie pre mňa dotedy ešte nepoznané. Nikdy predtým som ani netušila, čo znamená pojem zdravotnícke pomôcky obširnejšie. Prvý rok

zaúčania sa bol veľmi ťažký, za čo ďakujem svojej bývalej kolegyni a svojej zamestnávateľke. Prácu so zdravotníckymi pomôckami som si veľmi obľúbila a začala som pracovať na vlastnom vzdelávaní sa, kde som si postupne krok po kroku našťudovala každú pomôcku.

Naším hlavným zámerom je vydávanie zdravotníckych pomôcok na lekársky poukaz. Tým sú myslené zdravotnícke pomôcky pre inkontinenciu, diabetikov, stomikov, obväzový materiál a hojivé kompresie, zdravotnícke pomôcky na liečebnú kompresiu, vymeriavanie individuálne zhotovených pančúch na mieru, ortopedicko-protetické pomôcky, rehabilitačné pomôcky, vozíky, chodítka, chodúľky a iné príslušenstvo, zdravotnícka a ortopedická obuv, ortopedické vložky a rôzny voľnopredajný sortiment.

Mojou najobľúbenejšou činnosťou v práci je venovať sa tlakomerom a inhalátorom.

Spolupracujeme s lekármi, kde poskytujeme pomôcky pre správny chod ambulancií. Okrem iného spracovávam faktúry a objednávky, nakoľko mojou srdcovou záležitosťou je, že ovládam všetky ŠÚKL kódy naspamäť, ktoré máme vo výdajni.

Naším pacientom ponúkame profesionálny prístup a poradenstvo. Riadime sa jedným heslom a to zohnať aj nemožné. Veľmi dôležitá je komunikácia medzi zdravotníkom a pacientom, kde sa snažíme vytvoriť priateľský postoj s kvapkou profesionality. Každému pacientovi poskytujeme všetky informácie o danej pomôčke, jeho význame a samozrejme aj samotné vyskúšanie si pomôcky. Cieľom je spokojný pacient a klient. Každá zdravotnícka pomôcka pomáha výrazne pozmeniť každodenný život ľudí. A preto ma táto práca naplňuje a stavia životné ciele. Pri profesii farmaceutickej laborantky treba byť precízny a samozrejme neustále sa vzdelávať, pretože je to náročná a zodpovedná práca.

Aj vďaka „nášmu“ časopisu sa vzdelávame.

Pacient je spokojný, ak má dostatok informácií, a naše dvere opúšťa s úsmevom na tvári.

A handwritten signature in blue ink, likely belonging to Miroslava Grošmidová.

Relizema™

**DOPRAJTE
SVOJEJ POKOŽKE
ÚĽAVU**



NOVINKA

**Klinicky testovaný
rad produktov
pre každodennú
starostlivosť
o suchú a citlivú
pokožku^{2,3,4} a liečbu
príznakov dermatitídy
a začervenania.¹**

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



MUDr. Zuzana Fedáková
MUDr. Janette Baloghová, PhD.

UNLP, LF UPJŠ Tr. SNP 1, Košice
Klinika dermatovenerológie

Starostlivosť o suchú a citlivú pokožku so sklonom k dermatitídám

Suchá pokožka sa stáva čoraz častejším kožným problémom. Objavuje sa aj u zdravých ľudí, ktorí sú vystavení rizikovým faktorom. Nielen suchá, ale aj problematická pokožka so sklonom k akné má zvýšenú citlivosť na rôzne externá, kozmetiká, chlad, teplo alebo vodu. Hovoríme o citlivej pokožke.

Príčiny suchej pokožky

K základným funkčným vlastnostiam pokožky patria ochranné funkcie a zabezpečenie hydratácie pokožky. Zrohovateľný kožný povrch predstavuje bariérovú ochrannú funkciu voči faktorom fyzikálnym a chemickým. Lipidy v medzibunkových priestoroch (ceramidy, cholesterol, nenasýtené mastné kyseliny), spolu s NHF (natural hydrating factor – prirodzene hydratačný faktor) tvoria bariéru, ktorá reguluje prienik vo vode rozpustných látok do kože, a tiež výdaj vody kožným povrchom do okolitého priestoru. Porucha tejto rovnováhy predisponuje k vzniku suchej pokožky.(9)

Existuje viacero provokačných faktorov, ktoré vyúsťujú do poruchy rovnováhy hydratácie pokožky. Z fyzikálneho hľadiska: suché, chladné a veterné počasie, znížená vlhkosť vzduchu, pobyt v klimatizovaných, zafajčených miestnostiach, pôsobenie slnečného žiarenia. Chemické látky: pôsobenie povrchových aktívnych látok (tenzidy, emulgátory), saponáty, topické lieky (antiaknotiká), systémové lieky (retinoidy). Starnutie pokožky je biologickým faktorom, pri ktorom sa so zvyšujúcim vekom strácajú ceramidy. So suchou pokožkou sa stretávame aj pri niektorých metabolických ochoreniach, napríklad diabetes mellitus, ochorenie štítnej žľazy a pod.(1)

Dlhodobá a opakovaná porucha rovnováhy bariérovej funkcie kože postupom času vedie k navodeniu kontaktnej precitlivosti a k stavu tzv. hypersenzitívnej, citlivej pokožky. K najčastejším lokalizáciám vystavených takejto precitlivosti patria tvár, dekolt, krk, vlasatá časť hlavy, plienková oblasť, ruky. Senzitívnu pokožku sprevádza pálenie, pichanie, svrbenie a napätie pokožky. Tieto ťažkosti sa objavia hneď po aplikácii kozmetík, alebo po niekoľkých minútach, hodinách či dňoch. Pacienti často udávajú tieto ťažkosti bez viditeľných známkov zápalu. Preto pre senzitívnu pokožku bolo zavedené aj pomenovanie kozmetický intolerančný syndróm a status cosmeticus.(5)

Starostlivosť o suchú a citlivú pokožku

Atopická dermatitída je multifaktoriálne, heterogénne, geneticky podmienené ochorenie, ktoré je dôsledkom interakcie mnohých génov a faktorov životného prostredia. Je veľmi často prvou manifestáciou atopie – vrodenej predispozície reagovať na alergény z vonkajšieho prostredia hypersenzitívnou reakciou. K ostatným atopickým ochoreniam patria alergická konjunktivitída, alergická rinitída, bronchiálna astma a potravinová alergia.

Suchá pokožka patrí k základným prejavom atopickej dermatitídy, pričom významnú

úlohu v etiopatogenéze ochorenia zohráva defekt epidermálnej bariéry. Súčasťou efektívnej epidermálnej bariéry je filaggrín, štruktúrny proteín, ktorý u atopickej dermatitídy chýba.

Suchá pokožka je predisponovaná k zvýšenému prieniku iritancií a alergénov do kože spúšťajúcich zápal, a k zvýšeným stratám vody. Cieľom lokálnej liečby atopickej dermatitídy je zlepšiť funkciu epidermálnej bariéry. Premastenie pokožky, ktoré zabezpečuje jej hydratáciu a relipidáciu, je prevenciou exacerbácie kožných prejavov. Riešením sú látky podporujúce obnovu kožnej bariéry, externá na premastenie, ktoré majú efekt povrchovej okluzívnej bariéry. Preto sú emolenciá a premastujúce externá neoddeliteľnou súčasťou liečby atopickej dermatitídy. Emolenciá zabezpečujú dostatočnú vlhkosť a pružnosť pokožky, redukujú pocit napätia a svrbenia pokožky, tým že zabráňujú vyparovaniu vody z kože. Môžu obsahovať látky, ktoré majú zvlhčujúci efekt. Ich potenciál je možné zvýšiť pridaním substancií, ktoré sú súčasťou epidermálnej bariéry (napr. NHF, produkty metabolizmu filaggrínu a ceramidov). Emolenciá s obsahom ceramidov by mali prenikať cez stratum corneum do keratinocytov, mali by byť spracované v lamelárnych telieskach a opäť vylučované do medzibunkového priestoru, aby sa stali súčasťou dermálnej matrix.(2)

Jednoduché emolenciá zanechávajú po celom povrchu kože správnu okluzívnu vrstvu nefyziologických lipidov alebo tukov, napr. vazelína alebo minerálne oleje, čím redukujú stratu vody zo stratum corneum. Medzi základné zložky emolencií patria



zmäkčovadlá, fyziologické lipidy a protisvrbivé zložky. Zmäkčovadlá (tzv. prirodzené hydratačné faktory – natural hydrating factors), ako napríklad urea a glycerol udržiavajú vodu v stratum corneum.(6)

Ekzém rúk je častou, chronicky recidivujúcou, veľakrát ťažko liečiteľnou dermatózou. Pokožka rúk je prakticky neustále vystavená iritačným vplyvom vonkajšieho prostredia, veľkému množstvu alergénov, patogénov a navyše je denne mechanicky namáhaná.

Rozlišujeme niekoľko klinických jednotiek, ktoré majú takmer zhodný morfológický obraz s drobnými odlišnosťami pri jednotlivých chorobách (alergický kontaktný ekzém, kontaktná iritatívna dermatitída, atopická dermatitída, dyshidrotický ekzém, akralná dermatitída, hyperkeratotický ekzém). Klinický vzhľad zodpovedá obrazu dermatitídy, teda zápalu kože, a mení sa predovšetkým v závislosti na štádiu ochorenia. V akútnej skorej fáze je ekzém charakterizovaný erytémom (začervenaním) a edémom, tvorbou papúl, vezikúl až búl (pľuzgierov), po ktorých prasknutí sa tvoria mokvajúce plochy a erózie, ranky, ktoré sa po zaschnutí pokrývajú žltkastými krustami. Chronické štádium charakterizuje ošupovanie, zhrubnutie a zdrsnenie pokožky kože s hyperpigmentáciou a tvorbou prasklín.(4)

Základným pravidlom prevencie ekzému rúk je ochrana kože pred iritačnými vplyvmi vonkajšieho prostredia, a to obmedzením kontaktu s vodou a detergentmi, používaním ochranných rukavíc pri práci a bariérových či regeneračných krémov po manuálnej práci.(4)

Pri liečbe ekzému rúk musíme brať do úvahy fázu ochorenia (akútna, chronická), etiológiu (atopická, iritačná, alergická), morfológiu (začervenanie, opuch, pľuzgiere, mokvanie, šupinatenie, lichenifikácia, hyperkeratóza) aj lokalizáciu (dlane alebo chrbty rúk, medziprstie). Okrem cielenej liečby lokálnymi kortikosteroidmi a imunomodulátormi je dôležitá prevencia, a pravidelná starostlivosť. V závislosti na fáze a morfológii ekzému volíme vhodné vehikulum (galenickú formu), zjednodušene platí pravidlo „mokrú na mokré, masť na suchú“. V akútnej fáze aplikujeme vysychavé obklady, roztoky, tekutý prášok, gél alebo zázyp. V subakútnej fáze volíme hydrokrémy či pasty. V prípade chronického ekzému je najvhodnejšou liekovou formou masť, umožňuje aj najlepšiu penetráciu účinnej látky. (7)

Citlivú pokožku tváre majú nielen pacienti s atopickou dermatitídou, ale aj s rozaceou a akné. Problematická pleť so sklonom k akné často reaguje iritačne na rôzne lokálne antiaknotiká a na preparáty s obsahom derivátov vitamínu A. Citlivá je aj **pokožka vlasatej časti hlavy**, najmä u žien, pričom citlivosť stúpa s vekom. Súvisí to s inerváciou pokožky a jej iritáciou chronickým používaním šampónov obsahujúcich surfaktanty (1).

Plienková dermatitída je častou dermatózou novorodencov, ale môžeme sa s ňou stretnúť aj u dospelých, častejšie v geriatrickej, u pacientov inkontinentných, imobilných či imunokompromitovaných, často pri diabete a obezite. Súčasťou prevencie je udržiavať pokožku v plienkovej oblasti v suchu a v čistote, aby správne chránila telo pred infekciou a toxínmi.

Plienková dermatitída je kontaktná iritatívna dermatitída. K základným provokačným faktorom patria zvýšená vlhkosť a teplota pokožky krytej plienkou, ktoré vedú k zvýšenej náchylnosti k zápalu pri mechanickom trení a kontakte pokožky s močom a stolicou.(3)

Plienková dermatitída sa klinicky prejavuje začervenaním, opuchom, maceráciou pokožky s tvorbou povrchových rán, erózií. Často dochádza sekundárne k bakteriálnej a kandidovej infekcii. Rozlišujeme niekoľko typov plienkovej dermatitídy. Najčastejšou formou je „W“ dermatitída, kožné prejavy sú lokalizované na konvexitách v tvare písmena W a vynechávajú hlboké kožné záhyby. Menej častá, tzv. Jacquetova dermatitída sa prejavuje početnými rankami, hlavne perianálne u jedincov s častými hnačkovitými stolicami. Ďalším variantom je dermatitída, ktorá sa prejavuje ako začervenanie v oblasti bedier, v mieste kontaktu s lepiacimi upevňovacími páskami plienky. (3)

Pravidelná starostlivosť o plienkovú oblasť (starostlivé čistenie pokožky, pravidelné vymieňanie plienok) je základom prevencie plienkovej dermatitídy. Dostatočne suchá a čistá pokožka má byť natretá bariérovým ochranným krémom. Kvalitné plienky by mali zaistiť prúdenie vzduchu k povrchu kože a mali by byť primerane veľké, aby v nich dieťa nebolo utiahnuté a obmedzené v pohybe. V prípade kožných prejavov je nutné vylúčiť bakteriálnu či kandidovú infekciu alebo psoriázu. V terapii sa na potlačenie príznakov plienkovej dermatitídy najčastejšie používajú protizápalové externá s obsahom dexpanthenolu, zinková masť, ihtamolová pasta a iné. (8)



Záver

Citlivá, alebo suchá pokožka, ekzém rúk či plienková dermatitída, patria medzi časté kožné ochorenia, s ktorými pacienti prichádzajú po radu do lekárne. Základnou úlohou lekárničky či farmaceutického laboranta je vedieť pacientovi poradiť, pomôcť vybrať vhodný liek a poučiť pacienta ako sa správne ošetriť. Nezabúdajme však, že pri pretrvávajúcom kožnom ochorení a slabom efekte odporúčanej liečby, patrí pacient do rúk dermatológa.

Zdroje:

1. Beradesca, E. et al 2013: Sensitive skin: an overview. Int. J. Cosmet. Sci. 35, 2 – 8.
2. Boyce J.A. et al 2014: Mechanisms of abnormal lamellar body secretion and the dysfunctional skin barrier in patients with atopic dermatitis J Allergy Clin Immunol ;134:781-91.
3. Čapková,Š. 2010: Plienková dermatitída. Dermatol. prax, 4(4): 130 – 134
4. Diepgen TL, et al. 2015: Guidelines for diagnosis, prevention and treatment of hand eczema. JDDG 13.1, 1 – 22
5. Draelos, Z.D. 2001: Cosmetic selection in the sensitive-skin patients. Dermatologic Therapy, Vol 14, 194 – 199
6. Moncrief G et al 2013: Use of emollients in dry – skin condition: consensus statement. Clin. Exp. Dermatol.38(3): 231 – 238
7. Štokr J, et al. 2013: Dermatovenerologie. 2. vyd. Praha: Galén, c2013: 502 s ISBN - 9788072628988
8. Visscher, M.O. 2009: Recent advances in diaper dermatitis: Etiology and treatment. Pediatric Health, 3(1):81 – 98
9. Záhejský, J. 2006: Zevní dermatologická terapie a kosmetika. Pohledy klinické, fyziologické a biologické. Grada Publishing a.s., Praha 2006., 136s. ISSN 80-247-1551-1

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)

Starostlivosť o suchú a citlivú pokožku so sklonom k dermatitídám

Na jednu otázku jedna odpoveď.

MUDr. Zuzana Fedáková, MUDr. Janette Baloghová, PhD.

UNLP, LF UPJŠ Tr. SNP 1, Košice, Klinika dermatovenerológie

1. K základným funkčným vlastnostiam kože patrí:

- a) hydratácia pokožky,
- b) relipidácia pokožky,
- c) rehydratácia pokožky.

2. Súčasťou efektívnej epidermálnej bariéry je:

- a) keratín,
- b) filagrín,
- c) kolagén.

3. Poruchy rovnováhy hydratácie pokožky vyvolávajú:

- a) ceramidy,
- b) tenzidy,
- c) lipidy.

4. Medzibunkové lipidy tvoria:

- a) glycerol a mastné kyseliny,
- b) glycerol a triglyceridy,
- c) ceramidy, cholesterol, nenasýtené mastné kyseliny.

5. Medzi prirodzené zmäkčovadlá patria:

- a) lithium a glycerol,
- b) urea a glycerol,
- c) urea a ichtamol.

6. Emolienciá sú:

- a) zahusťovadlá,
- b) prírodné oleje,
- c) zmäkčovadlá.

7. K prejavom atopie patria:

- a) konjunktivitída,
- b) otitída,
- c) artritída.

8. Citlivá pokožka sa prejavuje aj u pacientov s prejavmi:

- a) mikrobiálneho ekzému,
- b) akné,
- c) mykózy.

9. Ekzém rúk:

- a) je samostatné ochorenie,
- b) je prejavom rôznych kožných ochorení,
- c) sa vyskytuje len pri atopickej dermatitíde.

10. Akútna fáza ekzému sa prejavuje ako:

- a) erytém a plúzgieriky,
- b) šupinatenie,
- c) šupinatenie a zhrubnutie pokožky.

11. Chronická fáza ekzému sa prejavuje ako:

- a) erytém a plúzgieriky,
- b) šupinatenie,
- c) šupinatenie a zhrubnutie pokožky.

12. Plienková dermatitída sa vyskytuje:

- a) len u novorodencov,
- b) len u imobilných pacientov,
- c) u novorodencov aj u imobilných pacientov.

13. Plienková dermatitída:

- a) je to kontaktná iritatívna dermatitída,
- b) nesúvisí s kontaktnou iritáciou,
- c) je to bakteriálna infekcia kože.

14. Najčastejšou formou plienkovej dermatitídy je:

- a) W dermatitída,
- b) V dermatitída,
- c) A dermatitída.

15. Plienkovú dermatitídu na konvexitách vyvoláva:

- a) prílišná hygiena,
- b) utesnenie plienky s prítomnosťou stolice a moču,
- c) častá výmena plienky.

16. Plienková dermatitída:

- a) začína v záhyboch,
- b) vyskytuje sa na konvexitách aj v záhyboch,
- c) vynecháva záhyb.

17. Plienková dermatitída:

- a) vyskytuje sa aj na bedrách,
- b) nepostihuje bedrá,
- c) vyskytuje sa jedine perianálne.

Zdravotnícka
organizácia:
SK MTP

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

**Kredity vám budú pridelené
do 25. mája 2022.**

**Testy posielajte na jednom z predpísaných
tlačív.**

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

NAPÍŠTE

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

Registračné
číslo: **02**
2022

AD



Na mail **testlaborant@gmail.com**
posielajte aj tajničku z krížovky.

Správne odpovede test 1/2022:
1c, 2a, 3b, 4a, 5b, 6a, 7c, 8b, 9a, 10c, 11b,
12c, 13c, 14c, 15c, 16a, 17b, 18c, 19b, 20a

Iberogast



RNDr. Tatiana Magálová
PharmDr. Miroslava Gočová

Štátny ústav pre kontrolu liečiv
Sekcia klinického skúšania liekov a farmakovigilancie



pomáha, ale ojedinele môže aj uškodiť

Rastlinné lieky sú širokou laickou verejnosťou ale aj zdravotníkmi vnímané ako bezpečné lieky, ktoré sa môžu bez obáv užívať. Rastliny obsahujú veľmi rôznorodé zmesi obsahových látok. Kombinácia viacerých liečivých rastlín v jednom fytofarmaku môže požadovaný terapeutický účinok potencovať, ale ojedinele u vnímavých jedincov môže predstavovať aj určité riziko nežiaducich účinkov, preto nie vždy je táto prehnaná dôvera vo fytofarmaká opodstatnená. Mnohé liečivé rastliny môžu pri nesprávnom alebo nadmernom užívaní aj uškodiť. V širokej odbornej a laickej verejnosti je už dobre známe, že

napr. ľubovník bodkovaný (*Hypericum perforatum*) indukuje aktivitu viacerých pečňových enzýmov, ktoré metabolizujú lieky. Podľa typu interakcie môžu byť hladiny súčasne užívaných liekov znížené alebo zvýšené. Známe sú aj hepatálne nežiaduce účinky extraktu z koreňa juhoafrického muškátu (*Pelargonium sidoides*).

V lieku Iberogast na nachádzajú vodné a etanolové extrakty z deviatich liečivých rastlín alebo ich častí – iberka horká (*Iberis amara*), koreň archangeliky lekárskej (*Angelicae radix*), kvet rumančeka pravého (*Chamomillaeflos*), semená rasce (*Carvi fructus*), semená pestreca mariánskeho (*Silybi mariani fructus*), listy medovky lekárskej (*Melissae folium*), listy mäty piepornej (*Menthae piperitae folium*), vňať lastovičníka väčšieho (*Chelidonium herba*) a koreň sladkovky hladkoplodej (*Liquiritiae radix*). V súhrne charakteristických vlastností pre liek Iberogast sú uvedené terapeutické indikácie – liečba gastrointestinálnych ochorení (syndróm dráždivého žalúdka a dráždivého čreva) a podporná liečba ťažkostí pri gastritíde. Tieto ochorenia sa prejavujú prevažne ťažkosťami, ako sú bolesti žalúdka a brucha, pálenie záhy, pocit plnosti, žalúdočno-črevné kŕče a nevoľnosť. Iberogast účinkuje prostredníctvom regulácie tonusu a motility čriev, spazmolytickými účinkami viacerých zložiek uvoľňuje nepríjemné a bolestivé sťahy svaloviny



žalúdka a čriev, má mierne inhibičné účinky na produkciu kyseliny chlorovodíkovej a aj karminatívny účinok.

Uvedené gastrointestinálne ťažkosti sa vyskytujú asi u tretiny našej populácie často aj opakovane. Rozpoznanie takýchto príznakov je pre pacientov pomerne ľahké a preto

sa veľmi rýchlo rozhodujú pre samoliečbu voľnopredajnými liekmi.

Vzhľadom na veľmi širokú a rôznorodú zmes obsahových látok lieku Iberogast (flavonoidy, glykozidy, alkaloidy, silice, triesloviny, kumaríny, terpény a iné) je preto opodstatnené očakávať aj možný výskyt nežiaducich účinkov. Na základe dlhodobých skúseností s užívaním tohto lieku sú to zriedkavé nezávažné alergické reakcie vo forme vyrážok, začervenania alebo dyspnoe u predisponovaných jedincov.

Posledné prehodnocovanie bezpečnosti lieku Iberogast preukázalo, že tento liek v ojedinelých prípadoch môže spôsobovať aj rôzne závažné poškodenia pečene. Hlásené boli zvýšené hodnoty pečňových enzýmov a bilirubínu so žltáčkou alebo bez nej. Čas nástupu reakcie sa pohyboval od jedného dňa do niekoľkých týždňov po začatí liečby. Takéto spočiatku nezávažné prejavy môžu progredovať od mierneho zvýšenia hladiny pečňových enzýmov k potenciálne závažným stavom, ako je liekom indukované poškodenie pečene (drug-induced liver injury - DILI). Hlásených bolo niekoľko prípadov zlyhania pečene, ktoré si vyžadovali transplantáciu pečene. Mechanizmus tohto Iberogastom indukovaného poškodenia pečene nie je známy. Predpokladá sa, že ide o idiosynkratickú reakciu (neobvyklá reakcia nezávislá

od dávky) a nie je známe, prečo sa u niektorých pacientov vyskytne poškodenie pečene, zatiaľ čo u väčšiny nie. Dôležité je preto včasné rozpoznanie potenciálneho poškodenia pečene, ktoré sa môže prejavovať rôznymi príznakmi. Najčastejšie sa vyskytuje zožltnutie kože alebo očí, tmavý moč, zmena zafarbenia stolice, bolesť v hornej časti brucha. Z týchto dôvodov je **Iberogast kontraindikovaný u pacientov s ochorením pečene v anamnéze alebo u pacientov, ktorí užívajú ďalšie potenciálne hepatotoxické lieky.**

Keďže Iberogast je voľnopredajný liek, hlavná zodpovednosť informovať a usmerňovať pacientov je na lekárnikoch a farmaceutických laborantoch, ktorí vydávajú lieky.

Pracovníci v lekárnach majú pri výdaji Iberogastu pacientov informovať, že Iberogast sa nesmie užívať pri:

- existujúcim alebo predchádzajúcim ochorením pečene,
- súbežnom užívaní liekov, ktoré môžu spôsobiť poškodenie pečene.

Pracovníci vydávajúci tento liek majú pacienta zároveň informovať:

- ako rozpoznať skoré príznaky, ktoré môžu naznačovať poškodenie pečene (zožltnutie kože alebo očí, tmavý moč, zmena zafarbenia stolice, bolesť v hornej časti brucha),
- aby v prípade výskytu takýchto príznakov okamžite prestali Iberogast užívať a poradili sa s lekárom.

Tieto skutočnosti sú natoľko závažné, že na základe preskúmania vykonaného Výborom pre hodnotenie rizík liekov (PRAC) ŠÚKL rozhodol o potrebe informovať zdravotnícku verejnosť prostredníctvom DHPC – listu zdravotníckym pracovníkom, kde opätovne upozorňuje na ojedinelé, ale závažné hepatálne riziká spojené s užívaním tohto lieku. Schválené znenie textu tohto DHPC je uverejnené na webovej stránke ŠÚKL:

<https://www.sukl.sk/hlavna-stranka/slovenska-verzia/bezpecnost-liekov/oznamy-drzitelov-dhpc>

Tieto nové odporúčania sú zahrnuté v aktualizovaných informáciách o lieku (SPC, PIL).



JUDr. Mária Mistríková

Slovenská lekárska spoločnosť
Právnička

Vybrané kapitoly zo Zákonníka práce

§ 141 Dôležité osobné prekážky v práci

Otázka č. 1

Kedy ospravedlní zamestnávateľ neprítomnosť zamestnanca v práci?

■ Odpoveď:

Zamestnávateľ ospravedlní neprítomnosť zamestnanca v práci počas jeho:

- **dočasnej pracovnej neschopnosti pre chorobu alebo úraz,**
- **materskej dovolenky a rodičovskej dovolenky (§ 166 ZP),**
- **karantény,**
- **osobného a celodenného ošetrovania chorého člena rodiny podľa osobitného predpisu, osobnej a celodennej starostlivosti o fyzickú osobu podľa osobitného predpisu,**
- **a počas obdobia, kedy sa osoba, ktorá sa inak stará o dieťa mladšie ako desať rokov veku, podrobila vyšetreniu alebo ošetrovaniu v zdravotníckom zariadení, ktoré nebolo možné zabezpečiť mimo pracovného času zamestnanca. Za tento čas nepatrí zamestnancovi náhrada mzdy, ak osobitný predpis neustanovuje inak.**

Otázka č. 2

Kedy je zamestnávateľ povinný poskytnúť zamestnancovi pracovné voľno a v akom rozsahu?

■ Odpoveď:

Zamestnávateľ je povinný poskytnúť zamestnancovi pracovné voľno z týchto dôvodov a v tomto rozsahu:

a) vyšetrenie alebo ošetrovanie zamestnanca v zdravotníckom zariadení;

- pracovné voľno s náhradou mzdy sa poskytne na nevyhnutne potrebný čas, najviac na sedem dní v kalendárnom roku, ak vyšetrenie alebo ošetrovanie nebolo možné vykonať mimo pracovného času,
- ďalšie pracovné voľno bez náhrady mzdy sa poskytne na nevyhnutne potrebný čas, ak vyšetrenie alebo ošetrovanie nebolo možné vykonať mimo pracovného času,
- pracovné voľno s náhradou mzdy sa poskytne na nevyhnutne potrebný čas na preventívne lekárske prehliadky

súvisiace s tehotenstvom, ak vyšetrenie alebo ošetrovanie nebolo možné vykonať mimo pracovného času,

v domácnosti, a na **ďalší deň**, ak zamestnanec obstaráva pohreb týchto osôb,

b) narodenie dieťaťa zamestnancovi;

pracovné voľno s náhradou mzdy sa poskytne na nevyhnutne potrebný čas *na prevoz matky dieťaťa do zdravotníckeho zariadenia a späť*,

c) sprevádzanie;

• **rodinného príslušníka do zdravotníckeho zariadenia na vyšetrenie alebo ošetrovanie pri náhlom ochorení alebo úraze a na vopred určené vyšetrenie, ošetrovanie alebo liečenie;** pracovné voľno s náhradou mzdy sa poskytne **len jednému z rodinných príslušníkov** na nevyhnutne potrebný čas, **najviac na sedem dní v kalendárnom roku**, ak bolo sprevádzanie nevyhnutné a uvedené úkony nebolo možné vykonať mimo pracovného času,

• **zdravotne postihnutého dieťaťa do zariadenia sociálnej starostlivosti alebo špeciálnej školy;** pracovné voľno s náhradou mzdy sa poskytne **len jednému z rodinných príslušníkov** na nevyhnutne potrebný čas, **najviac na desať dní v kalendárnom roku**,

d) úmrtie rodinného príslušníka;

- pracovné voľno s **náhradou mzdy na dva dni pri úmrtí manžela alebo dieťaťa** a na **ďalší deň** na účasť na pohrebe týchto osôb,
- pracovné voľno s **náhradou mzdy na jeden deň na účasť na pohrebe rodiča a súrodenca zamestnanca, rodiča a súrodenca jeho manžela, ako aj manžela súrodenca zamestnanca** a na **ďalší deň**, ak zamestnanec obstaráva pohreb týchto osôb,
- pracovné voľno **s náhradou mzdy** na nevyhnutne potrebný čas, **najviac na jeden deň**, na účasť na **pohrebe prarodiča alebo vnuka zamestnanca, alebo prarodiča jeho manžela, alebo inej osoby, ktorá síce nepatrí k uvedeným príbuzným, ale žila so zamestnancom v čase úmrtia**

e) svadba;

pracovné voľno **s náhradou mzdy** sa poskytne na **jeden deň** na účasť na vlastnej svadbe a pracovné voľno **bez náhrady mzdy sa poskytne** na účasť na svadbe dieťaťa a rodiča zamestnanca,

f) znemožnenie cesty do zamestnania z poveternostných dôvodov individuálnym dopravným prostriedkom, ktorý používa zamestnanec so zdravotným postihnutím;

pracovné voľno s náhradou mzdy sa poskytne na nevyhnutne potrebný čas, najviac na jeden deň,

g) nepredvídané prerušenie premávky alebo meškanie pravidelnej verejnej dopravy;

pracovné voľno bez náhrady mzdy sa poskytne na nevyhnutne potrebný čas, ak nemohol zamestnanec dosiahnuť miesto pracoviska iným primeraným spôsobom,

h) presťahovanie zamestnanca, ktorý má vlastné bytové zariadenie;

pracovné voľno bez náhrady mzdy sa poskytne na nevyhnutne potrebný čas, najviac na jeden deň pri sťahovaní v tej istej obci a pri sťahovaní do inej obce najviac na dva dni; ak ide o sťahovanie **v záujme zamestnávateľa**, poskytne sa **pracovné voľno s náhradou mzdy**,

i) vyhľadanie nového miesta pred skončením pracovného pomeru;

pracovné voľno bez náhrady mzdy sa poskytne na nevyhnutne potrebný čas, najviac na jeden poldeň v týždni počas zodpovedajúcej výpovednej doby; v rovnakom rozsahu sa poskytne pracovné voľno s náhradou mzdy pri skončení pracovného pomeru výpoveďou danou zamestnávateľom alebo dohodou z dôvodov uvedených v **§ 63 ods. 1 písm. a) až c)**; pracovné voľno možno so súhlasom zamestnávateľa zlučovať.

NASTAL ČAS



Chráňte
peččeň

MÁTE TO VO SVOJICH RUKÁCH

URSOSAN[®]

kyselina ursodeoxycholová

SKRÁTENÁ INFORMÁCIA O LIEKU Ursosan[®]

Zloženie: Jedna tvrdá kapsula obsahuje 250 mg kyseliny ursodeoxycholovej. **Indikácie:** Rozpúšťanie rádiotransparentných cholesterolových žilových kameňov (do veľkosti 1,5 cm) u pacientov s vysokým operačným rizikom a u pacientov po litotrypzii s funkčným žlčníkom. Primárna biliárna cirhóza I. a II. štádia. Primárna sklerotizujúca cholangitída. Hepatitída rôznej etiológie s cholestatickým syndrómom. Biliárna dyspepsia. Žilcová refluxná gastritída a ezofagitída. **Pediatrická populácia:** Poruchy pečene a žilcových ciest pri cystickej fibróze u detí od 6 rokov do 18 rokov. **Kontraindikácie:** Precitlivosť na žilcové kyseliny alebo na ktorúkoľvek z pomocných látok. Akútny zápal žlčníka alebo žilcových ciest. Obštrukcia žilcových ciest. Časté žilčikové koliky. Narušená kontraktilita žlčníka. **Pediatrická populácia:** Neúspešná porto-enterostómia alebo deti s biliárnou atériou bez zaistenia dobrého odtoku žilce. **Nežiaduce účinky:** V klinických skúšaní sa počas liečby kyselinou ursodeoxycholovou udávali ako časté bledá stolica alebo hnačka. **Interakcie:** K závažnejším liekovým interakciám nedochádza. Cholestyramín, kolestipol a antacída, obsahujúce aluminiumhydroxid, môžu znižovať absorpciu UDCA. UDCA môže zvyšovať vstrebávanie cyklosporínu z čreva. Nevhodná je aplikácia u osôb, užívajúcich klofibrát, bezafibrát alebo probukol. **Upozornenie:** Liek sa má podávať len pod dohľadom lekára. Ošetrojúci lekár má kontrolovať hepatálne testy AST, ALT a GGT počas prvých 3 mesiacov liečby každé 4 týždne, potom každé 3 mesiace. Ženy vo fertilnom veku majú počas liečby UDCA používať spoľahlivú antikoncepciu. Pred začatím liečby sa musí vylúčiť tehotenstvo. V záujme bezpečnosti liečby sa UDCA nemá podávať ženám v prvých troch mesiacoch gravidity. O možnosti podávania UDCA počas laktácie musí zvážiť odborný lekár. **Dávkovanie:** Pre užívanie Ursosanu nie je stanovená veková hranica, liek je vhodný pre pacientov s telesnou hmotnosťou vyššou ako 47 kg. Kapsule sa prehltnú počas jedla nerozhrýzané a zapijajú sa dostatočným množstvom tekutiny, musia sa užívať pravidelne. **K rozpusteniu cholesterolových žilcových kameňov** a k liečbe stavov, ktoré vznikli následkom hromadenia žilce je odporúčaná dávka 2 až 5 kapsúl denne v závislosti na telesnej hmotnosti (10 mg/kg/deň). Celá dávka má byť podaná naraz, večer pred spaním. Dĺžka liečby sa pohybuje od pol roka až do 2 rokov. V indikácii *biliárnej refluxnej gastritídy* je odporúčaná dávka 1 kapsula (250 mg) denne večer pred spaním. V tejto indikácii je odporúčaná dĺžka liečby liekom Ursosan 10 – 14 dní. Pri liečbe stavov spojených s *cholestázou* sa denná dávka pohybuje medzi 3 až 7 kapsulami (14 ± 2 mg UDCA na kilogram telesnej hmotnosti). Počas prvých 3 mesiacov liečby sa má Ursosan užívať v rozdelených dávkach, 3 dávky počas dňa. Keď sa parametre pečeneových funkcií zlepšia, celkovú dennú dávku možno podávať raz denne večer. *Deti s cystickou fibrózou* od 6 do 18 rokov: 20 mg/kg/deň rozdelených na 2 – 3 dávky, s následným zvýšením dávky na 30 mg/kg/deň, ak je to nevyhnutné. **Balenie:** 50 a 100 kapsúl (na trh nemusia byť uvedené všetky veľkosti balenia). **Dátum poslednej revízie textu:** 01/2020. **Držiteľ rozhodnutia o registrácii:** PRO.MED.CS Praha a.s., Telčská 377/1, Michle, 140 00 Praha 4, Česká republika.

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
Obchodné zastúpenie v SR: PROM.MEDIC.SK spol. s r. o., Galvaniho 15/B, 821 04 Bratislava

www.promedcs.com

PRO.MED.CS
Praha a. s.



MUDr. Jana Kerlik, PhD.

Oddelenie epidemiológie

Doc. MUDr. Mária Avdičová, PhD.

Oddelenie stratégie rozvoja a vzdelávania

Regionálny úrad verejného zdravotníctva Banská Bystrica



ČIERNY KAŠEĽ OHROZUJE

NEOČKOVANÉ NAJMENŠIE DETI

Čierny kašeľ alebo divý kašeľ (latinsky pertussis) je infekčné ochorenie dýchacieho systému, ktorého pôvodcom je baktéria *Bordetella pertussis*. Pertussis je celosvetovo jednou z hlavných príčin úmrtí, ktorým je možné predchádzať očkovaním. Väčšina úmrtí na čierny kašeľ sa vyskytuje u malých detí, ktoré sú buď neočkované alebo neúplne očkované.

■ Pôvodca:

Bordetella pertussis je nepohyblivá baktéria, ktorá má schopnosť osídľovať riasinkový epitel v dýchacích cestách. Baktéria tvorí toxíny, ktoré vyvolávajú zápal sliznice dýchacích ciest a spôsobujú zvýšenú produkciu hlienu.

■ Klinický priebeh ochorenia:

Ochorenie máva tri štádiá. Po 7 – 14 dňoch od vstupu baktérie do organizmu nastáva katarálne štádium. Prvé štádium zápalu dýchacích ciest (bolesť hrdla, nádcha, suchý kašeľ, teplota) trvá 1 – 2 týždne. Pre nasledujúce paroxyzmálne štádium je typický záchvatovitý kašeľ s hlbokým nádychom, záchvat často končí zvracaním. Hlboký nádych pripomína „hikanie somára“, preto sa kašeľ nazýva aj somársky. Záchvaty kašľa sú časté, najmä v noci. Štádium môže trvať 2 až 8 týždňov. Počas posledného rekonvalescenčného štádia dochádza k zníženiu intenzity a frekvencie záchvatov kašľa, štádium trvá 2 a viac týždňov.

■ Diagnostika:

Diagnostika sa vykonáva pomocou kultivácie, PCR a stanovenia protilátok. Pokiaľ kašeľ

trvá kratšie ako 2 až 4 týždne vykonáva sa odber na kultiváciu a PCR ešte pred začiatkom antibiotickej terapie. Najvyššia záchytnosť bordetelly je v katarálnom štádiu a v prvých dvoch týždňoch paroxyzmálneho štádia. Pokiaľ kašeľ trvá dlhšie, odoberá sa sérum na stanovenie protilátok.

Na Regionálnom úrade verejného zdravotníctva so sídlom v Banskej Bystrici sídli Národné referenčné centrum pre pertussis, ktoré okrem odbornej a metodologickej činnosti poskytuje konzultácie v oblasti diagnostiky čierneho kašľa.

■ Výskyt:

Čierny kašeľ sa vyskytuje celosvetovo. V predvákcináčnej ére bolo na Slovensku evidovaných niekoľko tisíc prípadov ročne. Po zavedení očkovania celobunkovou vakcínou v prvej polovici minulého storočia došlo k výraznému poklesu chorobnosti. Nakoľko bunková vakcína vykazovala nežiaduce reakcie, v 90. rokoch minulého storočia bola nahradená acelulárnou vakcínou. V krajinách, ktoré používajú acelulárnu vakcínu, dochádza za ostatné roky k opätovnému nárastu prípadov pertussis s vrcholom každých 2 až 5 rokov. V rámci európskych krajín bola podľa Európskeho centra pre kontrolu a prevenciu ochorení v roku 2018 hlásená najvyššia chorobnosť

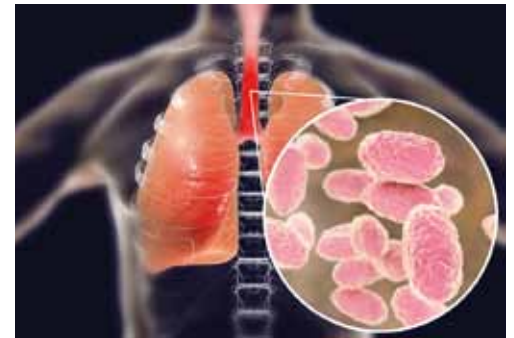
v Nórsku, Holandsku, Rakúsku, Dánsku, Nemecku a Slovinsku.

Na Slovensku je zaznamenaný nárast chorobnosti od roku 2008, pričom chorobnosť nedosahuje také hodnoty ako počas predvákcináčnej éry. Bol evidovaný posun vekovošpecifickej chorobnosti z vekovej skupiny 0-ročných na vekovú skupinu 15 až 19-ročných. Jedným z dôvodov nárastu chorobnosti aj v krajinách, kde je zavedené povinné očkovanie, je pokles imunity po očkovaní acelulárnou vakcínou. Preto sa v roku 2010 na Slovensku zaviedlo preočkovanie adolescentov v 13. roku života.

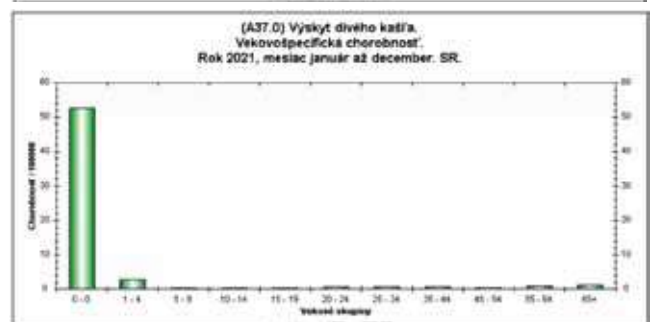
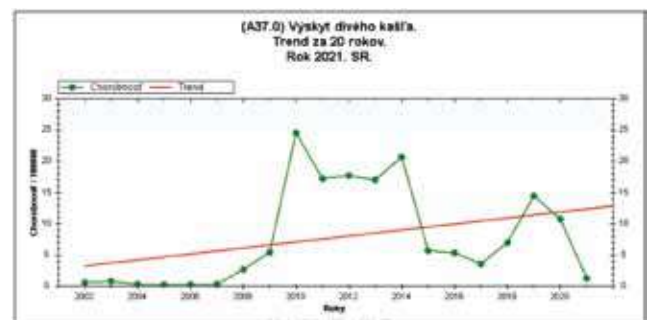
■ Liečba a prevencia:

Ochorenie je liečiteľné antibiotikami, pričom najlepšie je začať liečbu v katarálnom štádiu. Liekom prvej voľby sú makrolidové antibiotiká.

Najúčinnejším preventívnym opatrením je očkovanie. Očkovanie proti čiernemu kašľu je súčasťou povinného očkovania na Slovensku. Základné trojdávkové očkovanie sa vykonáva vo forme hexavakcíny spolu



s očkovaním proti záškrtu, tetanu, hemofilovým invazívnym infekciám, vírusovej hepatitíde typu B a detskej obrne v prvom roku života. Preočkovanie sa vykonáva spolu s očkovaním proti záškrtu, tetanu a detskej obrne v 6. a 13. roku života.



Profil prípravku

PharmDr. Monika Dianovská

Lekáreň STARÉ MESTO, s. r. o., Prievidza
Farmaceutka

Betaglucan Combi Acute 300+

STADA



ovplyvnil výskyt symptómov URTI u športovcov. Okrem toho bol schopný zvýšiť počet cirkulujúcich NK buniek a zabrániť zníženiu ich aktivity.

Rozpustné β -glukány

Konzumácia rozpustného ovseného β -glukánu nemá vplyv na výskyt URTI, ale má významný efekt na úpravu hladiny cholesterolu. Predpokladá sa, že účinky sú sprostredkované gélotvornými vlastnosťami ovseného β -glukánu, ktorý moduluje metabolismus žlčových kyselín a významne vplyva na črevnú mikrobiotu. Tento rozdiel naznačuje, že imunomodulačná kapacita β -glukánov je silne závislá od rozpustnosti a štrukturálnych faktorov, ako je štruktúra hlavného reťazca a stupeň vetvenia.



Vitamín C (kyselina askorbová) je zodpovedný za množstvo biologických funkcií organizmu napr. biosyntézu kolagénu, je nevyhnutný pre správnu funkciu ciev, pri hojení rán, pri metabolizme tyrozínu, histamínu, kyseliny listovej. Okrem svojich biosyntetických a antioxidantných funkcií (pôsobí ako „vychytávač“ voľných radikálov) má dôležitú úlohu pri imunitných reakciách a taktiež pozitívne ovplyvňuje vstrebávanie nehemového železa. Bolo preukázané, že regeneruje ďalšie antioxidanty v tele, vrátane vitamínu E. Vitamín C tým, že je rozpustný vo vode, sa z tela eliminuje pomerne rýchlo a preto je efektívnejšie prijímať ho buď v malých dávkach v každom jedle alebo ako doplnok výživy s postupným uvoľňovaním. Fajčiari by mali svoj denný príjem vitamínu C zvýšiť o 35 mg denne.

Zinok je esenciálny stopový prvok, ktorý je súčasťou viac ako 300 enzýmov a koenzý-

mov (karboanhydráza, karboxypeptidáza, niektoré dehydrogenázy, DNA/RNA polymerázy,...) Zúčastňuje sa napríklad na metabolizme cukrov, bielkovín, podieľa sa na syntéze DNA, RNA, podporuje rast kostí, dobré fungovanie zraku, mozgu, správny pohlavný vývoj a dokonalú funkciu mužských pohlavných orgánov a taktiež vývoj a udržanie imunitnej funkcie.

Za posledných 50 rokov sa nazhromaždilo množstvo dôkazov, ktoré demonštrujú antivírusovú aktivitu zinku proti rôznym vírusom a prostredníctvom mnohých mechanizmov. Vírus je zinkom inhibovaný vo viacerých štádiách cyklu svojej replikácie. Pre správne fungovanie imunitného systému je nevyhnutné prijímať dostatočné množstvo zinku, ktoré zabezpečuje jeho homeostázu. Na neprimeraný príjem zinku reaguje imunitný systém veľmi citlivo a pri dlhodobom nedostatku zinku môže dochádzať až k rozvoju zápalových ochorení. Pre zinok nie sú špecifické zásobné miesta v organizme, preto je nevyhnutný jeho príjem na dennej báze v dávke 10 – 15 mg v závislosti od veku a pohlavia.

Výživový doplnok Betaglucan Combi 300+ od spoločnosti STADA obsahuje extrakt z Hlivy ustricovej (*Pleurotus Ostreatus*) v množstve 300 mg v jednej kapsli. Z toho je čistý, nerozpustný β -1,3 glukán v množstve 100 mg. Vitamín C (kyselina L-askorbová) v dávke 150 mg a zinok ako organický glukónan zinočnatý 15 mg. Je vhodný ako krátkodobá podpora imunitného systému pre dospelých a deti od troch rokov veku.

Dávkovanie: Pre dospelú populáciu a deti od 12 rokov sa odporúča užívať 1 kapsulu 1 – 2 x denne pred jedlom zapitú dostatočným množstvom vody. Deti od 3 do 12 rokov užívajú 1 kapsulu 1 x denne. Výživový doplnok neobsahuje sladidlá, laktózu ani lepok.

Zdroje:

Majtan J. (2012)
NAKASHIMA A. et al (2018)
Malaguarnera L. (2019)

Betaglúkány (β -glukány) sú jedny z najlepšie preskúmaných substancií používaných už v tradičnej východnej medicíne. Sú to polysacharidy, ktoré pozostávajú z glukózových jednotiek polymerizovaných predovšetkým prostredníctvom β -1,3 ale aj β -1,4 alebo β -1,6 glykozidových väzieb. Sú prítomné v rôznych potravinových produktoch, ako sú obilniny, huby, morské riasy, atď. Známe sú svojimi početnými účinkami na ľudský organizmus v závislosti od ich rozmanitých štruktúr (líšia sa makromolekulárnou štruktúrou, rozpustnosťou, viskozitou, molekulovou hmotnosťou a biologickou aktivitou). Medzi hlavné fyzikálno-chemické vlastnosti β -glukánov patrí ich antioxidantná schopnosť, ktorá je zodpovedná za zachytávanie reaktívnych foriem kyslíka a ich úloha ako potravinovej vlákniny na zabránenie absorpcie cholesterolu, na podporu trávenia a produkciu mastných kyselín s krátkym reťazcom. Pre ich imunomodulačnú schopnosť sú odporúčané MZ SR ako doplnková prevencia pred ochorením COVID-19. (uverejnené 01/2021 FB MZSR)

Nerozpustné β -glukány

V uplynulých desaťročiach boli testované β -glukány rôzneho pôvodu na ich schopnosť zabrániť rozvoju ochorenia horných dýchacích ciest (URTI) alebo zníženia ich výskytu. Výsledky klinických štúdií na ľuďoch ukazujú, že **pleuran** – jedinečný nerozpustný β -glukán izolovaný z huby **Pleurotus ostreatus** – **Hлива ustricová**, významne



JUDr. Jana Venhartová, LLM

Riaditeľka



Ekologická poľnohospodárska výroba

V súvislosti s Európskou zelenou dohodou a ambíciou Európskej únie stať sa do roku 2050 uhlíkovo neutrálnym si Európska komisia stanovila cieľ 25 % poľnohospodárskej pôdy EÚ obhospodarovanej v systéme ekologickeho poľnohospodárstva do roku 2030 a výrazný nárast ekologickej akvakultúry. Aby dosiahla tento cieľ, prijala Komisia v marci 2021 akčný plán na predovšetkým ekologickej poľnohospodárskej výroby. Účelom dodržiavania pravidiel ekologickeho poľnohospodárstva je podporiť ochranu životného prostredia, zachovať biodiverzitu v Európe, zachovávať dlhodobú úrodnosť pôdy, výrazne prispievať k netoxickému životnému prostrediu a budovať dôveru spotrebiteľov v ekologické výrobky. Čo však samotná ekologická poľnohospodárska výroba obnáša?

Kľúčové zásady ekologickej poľnohospodárskej výroby

Ekologická poľnohospodárska výroba je udržateľný systém hospodárenia, ktorého základnými zásadami sú rešpektovanie prírodných systémov, udržiavanie a zlepšovanie stavu pôdy, vody a vzduchu, ale aj zdravia rastlín a zvierat a udržanie rovnováhy medzi nimi. V ekologickej poľnohospodárskej výrobe je vylúčené používanie geneticky modifikovaných organizmov (GMO) a produktov vyrobených z GMO. Rovnako je zakázané používanie ionizujúceho žiarenia, obmedzené je používanie umelých hnojív, herbicídov a pesticídov. V záujme zachovania úrodnosti pôdy a zdravia rastlín a zvierat sú výrobcovia ekologických produktov povinní pri rastlinnej výrobe pestovať rastliny,

ktoré viažu dusík a iné plodiny využívané ako zelené hnojivo. Zároveň musia striedať plodiny, nemôžu používať minerálne dusíkaté hnojivá a mali by používať odolné odrody rastlín. Pri živočíšnej výrobe musia podporovať prirodzenú imunologickú ochranu zvierat, zachovávať dobré životné podmienky zvierat, čo znamená napríklad kŕmenie zvierat v súlade s ich výživovými potrebami 100 %-ným ekologickým krmivom, či zabránenie prehusteniu zvierat stanovením minimálnych plôch pre vnútorné a vonkajšie priestory. V živočíšnej výrobe je zakázané používať rastové stimulatory, klonovanie zvierat či prenos embryí. Mláďatá sa musia kŕmiť prírodným mliekom, prednostne materským. Zvieratá by mali mať, vždy keď je to možné, prístup k voľným pastvinám. Mimoriadnu pozornosť musia chovatelia venovať aj podmienkam ustajnenia, postupom chovu, pričom sa zakazuje priväzovanie alebo izolácia hospodárskych zvierat.

Výroba a označovanie potravín

Aj pri výrobe spracovaných potravín platia osobitné pravidlá. Potravinársky podnik musí zabezpečiť, aby sa spracovanie ekologických potravín uskutočňovalo časovo aj priestorovo oddelene od výroby potravín, ktoré nespádajú pod ekologickú výrobu. Ekologické potraviny musia mať minimálne 95 % zložiek pochádzajúcich z ekologickej poľnohospodárskej výroby, zvyšných 5 % zložiek musí spĺňať prísne podmienky – napríklad, že pri spracovaní potravín sa môžu používať len prídavné látky, technologické pomocné látky a neekologické poľnohospodárske zložky, ktoré sú povolené na po-

užívanie v ekologickej poľnohospodárskej výrobe. Povolené sú prírodné farbivá, pitná voda a soľ z ekologickej aj neekologickej výroby, pridávanie minerálov, vitamínov, aminokyselín aj mikroživín, avšak pod podmienkou, že ich použitie v potravinách sa vyžaduje priamo zákonom alebo pokiaľ ide o potraviny, ktoré majú osobitné vlastnosti alebo účinky vo vzťahu k zdraviu alebo výžive, prípadne vo vzťahu k potrebám špecifických skupín obyvateľov. Produkty ekologickej poľnohospodárskej výroby je v zmysle európskeho nariadenia možné označovať osobitným logom, ako aj slovným spojením „ekologický“, „biologický“, prípadne skratkami a odvodeninami „bio“ a „eko“.

Osobitné podmienky platia aj pre zber, balenie, prepravu a skladovanie produktov ekologickej poľnohospodárskej výroby. Prevádzkovatelia môžu zbierať produkty ekologickej poľnohospodárskej výroby a neekologické produkty súčasne, len ak boli prijaté vhodné opatrenia na zabránenie možnému zmiešaniu alebo zámene medzi týmito produktami, a aby bola zabezpečená identifikácia produktov ekologickej poľnohospodárskej výroby. Takéto produkty sa môžu prepravovať iba vo vhodnom balení, v kontajneroch alebo vo vozidlách uzatvorených spôsobom, ktorý zabraňuje zmene obsahu, vrátane zámene bez manipulácie s uzáverom alebo bez jeho poškodenia, pričom balenia musia byť označené etiketou,



ktoré musia obsahovať názov produktu, meno a adresu prevádzkovateľa a názov alebo číselný kód štátnej inšpekčnej organizácie, ktorej prevádzkovateľ podlieha. Uzáver obalov, kontajnerov alebo vozidiel sa pritom nevyžaduje, ak ide o priamu prepravu medzi dvomi prevádzkovateľmi, ktorí obidvaja podliehajú systému kontroly ekologickej poľnohospodárskej výroby.

Doc. Ing. Alžbeta Medvedová, PhD.

Ústav potravinárstva a výživy STU
Bratislava

Čo jesť

pri vysokom krvnom tlaku

Vysoký tlak (hypertenzia) môže nenápadne ničiť celý náš organizmus a právom je označovaný za „**tichého zabijaka**“, pretože človek sa zvyčajne cíti dobre a väčšinou nemá ani tušenie, že sa niečo zásadné deje v jeho tele. Ak je krvný tlak (TK) príliš vysoký, musí srdce pracovať usilovnejšie, aby do orgánov a tkanív dodalo dostatok krvi a teda aj kyslíka. To kladie na srdce a cievy vysoké nároky. Preto je vysoký TK hlavný rizikový faktor pre mozgové príhody, vznik infarktu myokardu a srdcovo-cievnych chorôb. **Na Slovensku** sa počet pacientov s hypertenziou za posledných 10 rokov zvýšil až o 62 %, dnes denne pribúda až 80 nových pacientov a hypertenziou trpí každý tretí Slovák! Preto je viac než potrebné venovať dostatočnú pozornosť liečbe a predovšetkým prevencii vzniku hypertenzie.

Hypertenzia vzniká zvýšením periférneho cievného odporu alebo zvýšením objemu krvi. Je to komplexný problém, na ktorom sa podieľajú zvýšený príjem alebo zadržiavanie sodíka (Na) v organizme, zvýšená aktivita sympatikového nervového systému, systém renín-angiotenzín-aldosterón v obličkách, inzulín a inzulínová rezistencia a geneticky podmienené. Hypertenzia je často viazaná na obezitu.

Všeobecné opatrenia sa zameriavajú na príčiny hypertenzie. U pacientov s hraničnými hodnotami môžu už samotné všeobecné opatrenia spôsobiť normalizáciu hodnôt TK, u osôb s genetickým zaťažením možno manifestáciu ochorenia spomaliť. Pacienti s hypertenziou sa musia bezpodmienečne liečiť, aby sa zabránilo neskorším orgánovým zmenám a tým predčasnnej smrti. Každé zníženie TK smerom k normálnym hodnotám znamená získanie rokov života. Tento cieľ možno dosiahnuť aj úpravou životosprávy.

Za jedno z najdôležitejších pravidiel patrí obmedzenie príjmu **soli**. Potrebu dospelého človeka pokryje 2 – 3 g NaCl/denne. Avšak chuťový prah pre soľ je u hypertonikov vyšší ako normálne a preto solia oveľa viac, pričom sa často ich spotreba soli pohybuje až na úrovni 12 – 15 g/d. Len samotné zníženie spotreby soli na 6 g/d vedie k zníženiu TK o 10 mmHg. Opodstatnenie obmedzenia soli potvrdzujú aj výsledky tzv. Kempnerovej diéty (250 – 300 g neosolenej ryže). Po roku žilo v kontrolnej skupine s normálnou konzumáciou soli 50 % pacientov a po 3 rokoch už len 15 %, kým v skupine s Kempnerovou diétou po roku žili všetci a po 3 rokoch 83 % pacientov. Nakoľko obmedzenie soli vyžaduje veľkú vytrvalosť, chuťnosť jedál sa dá dosiahnuť aj častým používaním rôznych **byliniek** (mnoho z nich má slanú chuť). Je dôležité si tiež pamätať, že priemyselnou úpravou potravín sa v potravinách s nízkym obsahom Na (hrášok 0,9 mg/100g) zvyšuje ich obsah (sterilizovaný hrášok 230 mg/100g). Podľa mnohých štúdií je tiež zrejmé, že hypertenzia nie je závislá len na konzumácii Na, ale aj na pomere medzi sodíkom a **draslíkom** (surové ovocie a zelenina) a podobne aj na nízkom prívode **vápnika** (mliečne výrobky, mak, sója, listová zelenina, sušené figy, mandle) a **horčička** (klíčky, mak, strukoviny, orechy).

Prospešný je aj **vitamín E** (klíčky, rastlinné oleje, kel, kapusta, zeler, cvikla) a **vitamín B₃** (slnečnica, petržlen, fazuľa, hrach, tuniak). Aj pri mnohých potravinách sa zistilo, že pomáhajú znižovať TK. Sú nimi sója, ovsené vločky, cesnak, cibuľa, cvikla, zeler, uhorka, grapefruit, jablká, banány, či med. Pri vysokom TK sa spolu s ostatnými bioflavonoidmi odporúča aj **rutín**, ktorý sa nachádza hlavne v pohánke. Jeho účinok sa zvyšuje **vitamínom C**, preto je najvhodnejšia kombinácia jesť pohánku so surovou zele-

ninou. Dôležitý pre kávičkárov je aj fakt, že pravidelné pitie **kávy**, nezvyšuje TK, tak ako je to u príležitostných konzumentov kávy. Napriek tomu sa neodporúča viac ako 2 šálky kávy denne.

Okrem toho je tiež dôležité zredukovať hmotnosť, zvýšiť telesnú aktivitu, prestať fajčiť, obmedziť konzumáciu alkoholu a stres. Samotné **zníženie hmotnosti** smerom k normálnej hodnote vedie k normalizácii hodnôt TK, úbytok hmotnosti o 5 kg spôsobí zníži TK o 10 mmHg. Pravidelným **primeraným telesným pohybom** možno TK priaznivo ovplyvňovať; odporúčajú sa aeróbne cvičenia, 3 – 4x týždenne/40 min. Vyhybanie sa stresu, nielen počas výkonu povolania, ale



aj v súkromí, priaznivo ovplyvňuje priebeh ochorenia. Tu sa odporúčajú hlavne uvoľňovacie techniky, ako napr. jóga alebo autogénny tréning, ako i dostatočný spánok. Pacienti s hypertenziou by mali silne obmedziť konzumáciu **alkoholu** (muži max. 30 g/deň, ženy max. 20 g/deň, ale vyšší príjem naopak TK zvyšuje), a vyvarovať sa každého požívania **nikotínu**. Ten stimuluje srdce, zužuje cievy a tak znižuje zásoby kyslíka pre srdce a ostatné tkanivá, čím podporuje tvorbu zrazenín a zapríčiňuje nepravidelnú činnosť srdca.

AKO POŽIADAŤ

O DIGITÁLNY COVID
PREUKAZ
EÚ

Národné centrum zdravotníckych informácií **neposiela Digitálny COVID preukaz EÚ* automaticky**, je potrebné oň požiadať. Aby občan získal Digitálny COVID preukaz EÚ, potrebuje COVID-19-PASS.

COVID-19-PASS je 9 miestny alfanumerický kód, ktorý je automaticky vygenerovaný a pridelený občanovi systémom. Občan ho získava formou SMS a emailom.

NCZI koncom júna 2021 jednorazovo rozposielalo COVID-19-PASS všetkým, ktorým bol už v minulosti pridelený.

COVID-19-PASS má každá osoba, ktorá bola kedykoľvek v minulosti testovaná (AG test alebo PCR test), pod podmienkou, že pri registrácii na testovanie využila formulár umiestnený na stránke korona.gov.sk.

Ak COVID-19-PASS občan nemá, môže ho získať dvomi spôsobmi:

- kontaktovaním Call Centra NCZI tel. **02/32 35 30 30**, ktoré je k dispozícii denne od 8.00 h do 20.00 h,
- vyplnením **elektronického formulára** a jeho následným odoslaním na emailovú adresu **nczisk@nczisk.sk**.

K žiadosti o Digitálny COVID preukaz EÚ je potrebné:

- číslo mobilného telefónu (musí byť **totožné s telefónnym číslom**, ktoré občan zadával **pri registrácii na očkovanie**),
- COVID-19-PASS (je potrebné zadávať vo formáte XXX-XXX-XXX, t. j. s pomlčkami),
- rok narodenia (je potrebné uviesť rok narodenia, **nie dátum narodenia**).

Chcem získať Digitálny COVID preukaz EÚ

Návod na vytlačenie Digitálneho COVID preukazu EÚ

Digitálny COVID preukaz EÚ je možné stiahnuť vo formáte PDF do mobilného zariadenia alebo počítača. Následne je možné si ho vytlačiť alebo pridať do aplikácie Gre-

Čas nezmeníte - spánok áno

Jediné melatonínové prípravky, ktoré sú registrované ako voľnopredajné lieky.



BEZ
LEKÁRSKEHO
PREDPISU

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

Melatonin Vitabalans

3 mg



Vitabalans

enPass. Digitálny COVID preukaz EÚ je taktiež v mobilných aplikáciách zdravotných poisťovní.



Návod na vytlačenie Digitálneho COVID Preukazu EÚ

1. Do vyhľadávča je potrebné zadať <https://korona.gov.sk/>, následne sa na stránke posunúť na časť „**Digitálny COVID preukaz EÚ**“ a kliknúť na „**Získať Digitálny COVID preukaz EÚ**“.
2. Zobrazí sa nová stránka „**Formuláre**“, tu je potrebné kliknúť na „**Digitálny COVID preukaz EÚ**“. Následne sa rozbalí možnosť „**Získať digitálny preukaz**“.
3. Občan vyplní potrebné údaje – telefónne číslo, COVID-19-PASS, rok narodenia a potvrdí, že nie je robot. Klikne na „**Pokračovať**“.
4. Systém automaticky pošle SMS

s autorizačným kódom na telefónne číslo, ktoré občan uviedol pri prihlasovaní.

5. Následne je potrebné kliknúť na „**Overiť SMS kód a pokračovať**“.
6. Zobrazí sa nová stránka, na nej občan klikne na „**Získať digitálny preukaz**“.
7. Následne občan vyberie zo zoznamu certifikát, ktorý potrebuje získať a klikne na „**Stiahnuť preukaz**“.
8. Do počítača sa stiahne nezaheslované PDF, ktoré je možné vytlačiť.

*Základné informácie o jednotlivých Digitálnych COVID preukazoch EÚ:

Digitálny COVID preukaz EÚ o vakcinácii

Je potvrdenie o vakcinácii proti ochoreniu COVID-19, ktoré občan absolvoval 1 alebo 2-krát. Pre každú dávku sa vydáva samostatný dokument, ktorý označuje poradie podanej dávky.

Od 1. februára 2022 je platnosť potvrdenia o očkovaní 9 mesiacov alebo 270 dní.

- Stanovené obdobie sa počíta od podania druhej dávky u dvoj dávkovej vakcíny a podaní jednodávkovej vakcíny.
- Po uplynutí 9 mesiacov sa osoba nebude považovať za zaočkovanú.
- Po absolvovaní posilňujúcej dávky sa platnosť predlžuje.

Digitálny COVID preukaz EÚ o prekonaní

Je potvrdenie o prekonaní ochorenia COVID-19. Dokument sa vydáva podľa platnej legislatívy a to **len na základe vykonaného pozitívneho PCR testu**. Doklad nie je možné vydať na základe pozitívneho AG testu.



Platnosť preukazu je 90 dní od prekonania ochorenia.

Digitálny COVID preukaz EÚ o testovaní

Je potvrdenie o vykonaní testu PCR alebo AG.

Platnosť preukazu stanovuje vyhláška SR.

Zdroj: NCZI

Ilustračné foto: internet



POMÔCKY PRE ZDRAVÚ A POHODLNÚ CHÔDZU



Vložky ortopedické



Vložky gélové



Bandáž nočná Hallux Valgus



Ortéza s kĺbom Hallux Valgus



Ochrana halluxu s korektorom



Podpätenky korekčné



Podpätenky na pätnú ostrohu



Podpätenky silikónové na pätnú ostrohu



Korektor gélový



Korektor s dvoma pútkami



Výhradný dovozca pre SR: PIGEON, s.r.o., Rosinská cesta 13, 010 08 Žilina, Tel: 041/ 763 3081, Mob: 0910 908 178, pigeon@pigeon.eu, www.pigeon.eu



MUDr. Marcela Nachajová, PhD.

Univerzita Komenského v Bratislave
Jesseniova lekárska fakulta v Martine
Gynekologicko-pôrodná klinika JLF UK a UNM



Prečo je intímna hygiena dôležitá?

Ženy na celom svete používajú rôzne produkty intímnej hygieny ako súčasť svojej každodennej rutiny. Tieto praktiky sú ovplyvnené mnohými faktormi, vrátane osobných preferencií, kultúrnych noriem, náboženských zvykov, ale aj poradenstvom zdravotníckych špecialistov. Hoci existuje množstvo literatúry o vaginálnej mikroflóre, málo sa vie o tom, ako môžu praktiky osobnej hygieny ovplyvniť jej biologickú a fyziologickú stabilitu.

Koža v oblasti vulvy a pošvová sliznica predstavujú prvú obrannú líniu pred vstupom infekcie. Táto oblasť sa líši od kože pokrývajúcej zvyšok tela najmä zvýšenou hydratáciou, priepustnosťou, náchylnosťou na podráždenie a zvýšenou citlivosťou na lokálne pôsobiace agensy (1).

Vaginálna mikroflóra má vplyv na kvalitu života ženy, zabraňuje prieniku patogénov do vnútorného prostredia a vzniku infekcie, dokonca ovplyvňuje aj plodnosť ženy (2). Narušenie rovnováhy mikrobiálneho pošvového ekosystému môže mať vážne zdravotné následky. Zloženie vaginálnej mikroflóry môže byť ovplyvnené užívaním antibiotík, sexuálnou aktivitou, užívaním antikoncepcie ale aj hygienickými návykmi (3). Medzi najčastejšie príznaky narušenej vaginálnej flóry patrí svrbenie (74,5 %), pálenie (50,2 %), nezvyčajný výtok (45,2 %), začervenanie (34,9 %), podráždenie/vyrážka (21,3 %), opuch (17,9 %) a vred (10,7 %). 80 % žien uvádza, že sa počas svojho života stretlo s aspoň jedným príznakom (4).

Rutinné umývanie vulvy je žiaduce, zabraňuje hromadeniu vaginálneho výtoku, potu, moču, kontaminácie stolicou a eliminuje nepríjemný telesný pach. Lokálna hygiena vulvy môže byť aj užitočným doplnkom lekárskej liečby. Produkty na intímnu hygienu nie sú určené na liečbu už vzniknutej infekcie, avšak môžu predchádzať jej vzniku (5).

Téme intímnej ženskej hygieny sa v lekárskej literatúre nevenuje dostatočná pozornosť. V roku 2011 Royal College of Obstetricians

and Gynecologists (RCOG) vytvorila na základe rozsiahlych rešerší usmernenia, určené pre ambulantných gynekológov za účelom zlepšenia starostlivosti o intímne zdravie žien. Na základe zistení uvádzajú, že umývanie čistou vodou môže spôsobiť vysušenie pokožky a zhoršiť svrbenie. Na čistenie vulvy odporúčajú použitie malého množstva náhrady mydla (prostriedku na intímnu hygienu) a vody. Vhodné je uprednostniť sprchovanie pred kúpaním. Nadmerné umývanie (viackrát denne) môže zhoršiť symptómy (svrbenie, pálenie). Neodporúča sa používanie špongie alebo flanelu, stačí použiť ruku a jemne osušiť uterákom. Neodporúčajú používanie mydla, sprchového gélu, peelingu, perličkového kúpeľa, dezodorantu, detských obrúskov alebo výplachov pošvy (6).

Sliznica pošvy zohráva esenciálnu úlohu v udržiavaní ideálneho vaginálneho prostredia. Niektoré produkty určené na intímnu hygienu môžu byť škodlivé pre baktérie rodu *Lactobacillus*, a preto by sa mali používať s opatrnosťou. Môžu dokonca zmeniť imunitnú bariéru pošvy tým, že negatívne vplyvajú na integritu epiteliálnych buniek, prežitie prospešných druhov *Lactobacillus* a narušia schopnosť vaginálnych epiteliálnych buniek produkovať ochranné alebo zápalové mediátory (7). Porušené vaginálne prostredie môže spôsobiť nadmerný rast baktérií alebo kvasiniek, čoho následkom môže vzniknúť zápal alebo infekcia. Súčasné možnosti liečby vaginálneho zápalu predstavuje použitie antibiotík, antimykotík, antiseptík a pod.

Medzi najčastejšie sa vyskytujúce vaginálne

dysbiózy patrí bakteriálna vaginóza. Až u 50 % žien liečených tradičnou terapiou sa zvykne opakovať. Recidivujúca bakteriálna vaginóza môže mať zničujúci vplyv na zdravie žien a pocity pohody, preto je potrebné vytvoriť účinnú a dlhotrvajúcu liečbu. Použitie produktov intímnej hygieny môže mať protektívny efekt na často sa opakujúce zápaly pošvy a predstavujú aj vhodný doplnok už nastavenej liečby (8). Účinnú zložku v prevencii infekcie zohráva kys. hyalurónová, ktorá má zvlhčujúci a lubrikačný účinok, ktorý je prospešný. Používa sa na liečbu vaginálnej suchosti a sprievodných ťažkostí u žien po menopauze trpiacich atrofickou vaginitídou. Znižuje vaginálne pH a obnovuje normálnu hladinu vaginálnej vlhkosti. Má preukázané antimikrobiálne vlastnosti proti stafylokokom, enterokokom, streptokokom, *E. coli*, *Pseudomonas aeruginosa*, *Candida glabrata* a *C. parapsilosis*. Laktitol mohohydrát je probiotikum výlučne metabolizované laktobacilmi, ktoré sa prirodzene vyskytujú v pošve väčšiny žien. Stimuluje rast laktobacilov a zvyšuje ich proporcionálny výskyt vo vaginálnom mikrobióme. Laktobacily produkujú kyselinu mliečnu a peroxid vodíka, čím znižujú pošvové pH na <4,5 a tým vytvárajú nepriateľské prostredie pre patogény a pôsobia ako prírodná antimikrobiálna látka. Prosperujúce laktobacily potláčajú rast bakteriálnych a kvasinkových patogénov, ktoré spôsobujú bakteriálnu vaginózu a vulvovaginálnu kandidózu. Prevalencia laktobacilov obnovuje prirodzenú rovnováhu pošvovej mikroflóry. Viaceré štúdie potvrdzujú signifikantne nižšiu recidívu bakteriálnych infekcií medzi pacientkami, ktoré počas liečby používajú produkty s obsahom probiotík, pričom tento efekt pretrváva 6 mesiacov po ukončení liečby (9).

1. Farage MA and Maibach HI. Tissue structure and physiology of the vulva. In: Farage MA and Maibach HI (eds) *The vulva: anatomy, physiology and pathology*. New York: Informa Healthcare, 2016, pp. 9–26.
2. Ravel J. et al. Vaginal microbiome of reproductive-age women. *P Natl. Acad. Sci.* 2011;108(Suppl. 1):4680–7.
3. Bradshaw CS. et al. The influence of behaviors and relationships on the vaginal microbiota of women and their female partners: the WOW health study. *J Infect Dis.* 2014;214:1562–72
4. Sara E. Crann et al. Vaginal health and hygiene practices and product use in Canada: a national cross-sectional survey. *BMC Women's Health* (2018) 18:52 <https://doi.org/10.1186/s12905-018-0543-y>
5. Fashemi B, Delaney ML, Onderdonk AB, et al. Effects of feminine hygiene products on the vaginal mucosal biome. *Microb Ecol Health Dis* 2013; 24: 19703.
6. Royal College of General Practitioners. The management of vulval skin disorders, http://www.nhcc.org.uk/assets/cms_page_media/211/RCOG-VulvalSkinDisorders.pdf (2011, accessed 10 December 2015).
7. Bisiayo F. et al. Effects of feminine hygiene products on the vaginal mucosal biome. *Microbial Ecology in Health & Disease* 2013, 24: 19703 - <http://dx.doi.org/10.3402/mehd.v24i0.19703>.
8. Bilardi J. et al. Women's management of recurrent bacterial vaginosis and experiences of clinical care: a qualitative study. *PLoS One.* 2016;11(3):e0151794.
9. Bagnall, P. et al. Bacterial vaginosis: A practical review. *Journal of the American Academy of PAs* 30.12 (2017): 15-21.

Beliema®



BUĎTE OPÄT SAMA SEBOU

Beliema® Effect PLUS vaginálne tablety



Ošetrovanie a zabránenie vzniku vaginálnych infekcií bakteriálnych i kvasinkových.

Zmierňuje nepríjemný odor a výtok, udržuje zdravú vaginálne pH a obnovuje prirodzenú rovnováhu vaginálnej flóry.

- **Kyselina hyalurónová** umožňuje hydratáciu a zmiernenie podráždenia, nepohodlia a nepríjemných pocitov.
- **Prebiotikum laktitol monohydrát** napomáha rastu laktobacilov a prispieva k obnove prirodzenej vaginálnej mikroflóry.

Zdravotnícka pomôcka

Beliema® Expert Intim krém



Zmierňuje pocit svrbenia a pálenia vonkajších intímnych partií počas vaginálnej infekcie.

Pri zvýšenom riziku bakteriálnej alebo kvasinkovej infekcie. Počas tehotenstva alebo po pôrode.

- **Dermosoft®** – komplex prírodných látok so silným dezodoračným účinkom, ktorý bráni rastu patogénnej mikroflóry.
- **Bisabolol** má protizápalový, zvlhčujúci a upokojujúci účinok.
- **Kyselina hyalurónová** na hydratáciu a upokojenie.
- **Kyselina mliečna** obnovuje prirodzené pH.
- **Vitamín E a pantenol** (vitamín B5) majú antioxidačný, upokojujúci a hojivý účinok.
- **Makadamiový olej** na zvláčnenie a regeneráciu sliznice.
- **Emolienciá** – jemné tuky vyrobené z kokosového oleja a glycerínu.
- **Šalviový extrakt** pôsobí protizápalovo a dezinfekčne.

Kozmetický výrobok



www.beliema.sk

STADA PHARMA Slovakia, s.r.o., Digital Park III.,
Einsteinova 19, 851 01 Bratislava, e-mail: stada@stada.sk.



MUDr. Karol Mika

Autor Lekárskej fytotherapie
a spoluautor atlasov liečivých rastlín

PRVOSIENKA JARNÁ

*PRIMULA VERIS L.
(PRIMULACEAE)*

v *Primula veris*, kyselina elatiorová v *Primula elatior*). Z glykozidov je tu primverozid (s aglykónom metylesterom kyseliny p-metoxysalicylovej a sacharidom primverózou), primverín a primulaverín. Okrem toho sa tu nachádza do 0,16 % silice (má aj metylóve estery, salicylan metylu, peonol), sacharidy sedoheptulóza a monoheptulóza, flavonoidy, kyselina askorbová a kyselina kremičitá.

Účinné látky uľahčujú odkašliavanie – expektorans, rozpúšťajú vykašliavané exkréty – sekretolytikum a uľahčujú močenie – diuretikum.



Trváca bylina do 25 cm vysoká s bezlistou stonkou a s prízemnou ružicou na okraji odvinutých vajcovito podlhovastých listov s vrúbkovanou čepeľou. Stvol vrcholí okolkom žltkovožltých kvetov, ktoré sú pravidelné obojpohlavné päťpočetné; majú do dvoch cm dlhé stopky. Jediný kruh tyčiniek a vrchný semenník. Plod je tobolka.

Rastie na prevzdušených lúkach a v nižšie situovaných lesoch. najmä na vápenci.

Drogu predstavuje – *Primulae flos* (syn.: *Primularum flos*, *Primula flos cum calyce*, *Primulae flos sine calyce*) *Primulae radix* (syn. *Primularum radix*).

Rovnocenné drogy poskytuje aj *Primula elatior* (L.) Hill. (prvosienka vyššia).

Najdôležitejšie sú triterpénové saponíny v kvete asi 2 %, v koreni do 10 %. Aglykón hlavného saponínu sa skladá z primulagenínu A a B a kyseliny D-glukurónovej. (Triterpénová kyselina primulová sa nachádza



Hlavné terapeutické pôsobenie určujú saponíny, ktoré zriedzujú hlieny v dýchacích cestách, a tým uľahčujú ich vykašliavanie. Súčasne účinkujú protizápalovo. Prípravky z rastliny sa ordinujú pri suchých zápaloch dýchacích ciest a pri tvorbe zasychávajúcich sekrétov so zlou expektoráciou, pretože zmierňujú bolesti v dýchacích cestách a odstraňujú neproduktívne dráždenie na kašeľ. Koreň obsahuje väčšie množstvo saponínov ako kvet alebo listy, preto je terapeuticky účinnejší. Mierne diuretické účinky potencujú flavonoidy.

Droga kvetu má jednotlivú dávku 1 g, v praxi sa však podávajú aj vyššie dávky. Na prípravu záparu sa obvykle ordinuje 1 lyžica na šálku vody; užívajú sa 2 šálky denne. Terapeuticky účinné sú však aj menšie dávky.

Primulae floris decoctum (1/2 lyžice drogy na 2 poháre vody) sa užíva po 1/3 pohára 3-krát denne po jedení.

Koreň sa dávkuje po 0,5 g pro dosi. Na prípravu záparu sa v praxi najčastejšie ordinuje 1/2 kávovej lyžičky na šálku vody; pijú sa 2 – 3 šálky denne po dúškoch. Podobný predpis má aj odvar. Žiadaný terapeutický efekt sa často dosahuje aj pri nižšom dávkovaní koreňa (po 0,2 g). Vyššie dávky sa používajú pri príprave *Primulae radice decoctum* (6 g koreňa na 200 ml vody), ktorý sa užíva po 1 lyžici každé 3 hodiny.

Primulae tinctura sa podáva v jednotlivej dávke 2,5 g.

Na zvýraznenie expektoračných účinkov sa predpisuje kombinácia s drogami: *Malvae folium*, *Liquiritiae radix*, *Althaeae radix*, *Thymi herba*, *Anisi fructus*.

Rastlina má analogické účinky ako *Ipecacuanhae radix*.

Náhradná droga je *Senegae radix*.

Niekoľkonásobné prekročenie terapeutických dávok pôsobí toxicky, pričom prvým príznakom je vracanie; neskôr sa pripoja hnačky.

Z kvetu sa pripravujú viaceré druhy farmaceutických čajovín. Z koreňa sa extrahuje *Primulae tinctura*, ktorá je súčasťou rôznych hromadne vyrábaných liečivých prípravkov.

HARTMANN



MoliCare® Skin

Špeciálna kozmetika chráni pokožku pred problémami spojenými s inkontinenciou



Nutriskin Komplex pre lepšiu obnovu a elasticitu pokožky.

Obsahuje:

- Mandľový olej
- Esenciálne mastné kyseliny
- Aminokyseliny
- Kreatín



Emulzia voda v oleji

zaisťuje dlhodobú a hĺbkovú hydratáciu pokožky. Vrstva prípravku vydrží aj niekoľko umytí vodou



Vyvážené pH 5,5

pre zdravú pokožku a ochranu pred vonkajšími vplyvmi.



Odour Neutralizer

obsiahnutý v produktoch nabúra molekuly amoniaku a **zápach úplne eliminuje.**



Viac informácií získate na bezplatnej infolinke
0800 100 150 alebo na **www.hartmann.sk**



PharmDr. Adela Čorejová, PhD.

Nemocničná, a. s.
Malacky

A06A

Liečivá na zápchu



Liečivá na zápchu patria do veľkej skupiny liečiv zameranej na liečbu funkčných ochorení tráviaceho traktu a metabolizmu. Indikujú sa najmä pri liečbe zápchy a stavoch vyžadujúcich uľahčené vyprázdnenie obsahu čriev alebo napríklad na zmiernenie nepravidelnosti vo vyprázdňovaní. Niektoré liečivá sa indikujú aj pri príprave na endoskopické vyšetrenie alebo na vyprázdnenie čriev pred chirurgickým zákrokom. V anatomico-terapeutickom (ATC) systéme patria liečivá na zápchu do skupiny A06A, ktorá je rozdelená do siedmich farmakologicko-terapeutických podskupín (Tabuľka 1). Výdaj niektorých prípravkov ATC skupiny A06A sa viaže na recept, niektoré sú voľne predajné.

Z podskupiny **A06AB Kontaktné laxanciá** sú dostupné liečivá, ktoré pôsobia priamo na črevnú stenu, a preto nie sú vhodné na dlhodobé užívanie. Prípravky s obsahom bisakodylu (tbl obd, tbl ent, sup) a pikosíranu (sol por, gto por, gtt por) pôsobia špecificky v hrubom čreve. Zvyšujú vylučovanie vody a elektrolytov, čím zmäkčujú stolicu a uľahčujú defekáciu. Viackomponentné prípravky (plo por, plv sps) sa indikujú na vyprázdnenie čreva pred akýmkoľvek diagnostickým zákrokom, ktorý si vyžaduje prázdne črevo. Ich výdaj sa viaže na recept. Sennové glykozidy sú výťažkom sennových plodov (cub por, sol por) alebo listov (spc). V hrubom čreve majú vplyv na motilitu a zníženie absorpcie tekutín. Silice a terpény (spc) sú výťažkom máty piepornej, myšochvosta obyčajného, sladkovky hladkoplodej a fenikla obyčajného. Podporujú laxatívny účinok sennových glykozidov svojimi karmínatívnymi, cholagogickými, spazmolytickými a antiflogistickými účinkami.

Do podskupiny **A06AD Osmoticky pôsobiace laxanciá** sú zaradené prípravky na báze makrogolu a laktulózy. Makrogoly viažu molekuly vody, nevstrebávajú sa a nepodliehajú biotransformácii. Zvyšujú objem črevnej tekutiny, ktorá je zodpovedná za laxatívne účinky. Monokomponentný makrogol (plv sps) sa používa na krátkodobú symptomatickú liečbu zápchy. Makrogol v kombinácii s minerálnymi soľami (Na_2SO_4 , NaHCO_3 , NaCl , KCl) (plv por) alebo v kombinácii s liečivom simetikon (plo por) sa indikuje na vyprázdnenie obsahu čriev pred vyšetreniami, ktoré vyžadujú vyčistené črevo. Prípravky s obsahom laktulózy (sir, sol por) sa používajú napríklad na uľahčenie defekácie alebo pri liečbe hepatálnej encefalopatie.

Rektálny roztok podskupiny **A06AG Klyzmatá** sa indikuje na symptomatickú liečbu občasnej zápchy. Citrónan sodný zmäkčuje tvrdú fekálnu hmotu tým, že penetruje do fekálnej hmoty a uvoľňuje naviazanú vodu. Laurylsulfacetát zlepšuje zvlhčujúce a pe-

netračné vlastnosti roztoku a sorbitol zvyšuje uvoľňovanie vody vyvolané účinkom citrónanu sodného.

Výdaj prípravkov s obsahom metylnaltrexonu (sol inj), naloxegolu (tbl flm) a naldemedínu (tbl flm) podskupiny **A06AH Antagonisty periférnych opioidných receptorov** sa viaže na recept. Tieto liečivá sú určené na liečbu opiatmi indukovanej zápchy. Fungujú ako periférne pôsobiace antagonisty v tkanivách gastrointestinálneho traktu, čím znižujú obštipačné účinky opioidov.

Do podskupiny **A06AX Iné liečivá na zápchu** sú zaradené voľnopredajné prípravky s obsahom glycerolu (sup) a liečivá produkujúce CO_2 (sup) a prípravky viazané na recept s obsahom linaklotidu (cps dur) a prukalopridu (tbl flm). Glycerol viaže vodu, čím zmäkčuje stolicu, zväčšuje jej objem a uľahčuje jej odchod. Lieky produkujúce CO_2 (NaHCO_3 a NaH_2PO_4) dodávaním CO_2 vo forme drobných bublín stimulujú črevnú peristaltiku a spúšťajú proces vyprázdňovania bez spôsobenia iritácie, kŕčov alebo iných účinkov. Linaklotid má viscerálne analgetické a sekrečné účinky a urýchľuje pasáž potravy cez hrubé črevo. Prukaloprid má prokinetické účinky, stimuluje motilitu proximálnej časti hrubého čreva, zosilňuje gastroduodenálnu motilitu a urýchľuje oneskorené vyprázdňovanie žalúdka.

Tabuľka 1: Farmakologicko-terapeutické podskupiny skupiny A06A Liečivá na zápchu registrované na Slovensku

Kód	Názov farmakologicko-terapeutickéj podskupiny	Liečivá registrované na Slovensku
A06AA	Lubrikačné a zmäkčujúce laxanciá	–
A06AB	Kontaktné laxanciá	bisakodyl, pikosulfát, pikosulfát+ MgO_2 +kyselina citrónová, sennové glykozidy, rastlinná zmes, <i>Sennae folium</i>
A06AC	Laxanciá zväčšujúce črevný obsah	–
A06AD	Osmoticky pôsobiace laxanciá	kombinácie minerálnych solí, laktulóza, makrogol, makrogol+minerálne soli, makrogol+minerálne soli+simetikon
A06AG	Klyzmatá	sorbitol+ citrónan sodný+laurylsulfát
A06AH	Antagonisty periférnych opioidných receptorov	metylnaltrexon, naloxegol, naldemedín
A06AX	Iné liečivá na zápchu	glycerol, linaklotid, prukaloprid, NaHCO_3 + NaH_2PO_4

Kľúčové slová: ATC klasifikácia, liečivá na zápchu

cps dur-tvrdá kapsula, cub por-kocka na perorálne použitie, gto por-perorálne roztokové kvapky, plo por-prášok na perorálny roztok, sir-sirup, plv sps-prášok na perorálny roztok vo vrecku, sol inj-injekčný roztok, sol por-perorálny roztok, sol rec-rektálny roztok (klyzma), sup-čapíky, spc-čajovina, tbl ent-gastrorezistentná tableta, tbl obd-obalené tablety

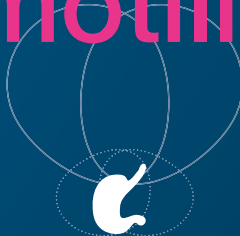
Itoprid PMCS®

PROkinetikum

PRO.MED.CS



Úľava vďaka správnej motilite



Itoprid PMCS®

DUÁLNY STIMULAČNÝ ÚČINOK NA MOTILITU TRÁVIACEHO TRAKTU

SKRÁTENÁ INFORMÁCIA O LIEKU | Itoprid PMCS 50 mg

Zloženie: 50 mg itopridiumchloridu v 1 filmom obalenej tablete. **Indikácie:** Liečba gastrointestinálnych príznakov pri funkčnej neulceróznej dyspepsii, ako je pocit nafúknutia, pocit plnosti žalúdka, diskomfort až bolesť v epigastriu, anorexia, pyróza, nauzea a vracanie. **Kontraindikácie:** Precitlivenosť na itoprid alebo na ktorúkoľvek z pomocných látok. Itoprid PMCS 50 mg sa nesmie podávať pacientom, u ktorých môže byť zrýchlené vyprázdňovanie žalúdka škodlivé, napr. u pacientov s gastrointestinálnou hemorágiou, mechanickou obštrukciou alebo perforáciou. **Nežiaduce účinky:** Hnačka, zápcha, bolesť brucha, zvýšená tvorba slín, bolesť hlavy, únava, poruchy spánku, závrat, vyrážka, leukopénia, hyperprolaktinémia – ak sa vyskytne napr. galaktorea alebo gynekomastia, musí sa liečba prerušiť alebo ukončiť. **Interakcie:** Liekové interakcie na úrovni cytochrómu P450, sa nepredpokladajú. Anticholinergné látky môžu znižovať účinok itopridu. **Upozornenie:** Liek je určený pre dospelých. Bezpečnosť itopridu počas tehotenstva nebola overená. Dojčiacim ženám sa itoprid neodporúča. Itoprid zosilňuje účinok acetylcholínu a môže vyvolať nežiaduce cholinergné účinky. Údaje o dlhodobom užívaní itopridu nie sú dostupné. Tento liek obsahuje laktózu. **Dávkovanie a spôsob podávania:** Odporúčaná dávka u dospelých je 150 mg denne, tj. 1 tableta 3x denne pred jedlom. Tablety sa prehltajú celé s dostatočným množstvom tekutiny. Presné dávkovanie a dĺžka liečby závisí od klinického stavu pacienta. **Balenie:** Veľkosť balenia: 10, 20, 30, 40, 90, 100 alebo 120 filmom obalených tabliet (na trh nemusia byť uvedené všetky veľkosti balenia). **Dátum poslednej revízie textu:** 06/2019. **Držiteľ rozhodnutia o registrácii:** PRO.MED.CS Praha a.s., Telčská 377/1, Michle, 140 00 Praha 4, Česká republika.



Denisa Bobotová

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

Svetové dni zdravotníctva Apríl 2022–Máj 2022

2. 4. 2022

Svetový deň povedomia o autizme



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

7. 4. 2022

Svetový deň zdravia (WHO)



Každoročne na 7. apríla pripadá Svetový deň zdravia (World Healthy Day), ktorý bol vyhlásený v roku 1950 Svetovou zdravotníckou organizáciou (WHO). Tento dátum býva tradične sprevádzaný celosvetovými podujatiami sústreďujúcimi sa na každoročne vyhlasovanú tému. Aj keď sa tento deň koná raz ročne, **o svoje zdravie** by sme sa mali **starat' po celý rok**. V dnešnej uponáhľanej dobe to nie je vôbec jednoduché. Byť aktívny a zdravo sa stravovať sú dve dobré rady, ako začať.

11. 4. 2022

Svetový deň Parkinsonovej choroby



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

Výživový doplnok so sójovým extraktom

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



FYTOSOJA® FORTE

NOVÝ VÝROBOK:

zvýšený obsah účinných látok.

Je už 18 rokov na trhu a veľmi pomáha ženám zvládať úporné návaly horúčav počas menopauzy. Obsahuje izoflavóny z geneticky neupravenej soje 28 mg/kps (Genistein, Daidzein).

FYTOSOJA® OSTEO

obsahuje taktiež izoflavóny zo sóje

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

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

5. 5. 2022

Svetový deň hygieny rúk



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

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

8. 5. 2022

Svetový deň Červeného kríža



Začiatok mája je pre milióny dobrovoľníkov a pracovníkov Červeného kríža a Červeného polmesiaca vo svete príležitosťou oslavovať – deň narodenia zakladateľa Červeného kríža, Henryho Dunanta – 8. máj. Červený kríž a Červený polmesiac pomáha v 190 krajinách sveta. Rozdielne politické, sociálne či klimatické podmienky spôsobujú rôzne humanitárne krízy, všetky však majú niečo spoločné – ľudské utrpenie. Zmierňovať ho je už vyše 150 rokov poslaním Červeného kríža.

Na Slovensku, ktoré je dlhodobo ušetrené od vojnových konfliktov, takmer 6-tisíc červenokrižiacov pomáha rozmanitým spôsobom – učia zachraňovať ľudské životy poskytnutím prvej pomoci, venujú sa rozvoju bezpríspevkového darčovstva krvi, pracujú s deťmi a mládežou, starajú sa o seniorov, matky s deťmi, o deti so špeciálnymi potrebami. Červený kríž poskytuje rôzne sociálne služby v teréne, neváha pomôcť v prípade nehôd či katastrof – pátranie po osudoch rodinných príslušníkov, šíriť myšlienky medzinárodného humanitárneho práva.

17. 5. 2022

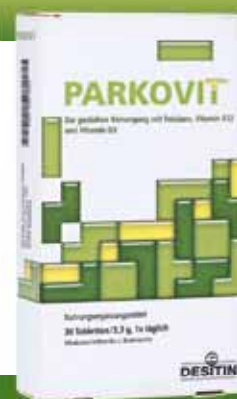
Svetový deň hypertenzie



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

Doplnok stravy pre osoby so zvýšenou nutričnou potrebou kyseliny listovej, vitamínu B12 a vitamínu D3.

PARKOVIT®



Používa sa aj pri chronickom nedostatku živín vyvolanom liekmi u pacientov s Parkinsonovou chorobou.

Dávkovanie: 1 tableta denne

Upozornenie: Neprekračujte odporúčanú dennú dávku. Doplnky stravy by nemali byť používané ako náhrada vyváženej a pestrej stravy a zdravého životného štýlu.

Uchovávať mimo dosahu detí.

www.parkovit.sk

Jedna tableta PARKOVIT® obsahuje:

	v 1 tablete	v 100 g	% RHP*
Obsah aktívnych látok			
Kyselina listová	1 000 µg	563,7 mg	500 %
Vitamín B12	5 µg	2,8 mg	200 %
Vitamín D3	20 µg (800 IU)	11,3 mg	400 %

Zastúpenie pre SR: DESITIN PHARMA s. r. o., Trojičné nám. 13, 821 06 Bratislava www.desitin.sk

*RHP – referenčná hodnota príjmu

10/2021 Parkovit



MUDr. Branislav Chrenka, MHA



Ars Medentis, s. r. o.
Pavlovičova 3, 821 04 Bratislava
Detský lekár



Najčastejšie zdravotné problémy

» detí do 3 rokov

Medzi najčastejšie zdravotné problémy, s ktorými sa stretávame v detskej ambulancii v prvých mesiacoch života radíme rôzne fyziologické aj patologické stavy a situácie:

- ťažkosti s laktáciou,
- orálnu/orofaryngeálnu kandidózu,
- prerezávanie zúbkov s pestrou paletou sprievodných príznakov (teploty, riedke stolice, predráždenosť, nespavosť, sekrécia z nosa),
- dojčenské koliky,
- gastro-ezofageálny reflux,
- horúčka (pozor, u novorodencov sa nemusí infekcia prejavovať zvýšenou telesnou teplotou, ale skôr celkovou apatiou, zrýchleným povrchným dýchaním, neschopnosťou dojsť sa alebo prijímať mlieko z fľašky, oligúriou/anúriou),
- časté aj menej časté reakcie po očkovaní,
- rôzne kožné afekcie:
 - seboroická dermatitída dojsť,
 - plienková dermatitída,
 - prvé prejavy atopickej dermatitídy,
 - milie,
 - erythema toxicum,
 - stenóza slzných kanálikov,
 - potničky,
 - urtikária,
 - impetigo,
 - svrab,
 - raritné, avšak veľmi nebezpečné infekčné ochorenie s kožnými prejavmi je meningitída (skúška pohárom oddiferencuje väčšinu benígnych afekcií od petechii),
- zvracanie, hnačka a dehydratácia so širokou diferenciálnou diagnostikou, ale najčastejšie ide o infekčné gastroenteritídy, môžu byť akvirované v nemocničnom zariadení, alebo častejšie v domácnosti od iných jej členov; najmä v útlom veku môžu byť obzvlášť nebezpečné a viesť k rýchlemu rozvratu vnútorného prostredia,
- poruchy vedomia s veľmi širokou diferenciálnou diagnostikou (od BRUE/ALTE, ktoré popisujem nižšie, až po rôzne vrodené vývojové chyby (VVCh, CNS,

srdca, GIT, dýchacieho systému, metabolické a neurologické poruchy a i.),

- rôzne infekcie dýchacích ciest (spravidla akvirované od starších súrodencov navštevujúcich kolektív, iných návštevníkov domácnosti, rodičov, starých rodičov), v tomto veku býva obzvlášť nebezpečná infekcia RS vírusom, často máva torpídny priebeh a vyžaduje hospitalizáciu; extrémne zraniteľnou skupinou sú voči RS vírusu predčasne narodení novorodenci a novorodenci s hemodynamicky závažnou VVCh srdca a postihnutím dýchacích ciest (bronchopulmonálna dysplázia).



Zo širokého spektra týchto syndrémov a diagnóz vidíme dôležitosť dostupnosti rôznych galenických foriem a to aj v dostatočne nízkych koncentráciách, aby boli vhodné i pre novorodencov. Jedným z riešení v ambulancii i nemocničnej praxi je príprava magistraliter receptúr. Najčastejšie magistraliter receptúry, ktoré využívam v ambulancii praxi takmer na dennej báze prikladám pod článkom. Magistraliter receptúra umožňuje pokryť „dieru na trhu“ a poskytnúť adekvátnu, bezpečnú a pacientovi na mieru ušitú liečbu. Jedným zo základných pravidiel lekárskej praxe „primum non nocere“ je obzvlášť v novorodeneckom a dojčenskom veku dôležité dodržiavať a zdržať sa off-label indikácií (ako príklad uvádzam liečbu fyziologického gastroezofageálneho refluxu

prokinetikami – domperidon, metoklopramid); GER môže niektoré deti výrazne potrápiť a dočasne zhoršiť aj psychomotorický vývoj – niekedy vidíme začarovaný kruh: asociáciu svalového hypertonusu a GER, kedy epizódy GER zhoršujú hypertonus, často vidáme až vypínanie tela do opistotonu pri GER epizódach a na druhej strane hypertonus zvyšuje frekvenciu GER epizód. V extrémnom prípade môže GER viesť až k BRUE-ALTE: Brief resolved unexplained event (krátka vyriešená nevysvetlená udalosť) – Apparent Life-Threatening Event (náhla život ohrozujúca príhoda). Starostlivá edukácia, rast organizmu, multidisciplinárny prístup v spolupráci s fyzioterapeutom a režimové opatrenia spravidla u väčšiny dojsť vedú k signifikantnej redukcii GER epizód bez potreby off-label preskripcie.

Široké spektrum diagnóz prvých mesiacov veku života dieťaťa mi nedovoľuje sa pri nich pristaviť a obširnejšie sa rozpisovať ani o najčastejších, presahuje to rozsah tohto článku.

V ďalších mesiacoch až do 3 rokov (a samozrejme aj u starších detí) sa stretávame často s:

- infekciami horných a dolných dýchacích ciest prejavujúcich sa najčastejšie kašľom a nádchou, niekedy aj s obrazom dyspnoe so spastickými prejavmi a zvukovými fenoménmi počuteľnými aj voľným ušom,
- konjunktivitída,
- infekcie ucha, najčastejšie ako následok a komplikácia vírusového infektu horných ciest dýchacích,
- astma bronchiale,
- atopická dermatitída,
- funkčnou a organickou zápchou,
- bolesťami brucha, hnačkou, zvracaním,
- ovčie kiahne a mnohé iné infekčné (impetigo, 5. a 6. choroba atď.) a parainfekčné exantémové ochorenia (Gianotti-Crosti sy. a i.)
- popáleniny, odreniny, modriny, drobné aj závažnejšie úrazy,
- podľa socioekonomickohygienického statusu u detí do troch rokov viac či menej raritné: parazity, vši, svrab.

Detský vek je obdobím rastu a vývoja a poznanie jeho špecifik je nevyhnutné pre vývojovú farmakológiu, pretože deti v rôznom veku tolerujú rôznu galenickú formu. Galenická forma musí presne odrážať vekové špecifikum, ale zároveň zachovať správne dávkovanie pre detského pacienta, pričom interindividuálne rozdiely v hmotnosti a veku sú niekedy priepastné a spektrum diagnóz je ešte priepastnejšie. Preto predstavuje galenika pre deti vo všeobecnosti ešte aj v 21. storočí veľkú výzvu pre farmaceutický priemysel.

Lekárneň Anežka
Pavlovičova 3
821 04 Bratislava
Tel: +421 907 923 435

Príprava IPL kyselina mliečna v masťovom základe Belobaza

1. prichystáme si všetky suroviny, ktoré budeme potrebovať na prípravu IPL.



Receptúra:

Acidi lactici 1,0
Belobasa ad 200,0
M. f. ung.
D. S.: 3 x d celé telo/ložiská



2. na laboratórnych váhach si do misky navážime 199 g masťového základu, v našom prípade belobaza.



3. navážené množstvo si poriadne premiešame a následne pridáme 1 g kyseliny mliečnej.



4. dokonale miešame.

5. adjustujeme do kelímka a vypíšeme signatúru.



COVID-19

z pohľadu gastroenterológa



MUDr. Tatiana Novotná, PhD.

Fakultná nemocnica s poliklinikou Petržalka
Gastroenterologická klinika SZU a UNB



Posledné dva roky infekcia COVID-19 zásadným spôsobom ovplyvnila život ľudí vo veľkej časti krajín na celom svete. Jej vyvolávateľom je vírus SARS-CoV-2 patriaci do skupiny koronavírusov. V povedomí širokej laickej, ale čiastočne aj odbornej verejnosti, je táto infekcia spojená so zápalovým ochorením dýchacích ciest, najmä obávanou pneumóniou. Vzhľadom na mechanizmus prieniku vírusu SARS-CoV-2 do buniek organizmu cestou primárneho kontaktu jeho hrotového glykoproteínu (S proteín) s receptormi angiotenzín konvertujúceho enzýmu 2 (ACE2), ktoré sa nachádzajú nielen na bunkách respiračného traktu, sa ochorenie COVID-19 manifestuje aj príznakmi, ktoré zodpovedajú postihnutiu iných orgánov. Bunky s receptormi ACE2 sa nachádzajú aj v pažeráku, tenkom a hrubom čreve, v pečeni, žľazových cestách, myokarde, v proximálnych tubuloch obličiek a v močovom mechúre. Už prvé štúdie upozorňovali na vysoký výskyt gastrointestinálnych príznakov, v ktorých dominujú hnačky (od 9 do 50 %), veľmi častá je aj elevácia hepatálnych testov (od 14 do 53 %), zriedkavejšie pankreatických enzýmov (cca 17 %), frekvencia jednotlivých príznakov sa v rôznych štúdiách značne líši. Ďalšími príznakmi bývajú: anorexia, nauzea, bolesti brucha, zvracanie. Gastrointestinálna manifestácia ochorenia COVID-19 môže byť izolovaná (v cca 16 %), môže 24 až 48 hodín predchádzať ďalšie príznaky (v cca 10 – 13 %) alebo sa vyskytuje súbežne s nimi (cca 44 %). Zaujímavý je poznatok štúdie publikovanej v 2021, ktorá potvrdila v 62 % pozitívny nález vírusu v stolici pri negatívnom PCR teste z orofaryngeálneho steru, viabilita vírusu v stolici bola ale nízka.

Hneď v úvode pandémie sa stala známou skutočnosť, že u mnohých infikovaných sa ochorenie začalo stratou chuti (74 – 88 %) a/alebo čuchu (29 %), čo sú do určitej miery subjektívne údaje pacientov. Postihnutie gastrointestinálneho traktu je často (cca v 70 %) sprevádzané heterogénnymi zmenami sliznice, ktoré môžeme objektivizovať endoskopickým vyšetrením (ulcerácie, erózie, obraz ischemických zmien). Endoskopické nálezy nie sú špecifické pre ochorenie COVID-19. Samotné endoskopické vyšetrenia sú vysoko rizikové pre prenos nákazy a vyžadujú prísne dodržiavanie všetkých protiepidemických opatrení.

Klinické prejavy postihnutia hrubého čreva

často imitujú ťažkosti pacientov so syndrómom dráždivého hrubého čreva (IBS). Pacienti si sťažujú na opakované hnačkovité stolice spojené s krčovitými bolesťami brucha a zvýšený meteorizmus. Na druhej strane viaceré práce poukazujú na negatívny vplyv pandémie na priebeh IBS, čo vysvetľujú zhoršením psychického stavu pacientov s týmto ochorením. IBS nie je jediné ochorenie, na ktoré má pandémia negatívny vplyv bez toho, aby bol pacient infikovaný. Počet pacientov s funkčnými ochoreniami tráviaceho traktu má v posledných rokoch vzostupný trend, ktorý pandémia ešte zvýraznila. Okrem pacientov so známymi ťažkosťami, pribudli aj pacienti, ktorí doteraz lekársku pomoc nepotrebovali. Vo väčšine prípadov nejde o izolované gastrointestinálne ťažkosti, ale tieto bývajú spojené s poruchami spánku, úzkostnými stavmi, depresiou a bolesťami hlavy. Pandémia spolu s následnými reštrikčnými opatreniami predstavuje pre väčšinu populácie významnú psychickú záťaž, ktorá sa zvyšuje s dĺžkou jej trvania.

Príčiny psychických ťažkostí sú viaceré: sociálna izolácia, obavy z vážneho priebehu ochorenia, sociálna neistota – strach zo straty zamestnania, zmena spôsobu života – práca z domu v spojení s trvalým domácim pobytom detí a ich výučbou, strata záujmových aktivít – šport, kultúrne podujatia a pod. Podľa v marci 2021 publikovanej štúdie, ktorá skúmala prevalenciu depresie, úzkosti a stresu v celosvetovej populácii počas pandémie COVID-19, došlo k najvyššiemu nárastu psychických ťažkostí vo vekovej skupine 18 – 24 rokov. Situácia okolo pandémie COVID-19 pôsobí ako významný depresívny faktor, ktorý je navyše potencovaný spravodajskými médiami, ktoré sú plné burcujúcich informácií a negatívnych správ. Za posledné dva roky bol zaznamenaný trojnásobný výskyt veľkých depresí vyžadujúcich psychiatrickú liečbu v porovnaní s rokom 2017 a stúpol aj počet samovrážd. Zvýšené riziko úzkostne depresívnych stavov má pravdepodobne až cca 20 % pacientov, ktorí ochorenie COVID-19 prekonali. Z uvedeného je zrejme, že psychické ťažkosti v súvislosti s pandemiou sú významné a netýkajú sa len pacientov s ochorením COVID-19. Štúdia s pomocou dotazníka (PHQ4) realizovaná v Českej republike preukázala významné úzkostné stavy u 14 % žien a 10 % mužov, čo je asi dvojnásobný nárast oproti roku 2017. Môže

to byť jeden z dôvodov zvýšeného výskytu funkčných ochorení gastrointestinálneho traktu a zhoršenie ich priebehu u pacientov s už známou diagnózou. Väčšinou ide o viacero príznakov, ktoré vychádzajú z hornej časti tráviaceho traktu – horný dyspeptický syndróm (napr. nechutenstvo, pachuť v ústnej dutine alebo pocit horkosti, refluxné ťažkosti, časté eruktácie, pocit tlaku v epigastriu a zlého trávenia) alebo z dolnej časti tráviaceho traktu – dolný dyspeptický syndróm (napr. zvýšený meteorizmus, opakované vyprázdňovanie stolice spojené s kolikovitými bolesťami brucha, nepravidelná stolica, striedanie obstipácie s hnačkami, pocit pichania pod rebrovými oblúkmi). Zriedkavosťou nie je ani kombinácia horného a dolného dyspeptického syndrómu. S funkčnými ťažkosťami sa môžeme stretnúť aj u jedincov po očkovaní, hlavne, ak už trpeli dyspeptickými ťažkosťami, a prevažne u tých, ktorí majú z očkovania obavy. Niekedy je problematické odlišiť, či príznaky, ktoré pacient udáva po prekonaní infekcie patria do tzv. postcovidového syndrómu alebo ich pociťuje hlavne preto, lebo ich očakával a nevieme zistiť ich organickú príčinu. Samotný postcovidový syndróm sa vyvíja častejšie u žien, jeho výskyt stúpa lineárne s vekom, ale nemá priamu súvislosť so závažnosťou infekcie a môže sa prejavovať až štyri mesiace od vzniku prvých príznakov infekcie COVID-19. Ide o poškodenie jedného alebo viacerých orgánov (napr. srdca, pľúc, obličiek, pečene, pankreasu a iných) za nie celkom jasných okolností a nie je ani presne známe, akého počtu pacientov sa týka.

Nová mutácia vírusu – omicron, by podľa viacerých vedeckých kapacít mohla ukončiť pandémiu COVID-19 a to vďaka jeho vysokej infekčnosti, ale významne nižšiemu počtu závažných komplikácií oproti predchádzajúcim variantom. Je predpoklad, že viac ako 50 % celosvetovej populácie bude infikovanej v intervale od novembra 2021 do konca marca 2022. Tým dôjde v širokej miere k zvýšeniu imunity na základe prekonania infekcie a to spolu s vysokou mierou očkovania zabezpečí podstatne nižšiu stupeň transmisie vírusu. Samozrejme to neznamená, že vírus zanikne, ale nemal by byť už schopný vyvolať pandémiu.



Iveta Šlučová

Slovenská komora medicínsko-technických pracovníkov
Prezidentka

Vážení zdravotníckí pracovníci,

s radosťou vám v mene SK MTP oznamujem, že sme spustili koncom februára 2022 novú webovú stránku **www.skmp.sk** s portálom, ktorý umožňuje pripojenie do vlastného konta registrovaného pracovníka.

Výhody konta:

- rýchlejší prístup k potrebným informáciám (počet kreditov, úhrady poplatkov),
- možnosť skontrolovať svoje údaje v registri,
- možnosť požiadať ONLINE o aktualizáciu údajov (pracovisko, telefonický kontakt atd).

Upozornenie!

V prechodnom období bude súbežne naďalej fungovať:

staré: www.sekmp.sk, email: info@sekmp.sk

nové: www.skmp.sk, email: komora@skmp.sk

Na emailovú adresu dostane postupne každý zdravotnícky pracovník informačný email s návodom na prvé prihlásenie do portálu. Vzhľadom na to, že v registri komory je veľký počet zdravotníckych pracovníkov, prosíme vás o trpezlivosť a porozumenie. Určite sa vyskytnú nejaké problémy, preto ak sa nebudete môcť prihlásiť, kontaktujte, prosím, sekretariát SK MTP:

info@sekmp.sk

Praktické rady:

- pre sprístupnenie je potrebné mať aktuálnu emailovú adresu,
- v prípade, že nemáte aktuálnu emailovú adresu, môžete požiadať o zmenu žiadosťou na adresu: **info@sekmp.sk, komora@skmp.sk** alebo písomne poštou.

V žiadosti uviesť:

„Žiadam o zmenu/aktualizáciu emailovej adresy.“

- **meno a priezvisko,**
- **registračné číslo** v SK MTP,
- **aktuálnu emailovú adresu,**
- **telefonický kontakt,**
- v prípade ak nemáte zriadenú žiadnu emailovú adresu, je potrebné si ju vytvoriť (*odporúčaná forma emailu MENOPRIEZVISKO...*),
- pre komunikáciu s komorou používať **výlučne súkromnú emailovú adresu** (nie pracovnú).

Nová webová stránka

SK MTP



Aktuálne informácie je potrebné pravidelne sledovať na webovej stránke komory alebo facebooku!

Veríme, že nová webová stránka a portál vám prinesie pozitívnu zmenu.

Domáca izolácia je 5 dní,

potvrdenie o prekonaní ochorenia COVID-19 však získate najskôr na 11. deň

Domáca izolácia osôb pozitívnych na ochorenie COVID-19 trvá podľa aktuálnej vyhlášky Úradu verejného zdravotníctva 5 dní od odobratia vzorky (vrátane dňa odberu), ktorá bola PCR testom vyhodnotená ako pozitívna. Ak je osoba v rámci päťdňovej izolácie posledných 24 hodín bez príznakov, izolácia sa končí. Ďalších päť dní je však nevyhnutné nosiť na verejnosti respirátor FFP2. Až potom je možné požiadať si o potvrdenie o prekonaní ochorenia COVID-19, a teda najskôr na 11. deň.

Aktuálne platí domáca izolácia či karanténa pre všetkých Covid pozitívnych bez ohľadu na to, či sú zaočkovaní alebo Covid-19 prekonali. Päť dní od odberu pozitívne vyhodnotenej vzorky alebo päť dní po posled-

nom kontakte s osobu pozitívne testovanou na ochorenie COVID-19 je občan povinný zotrvať v domácej izolácii. Ak posledných 24 hodín z týchto piatich dní nemá žiadne príznaky, môže sa vrátiť do bežného života. Avšak tým sa opatrenia, ktoré osoba musí dodržiavať, nekončia.

Ďalších päť dní po opustení domácej izolácie musia osoby po izolácii či karanténe nosiť na verejnosti respirátor a až potom si na 11. deň môžu požiadať o Digitálny COVID preukaz EÚ o prekonaní ochorenia Covid-19. Tak to stanovila aj európska legislatíva. Občania ho získajú do 24 hodín od vyžiadania.

Zdroj: NCZI



Ilustračné foto: internet

QuantiFERON® SARS-CoV-2



NOVINKA

QuantiFERON® SARS-CoV-2 ELISA test na meranie bunkami sprostredkovanvej imunitnej odpovede po očkovaní proti SARS-CoV-2, ktorý ponúka:

- dôveryhodnú a overenú technológiu QuantiFERON®
- vysoko špecifickú odpoveď CD4+ a CD8+ T buniek
- flexibilný pracovný postup od odberu až po reprodukovateľný výsledok

QuantiFERON® SARS-CoV-2 je s označením CE-IVD.

www.QuantiFERON.com / www.QIAGEN.com



výhradný zástupca pre Slovensko



Mgr. Marcela Matusová
Stredoškolská pedagogička

www.szstn.sk

POMOC PRE UKRAJINU

Udalosti posledných dní nás nenechali ľahostajnými a na znak solidarity s Ukrajinou sme sa zapojili do zbierky vecí dennej potreby organizovanej občianskym združením Family Gym Trenčianske Teplice a tiež dvoma mladými aktívnymi ženami Barborou Markovskou a Katarínou Martonovou v Adamovských Kochanovciach. Je úžasné, čo sme spolu dokázali v priebehu troch dní! Spojili sme sa pre veľkú vec, ako na svojej facebookovskej stránke napísala Barbora Markovská, aby sme pomohli ľuďom utekajúcim pred vojnou na Ukrajine. Dňa 2. marca sme auto plné humanitárnej pomoci odviezli do Trenčianskych Teplic a 3. marca ďalšie dve do Adamovských Kochanoviec. Všetkým, ktorí sa do zbierky zapojili, ďakujeme!



PRVENSTVO NA CELOŠTÁTNOU KOLE CHEMICKÉJ OLYMPIÁDY

Našej žiačke Monike Nábellovej zo 4. ZL sa podaril husársky kúsok. **V celoštátnom kole chemickej olympiády v kategórii EF**, ktorej praktická časť sa uskutočnila počas jarných prázdnin na Strednej odbornej škole v Novákoch, **získala nádherné 1. miesto.** V teoretickej časti olympiády (aj tento rok realizovanej dištančne) excelovala. Získala cenu za najlepšiu

fyzikálnu chémiu, organickú chémiu a biochémiu. V teórii bola jednoducho najlepšia. Monika nám prezradila, že to nečakala. Z víťazstva má veľkú radosť a po maturitách plánuje pokračovať v štúdiu biochémie. Našej úspešnej riešiteľke srdečne blahozeláme, ďakujeme za vzornú reprezentáciu školy a želáme veľa úspechov v osobnom i profesijnom živote!

PO DVOCH ROKOCH OPĀŤ BUDÚ

Reč je o maturitných skúškach, ktoré tento školský rok po dvojročnej „vynútenej“ prestávke kvôli nepriaznivej pandemickej situácii opäť budú. Už 15. marca našich 127 maturantov zo všetkých študijných odborov čaká EČ a PFIČ MS zo slovenského jazyka a literatúry, o deň neskôr z cudzích jazykov. Praktickú skúšku maturitnej skúšky absolvujú v dňoch od 23. do 27. mája a ústnu časť maturitnej skúšky od 30. mája do 3. júna. Všetkým maturantov držíme päsť a želáme veľa úspechov pri zelenom maturitnom stole!



Mgr. Beáta Levčíková
Stredoškolská pedagogička

www.szstt.edupage.org

Naši žiaci sa pravidelne zapájajú do množstva súťaží v rôznych oblastiach a dosahujú v nich veľmi pekné úspechy. Žiaci zo školského internátu sa zapojili do výtvarnej súťaže Vianočné kúzlo, ktorú organizovalo Centrum voľného času v Trnave. Veľmi úspešní so svojimi kresbami bola naši prváci Veronika Bagolyová z I. A a Mária DiMarco Campbell z I. G, ktorí sa zhodne umiestnili na 1. mieste.



Dňa 14. 1. 2022 sa uskutočnilo okresné kolo Olympiády anglického jazyka. Súťaž vzhľadom na pandemickú situáciu prebehla online formou. Našu školu úspešne reprezentovala Monika Ščasnovičová z III. G. Získala krásne 2. miesto v kategórii 2D, za čo jej srdečne blahozeláme.



Život v školskom internáte neutícha ani počas pandémie. Obľúbený sviatok sv. Valentína oslávili aj naši internátisti. Priestory internátu vyzdobili červenými srdiečkami a kvetmi. Svoje vyznania dávali do Valentínskej pošty, aby ich valentínske poštárky Darinka a Adriana mohli roznieť netrepežlivým adresátom.

SZŠ v Trnave sa tento rok stala miestnym centrom vzdelávacieho programu DofE. Program sa významne podieľa na rozvoji žiakov mimo vyučovania prostredníctvom vytvárania príležitostí na rozvíjanie ich zručností a zdravého životného štýlu. Sedemnást nadšených doťahov – zdravotníkov sa úspešne zapojilo a plní svoje vybrané aktivity. Dňa 11. 2. 2022 sa Veronika Valentínová a Peter Jergl z II. B triedy stretli s riaditeľkou školy PhDr. Katarínou Hrašnovou, PhD., MPH, aby ju informovali o priebehu programu, svojich aktivitách a úspechoch, ktoré už dosiahli. Riaditeľka školy ocenila ich aktivity a dosiahnuté ciele a nadšenie pre tento zaujímavý program. Program funguje už od roku 1956, podporuje mladých ľudí v 140 krajinách na ich ceste k samostatnosti, sociálnemu cíteniu a úspechu v živote. SZŠ v Trnave aj takto participuje na neformálnom vzdelávaní žiakov, ktorí chcú aktívne pracovať na svojom všestrannom rozvoji.



Niekoľkoročnú tradíciu v našej škole má aj program Erasmus+, ktorý ponúka žiakom veľmi zaujímavé mobility. Tento rok po prvýkrát mali možnosť zapojiť sa do tohto projektu aj žiačky z odboru zdravotnícky laborant. V Nemocnici Hořovice realizovali prax v klinickom laboratóriu na oddeleniach biochémie, hematológie a imunohematológie. Veľmi zaujímavé bolo pre naše laborantky oddelenie transfuziológie, na ktorom sa dostali priamo k odberom. Počas dvoch projektových týždňov získali veľa zaujímavých zážitkov, naučili sa veľa nového, v praxi si vyskúšali a overili svoje teoretické vedomosti, ktoré získali počas štúdia na našej škole. Nadchla ich exkurzia nemocnice, ochotný a milý personál a nezabudnuteľný bol pre nich aj výlet do krásnej stavebnej Prahy.



PharmDr. Monika Lejová

Koordinátorka odborných súťažných prác

Bratislava Záhradnícka 44 www.szsbaza.sk

Olympiáda ANJ

Karolína Weissová zo IV. FL triedy reprezentovala našu školu na Olympiáde z anglického jazyka a získala pekné 2. miesto v krajskom kole, svoju cestu k úspech zhodnotila nasledovnými slovami:

„Koncom októbra 2021 som sa zúčastnila školského kola anglickej olympiády. Nevedela som, čo mám očakávať, keďže som to skúšala po prvýkrát. Školské kolo pozostávalo z písomného testu na gramatiku, čítania a počúvania textu s porozumením. V školskom kole som taktiež absolvovala ústnu časť v podobe vymýšľania si príbehu na jeden z dvoch možných obrázkov. Osobne sa mi zdala písomná časť jednoduchšia a menej stresujúca, ale nakoniec som v úplnom poriadku zvládla aj ústnu časť.“

Začiatkom januára 2022 som absolvovala okresné kolo olympiády. Vzhľadom na situáciu bolo okresné kolo dištančnou online formou. Skladala sa iba z písomnej časti a taktiež čítania a počúvania textu s porozumením. Toto kolo som zvládla z pohodlia domova a postúpila som ďalej do krajského kola.

Krajské kolo sa uskutočnilo na začiatku februára. Keďže situácia stále nebola priaznivá na organizáciu olympiády prezenčne, musela sa opäť uskutočniť online. Krajské kolo pozostávalo z online gramatického testu, čítania a počúvania textu s porozumením. No, teraz sa uskutočnila aj ústna časť. Ústnej časti sa mohli zúčastniť len ľudia, ktorí úspešne vypracovali test na gramatiku. Ja osobne som sa dostala aj k ústnej časti. Ústna časť krajského kola pozostávala z dvoch častí: práca s obrázkami a potom voľný rozhovor. Bohužiaľ som skončila na druhom mieste a teda som sa do celoštátneho kola nedostala. Myslím si, že to bola naozaj dobrá skúsenosť.“



Expert geniality show

Zapojenie našej školy do súťaže Expert geniality show sa stalo tradíciou. Tento rok sme získali 10 titulov Top expert a 12 titulov Expert. Natália Rajtáková z II. ZL v celkovom poradí obsadila 10. miesto a získala titul Top expert a Expert. Z odboru farmaceutický laborant boli úspešné naše druháčky v téme Mozgolamy Eliška Suránová a v téme Do you speak English Ema Ponická, obidve získali titul Top expert a Expert.

Školské kolo SOČ

Koncom februára sa na škole konalo školské kolo SOČ, kde sa zapojilo 5 našich žiačok z odboru FL. Štyri žiačky postúpili do krajského kola, kde budú obhajovať svoje práce z psychológie, biológie a zdravotníctva.



PharmDr. Martina Jusková

Stredoškolská pedagógička

Michalovce www.szsmi.eu.sk

Valentín má mnoho podôb



Dostatočné zásoby krvi sú potrebné počas celého roka. Cielené kampane darcovstva krvi nabádajú ľudí, aby sa na chvíľu zastavili a uvedomili si, čo je dôležité.

Dňa 7. februára 2022 sa naši žiaci zúčastnili akcie Valentínska kvapka krvi na

hematologicko-transfúziologickom oddelení nemocnice Svet zdravia v Michalovciach.

Darcovstvo bolo obohatené valentínskou atmosférou: srdiečka, červené jabĺčka, balóny či sladkosti boli krásnym darčekom za darcovstvo.

Kampane sa zúčastnili študenti z tried IV. ZA, IV. ZB, III. PSC a III. M. Dievčatá boli oblečené v červenom, chlapci mali tričká dobrovoľníctva, čo svedčí o tom, že naši žiaci spolupracujú s nemocnicou projektom dobrovoľníctva Krajší deň. Dobrý pocit z darcovstva, obohatený profesionálnym fotením, sa stal nezabudnuteľným zážitkom.

„Stačí len milovať a krv darovať.“



Má talent a odhodlanie

Dňa 11. februára 2022 vyšiel v Denníku N článok o žiakovi, ktorý má talent a odhodlanie.

Marián Piskor je žiakom štvrtého ročníka v odbore farmaceutický laborant na Strednej zdravotníckej škole v Michalovciach. Zviditeľnil sa vďaka občianskemu združeniu Divé maky. Ako samouk sa v neľahkom prostredí naučil hrať na klávesy, gitaru a ukulele. Mnohí ho mohli počuť hrať aj na organe v kostole. Rád píše básne a recenzie kníh. Ešte ako žiak základnej školy založil Literárny klub, keďže k jeho veľkým záľubám patrí čítanie.

Marián už vyše roka chodí po vyučovaní do práce a zarobenými peniazmi prispieva do domácnosti. Marián by bol rád prvým vysokoškólakom v rodine. Láka ho práca učiteľa slovenského jazyka a literatúry.



Krajší Deň žien

Dňa 8. 3. 2022 pri príležitosti MDŽ naši žiaci zapojení do dobrovoľníckeho programu „Krajší deň“ v spolupráci s michalovskou nemocnicou potešili malou pozornosťou hospitalizované pacientky na oddelení onkológie, pediatrie a šes-tonedelia.

Chceme pomáhať

Naši žiaci a zamestnanci sa každoročne zapájajú do mnohých charitatívnych aktivít, finančných a vecných zbierok organizovaných Slovenským Červeným krížom, pomáhajú tým, ktorí to naozaj potrebujú.

Vzhľadom na aktuálne vojnové dianie v krajine susediacej s našou cítime povinnosť pomôcť ľuďom, ktorých zasiahol konflikt na Ukrajine a ktorí bezprostredne potrebujú pomoc. Naše finančné a vecné dary budú použité na pomoc obetiam ozbrojeného konfliktu, ľuďom, ktorí kvôli vojne opúšťajú svoje domovy.

Za organizáciu humanitárnej zbierky na našej škole ďakujeme koordinátorkám MSČK pri SZŠ v Michalovciach Mgr. Anne Džadovej a Mgr. Martine Stankovej v spolupráci s územným spolkom SČK MI, ZŠ Strážske a dobrovoľníkmi z MI.



Ing. Beáta Mozolová

Stredoškolská pedagogička

www.szsmitra.sk



PaedDr. Anna Fodorová

Stredoškolská pedagogička

Banská Bystrica

www.szsbb.eu



Educate Slovakia – online návšteva zo zahraničia

Dlhoročná spolupráca s medzinárodnou študentskou organizáciou AIESEC pokračovala na našej škole aj tento školský rok. **V dňoch 7. 2. 2022 – 11. 2. 2022 sa štyria dobrovoľníci z Bulharska, Mexika, Egypta a Kirgizska** spojili so žiakmi 1. a 2. ročníka online a viedli s nimi interaktívne hodiny anglického jazyka. Cieľom vzdelávacieho projektu Educate Slovakia je zlepšenie interkultúrneho porozumenia a globálneho zmysľovania slovenskej mládeže, poukázanie na rozmanitosť kultúr a potrebu akceptácie, tolerance a komunikácie.



Lyžiarsky kurz pre žiakov II. ročníka

V dňoch 21. 2. 2022 až 25. 2. 2022 sa žiaci druhého ročníka zúčastnili lyžiarskeho kurzu. Tohtoročný kurz prebiehal v lyžiarskom stredisku Salamandra Resort.



Obhajoba stredoškolských odborných činností

V utorok 8. 3. 2022 žiaci tretieho ročníka odboru farmaceutický laborant a zdravotnícky asistent stáli pred neľahkou skúškou, obhájiť svoje Stredoškolské odborné činnosti – SOČ. Tohtoročná škála odborov a tém bola opäť široká a pestrá. Všetkých 30 žiakov svoje práce úspešne obhájilo. Výhercom gratulujeme a prajeme mnoho zdraru na krajskom kole prezentácii SOČ.



DOD SZŠ 2021 A NOVÝ ODBOR ZUBNÝ ASISTENT

Už tradične na sviatok sv. Mikuláša a opätovne aj 1. marca prebehlo DOD online formou. Zaujímavosťou získali informácie o všetkých odboroch, podmienok prijatia. Novinkou na našej škole je otvorenie nového študijného odboru Zubný asistent od septembra 2022. Takisto tu bola možnosť online komunikácie s odbornými vyučujúcimi.

OLYMPIÁDA ZO SLOVENSKEHO JAZYKA

V piatok 10. 12. 2021 prebehlo školské kolo Olympiády zo slovenského jazyka online formou. Z prvých miest postúpili do krajského kola S. Garajová III. ZL a S. Bielčiková I. FL.

BEST IN ENGLISH 2021

Online testovania z anglického jazyka BEST IN ENGLISH 2021 sa 26. 11. 2021 zúčastnili vybraní žiaci, ktorí si v celosvetovom testovaní zmerali sily s inými žiakmi z ostatných krajín. Najlepšie umiestenia v rámci našej školy získali: D. Lednická IV. FL A, V. Vozaf IV. FL B, N. Ferenčíková III. ZL.

OLYMPIC CULTURE & EDUCATION PROGRAMME

(Mgr. Viera Kobelová)

Patríme medzi 50 vybraných škôl zo Slovenska zaradených do Olympijského kultúrneho a vzdelávacieho programu. Tieto školy získajú počas školského roka materiálnu podporu v podobe publikácií, možnosť zúčastniť sa stretnutí so športovcami a olympionikmi aj formou webinárov, možnosť navštíviť Slovenské olympijské a športové múzeum v Bratislave a iné. Zároveň školy dostanú príležitosť stať sa súčasťou podujatia EYOF 2022.

NEŽNÁ ZMENA

(Mgr. Zuzana Hul'ková)

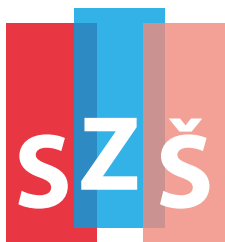
11. novembra 2021 sme si v našej škole v spolupráci s organizáciou Post Bellum pripomenuli blížiacu sa 32. výročie Nežnej revolúcie zážitkovým workshopom.

Zúčastnili sa ho žiaci II. FLB triedy. Prostredníctvom hrania rolí, cez príbehy obyčajných ľudí, sa oboznámili so spoločenskou atmosférou konca 80. tých rokov 20. storočia v totalitnom Československu.

Stali sa obyvateľmi bytového domu, členmi rodín a socialistickej spoločnosti. Plnili rôzne úlohy a postupne si utvárali predstavu o tom, čo ľudia prežívali, aké predstavy mali o svete pred, počas a po Nežnej revolúcii '89. Na základe postáv sa aktívne zapájali do novembrových udalostí. Niektorí bojovali za zmeny v spoločnosti, iní obhajovali výdobytky socializmu a ďalší v obavách a strachu volili taktiku vyčkávania.

Zhodli sa v tom, že doba bola nedemokratická, popierala ľudské, občianske, morálne hodnoty a deformovala charaktery ľudí.





Mgr. Petronela Dziurová
Mgr. Lucia Slivkárová
Stredoškolské pedagogičky

Košice Moyzesova 17

www.moyzeska.sk

VALENTÍN NA MOYZESKE

Dňa 14. februára sa Deň zaľúbených na Moyzeske konal pod heslom: „Buď hrdina – prejav cit!“. Lúboštné piesne spestrili čas prestávok. Žiaci, učители, ale aj iní zamestnanci školy mohli



valentínskou poštou šíriť úsmevy a hrejivé slová. Pomocou valentíniek mali možnosť vyznať sympatie, poďakovať sa, či jednoducho pozdraviť. Akcia organizovaná žiackym parlamentom zožala úspech a bez valentínky sa nezaobišiel ani pán školník.



„TEPLÁKOVÝ DEŇ“

Výnimka potvrdzuje pravidlo a inak tomu nie je ani na Moyzeske. Každý iný deň by si žiak oblečený v teplákoch koledoval o poznámku. Ale 10. marca prišla v teplákoch celá škola. Konal sa totiž už druhý ročník teplákového dňa. Trieda, ktorá prišla oblečená v športovom mundúre, tak získala neskúšanky, ktoré im ponúknu dvojité zdňové imunitu pred skúšaním a päťminútkami. Kvôli takejto motivácii teda nelenili a do teplákov sa obliekli všetky ročníky, ba aj niektorí učители.



ZBIERKA PRE UKRAJINU

Vojna, ktorá vyčíňa na Ukrajinu, vyhnala tisíce ľudí z ich domovov. Aj žiaci našej školy chceli priložiť ruku k dielu a zapojiť sa do humanitárnej pomoci týmto ľuďom. Školský parlament spolu s iniciatívou pani riaditeľky preto vyhlásil zbierku sladkostí.

Za 3 dni sa nám takto podarilo vyzbierať 433 sladkostí a pochutín, ktoré sme odovzdali Centru pre humanitárnu pomoc na Ostrovskeho ulici v Košiciach. Odtiaľ putovali keksíky na ukrajinsko-slovenskú hranicu, kde pomôžu nasýtiť hladné brušá nielen detí.

SÚŤAŽ V TVORBE MRAKOV SLOV NA PODPORU OČKOVANIA

V rámci predmetu informatika pripravili kolegyne vo februári súťaž v **Tvorbe mrakov slov v tvare obrázka na podporu očkovania**. Hlasovanie prebiehalo prostredníctvom EduPage, kde mal každý žiak možnosť si vybrať z návrhov vytvorených žiakmi I. a II. ročníka našej školy. A poznáme už aj víťazov, ktorým zo srdca gratulujeme!



Stanislav Pech

info@pech.sk

na pokračovanie



ČO JE TO ONENOTE?

OneNote je poznámkový blok v digitálnej forme. Poznámky môžete zaznamenať vo forme textu, zvuku, kreslenia alebo obrázka. Poznámky môžete triediť do neobmedzeného počtu poznámkových blokov. Každý poznámkový blok obsahuje neobmedzené množstvo strán. Na každú stranu môžete pridať text, obrázok z mobilu, kresliť a ručne písať, pridať excelovskú tabuľku, nahráť zvukový záznam alebo priložiť súbor ako prílohu. Poznámky môžete sprístupniť vybraným ľuďom iba k čítaniu, alebo ak povolíte úpravy môžu priamo upravovať poznámky.

AKO SA ONENOTE POUŽÍVA?

OneNote môžete použiť v počítači, notebooku, telefóne a tak mať poznámky vždy pri sebe. Každá poznámka, ktorú pridáte alebo zmeníte sa pomocou synchronizácie objaví aj v ostatných zariadeniach.

KDE SA DÁ ONENOTE ZÍSKAŤ?

OneNote je súčasťou balíka Microsoft Office. Pokiaľ Microsoft Office nemáte v počítači nainštalovaný, môžete si ho stiahnuť na <https://www.onenote.com/Download?omkt=sk-SK> a používať aj bezplatne s obmedzenými funkciami. Do telefónu s Androidom si ho stiahnete cez Obchod Play.

AKO SA ONENOTE SYNCHRONIZUJE?

Pre možnosť synchronizácie si musíte najskôr vytvoriť Microsoft konto na stránke <https://login.microsoftonline.com/>. Vytvorenie konta je bezplatné. Riadte sa pokynmi a vytvorte si silné heslo v priebehu procesu vytvárania Microsoft konta. Po spustení OneNote v počítači prejdite na **Súbor -> Konto** a **Prihlásiť sa**. **Cez Súbor -> Informácie -> Zobrazíť stav synchronizácie** môžete vybrať **Automatické synchronizovanie po zmene** alebo **Manuálne synchronizovanie**.

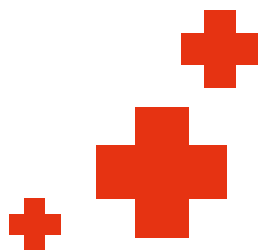
Práca vo OneNote je veľmi podobná ako vo MS Word alebo v MS Excel. Po spustení vyberieme **Súbor -> Nové** umiestnenie a vytvoríme názov **nového poznámkového bloku**. Ak nie ste prihlásení do Microsoft konta, tak OneNote Vás vyzve aby ste sa prihlásili. Pre písanie poznámok prejdite v hornom menu na záložku **Domov**. Na ľavej strane sú vytvorené **poznámkové bloky**. **Sekciu** do poznámkového bloku pridáte cez pravé tlačidlo myšky **Nová sekcia** alebo cez znamienko **+** nad hlavným oknom vedľa sekcií. **Novú stranu** v sekcii pridáte cez znamienko **+** na pravej strane okna.

Cez záložku **Vložiť** v hornom menu môžete na stranu pridávať rôzne formy poznámok ako bolo napísané vyššie. Ukladanie je automatické, nemusíte hľadať žiadne tlačidlo uložiť. Vytvorený **Poznámkový blok, Sekciu** alebo **Stranu** môžete zálohovať cez **Súbor - Exportovať** v rôznych formátoch.



PhDr. Dana Sihelská, PhD.

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



Prvá pomoc pri odreninách

Odreniny najčastejšie vznikajú pri pádoch z bicykla, z motorky, pri rôznych športových aktivitách, ale aj pri zakopnutí a pod.

Príznaky:

- väčšinou je poškodená povrchová vrstva kože, obr. 1a,1b,
- rana mierne krvácanie,
- v mieste poranenia pociťuje postihnutý pomerne silnú bolesť.

Prvá pomoc pri odreninách:

- ak je to možné (napr. v domácom prostredí, na chate pred ošetrením rany si umyjeme ruky obr. 2 a použijeme dezinfekčný prostriedok, obr. 3,
- použijeme jednorazové ochranné rukavice, obr. 4,
- ranu vyčistíme čistou tečúcou vodou, obr. 5, pretože sa v rane často nachádzajú nečistoty (tráva, štrk, skalky, sklo a podobne),
- pri veľkých znečisteniach rany môžeme použiť aj neutrálne mydlo, mäkkú kefku a tečúcu vodu,
- po vyčistení ranu dezinfikujeme obr. 6 (dezinfekčný prostriedok by mal byť súčasťou vašej lekárničky doma, na chate, na turistike, na dovolenke...),
- pozor na dezinfekčné prostriedky, ktoré sú na báze jódu, pretože môžu vyvolať alergickú reakciu, preto si pred aplikáciou overíme, či postihnutý nie je alergický na jód,
- menšie odreniny po dezinfekcii neprekrývame obväzom, necháme ich, aby sa hojili na vzduchu,
- vzniknuté chrasty ranu chránia a preto ich nestrhávame,
- odreniny môžeme ošetriť aj za pomoci vlhkého hojenia rán, kedy na ranu po dezinfekcii aplikujeme špeciálne krytie alebo gély, ktoré bránia kontaminácii rany a držia ju vo vlhkom prostredí s vhodným pH a s ďalšími podmienkami zabezpečujú vhodné prostredie pre tvorbu novej kože,
- gély aplikujeme raz denne v tenkej vrstve a necháme zaschnúť, nie je nutné ranu prikrývať obväzom,

- ošetrovanú ranu držíme v suchu (nenavštevujeme plaváreň a pod.).

Rana sa dobre hojí, keď:

- nezapácha,
- postihnutý nemá zvýšenú telesnú teplotu,
- bolesť v rane a jej okolí ustupuje,
- rana nemokvá,
- opuch a začervenanie ustupuje a okolie rany je pokojné.

Kedy vyhľadať odbornú lekársku pomoc?

- Ak rana silno krváca (vtedy nejde o odreninu), ranu prekryjeme sterilným obväzom, urobíme kompresiu.
- Ak sa rana nehojí, je začervenalá, teplá, opuchnutá, mokvá.
- Ak pretrváva bolesť tiež odporúčame konzultáciu s lekárom.

Pozor!

- Pri ošetrení rany vždy zistíme, či bol postihnutý očkovaný proti tetanu (na Slovensku je povinné očkovanie proti tetanu),
- na odreninu neprikladáme mäkkú vatú ani antibiotickú masť,
- dezinfekčný prostriedok by mal byť súčasťou našej domácej lekárničky aj lekárničky, ktorú si so sebou berieme na dovolenku, turistiku, športové podujatia a podobne,
- voľbu dezinfekčného prostriedku konzultujeme pri kúpe v lekárni (pozor na jódové prípravky),
- súčasťou vašej domácej lekárničky by mali byť aj rôzne druhy obväzov, náplastí, gélov, ktoré podporujú hojenie rán.

Poznámka: najlepšia je prevencia, preto hlavne u detí pri športových aktivitách (bicyklovanie, korčuľovanie a podobne) odporúčame používať ochranné pomôcky. Ak sa odrenina nachádza pod oblečením (napr. nohavice) po zaschnutí ju prelepíme sterilnou náplastou (ochrana pred dráždením, ktoré môže spôsobiť strhnutie chrasty a rana sa rozkrváca).



Obr. 1a: Odrenina



Obr. 1b: Odrenina



Obr. 3: Dezinfekcia rúk

Obr. 2: Umytie rúk



Obr. 4: Jednorazové ochranné rukavice



Obr. 5: Vyčistenie rany tečúcou vodou



Obr. 6a: Aplikácia dezinfekčného prostriedku

Obr. 6b: Aplikácia dezinfekčného prostriedku



Obr. 7: Prekrytie rany sterilným krytím



**PRISPIEVA K SPRÁVNEMU
FUNGOVANIU IMUNITNÉHO
SYSTÉMU*¹**



floraliv[®]

VÝŽIVOVÝ DOPLNOK

špeciálne zloženie floralivu[®]¹:

Lactobacillus acidophilus, LA-5[®]

Lactobacillus paracasei, L. CASEI 431[®]

Bifidobacterium, BB-12[®]

Bacillus coagulans BC513

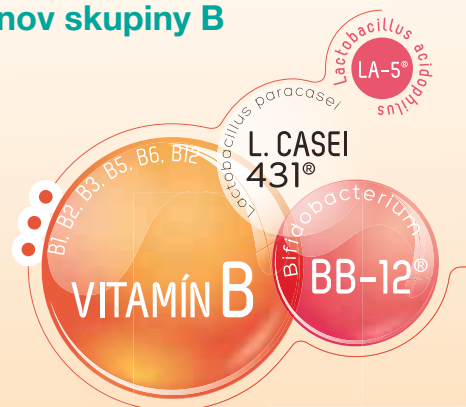
+ frukto-oligosacharidy, glukány

+ 6 vitamínov skupiny B

+ zinok



*vitamíny B₆, B₁₂, zinok



**BERLIN-CHEMIE
MENARINI**

» vhodný pre deti od 3 rokov a dospelých

floraliv[®] fľaštičky

floraliv[®] kapsuly

floraliv[®] je výživový doplnok. **Pred odporúčaním si pozorne prečítajte návod na použitie.**

Posledná revízia textu: 10/2020. **Dátum výroby materiálu:** marec 2021. **Zastúpenie v SR:** Berlin-Chemie / A. Menarini Distribution Slovakia s. r. o., Galvaniho 17/B, 82104 Bratislava, tel.: 02/ 544 30 730, e-mail: slovakia@berlin-chemie.com

Referencie: 1. Návod na použitie floraliv[®]. **Tento materiál je určený pre odbornú verejnosť a interné účely spoločnosti.**

SK_FLO-12-2021_V01_PRESS



Mgr. Michaela Palovčíková

Psychiatrická nemocnica
Veľké Zálužie
Klinický psychológ

DETI A SOCIÁLNE SIETE

Človek ako spoločenský tvor túži po spoločnosti ľudí. V súčasnej uponáhľanej dobe sú sociálne siete fenoménom, ktoré nám umožňujú byť v kontakte s druhými ľuďmi kedykoľvek a kdekoľvek. Dôležitou sa stáva otázka, aké pravidlá nastaviť deťom pri využívaní sociálnych sietí?



Pri zodpovedaní týchto otázok je dôležité najprv porozumieť, čím sú sociálne siete pre deti lákavé. Sociálne siete dávajú deťom pocit, že patria k určitej skupine. Na sociálnej sieti môže byť dieťa kým len chce. Má tu anonymný priestor na vybudovanie vlastnej identity a vzťahov ako aj na svoje sebavyjadrenie.

Na základe vlastnej skúsenosti z klinickej praxe odporúčam v prvom rade, aby ste sa s dieťaťom na danú tému porozprávali. Ideálne je, aby sa tento rozhovor uskutočnil ešte v dobe, kedy dieťa sociálne siete nevyužíva. Môžete sa s ním porozprávať o tom, ako sociálne siete fungujú. Podajte mu informácie o tom, ako mu môžu sociálne siete pomôcť (napríklad rýchlo sa dokáže skontaktovať so spolužiakmi, keď bude potrebovať informácie do školy).

Snažte sa fungovať najmä na pravidlách a nie na zákazoch. Pamätajte, že chcete docieľiť, aby dieťa na sociálnej sieti bolo v bezpečí. Fungovanie na zákazoch väčšinou vedie k zatajovaniu informácií a klamstvu. Práve vtedy s najväčšou pravdepodobnosťou stratíte prehľad, čomu sa vaše dieťa na sociálnej sieti venuje. S dieťaťom komunikujte bez trestania, zdôraznite mu, že si nájdete čas na spoločný rozhovor. Snažte sa komunikáciu udržať vo vecnej rovine, bez odsudzovania či kritiky, zdržte sa hnevliwych reakcií. Keď si s dieťaťom vybudujete vzťah na vzájomnej dôvere, s väčšou pravdepodobnosťou za vami príde vtedy, keď sa na sociálnej sieti stretne s nejakým problémom.

Zároveň aj dieťa pravdivo a zrozumiteľne informujte o nebezpečenstve sociálnych

sietí. Vysvetlite mu, že sa môže stretnúť s neznámymi ľuďmi, ktorí môžu od neho chcieť prezradiť adresu či zaslanie fotografií. Vedte dieťa k tomu, aby vám o každom takomto kontakte povedalo. Stále platí, že informácia, ktorú raz na sociálnej sieti uverejní, existuje v digitálnom priestore navždy. Jedného dňa dieťa môže oľutovať, čo pridalo na sociálne siete, vedte dieťa k tomu, že sa s vami poradí o tom, čo chce pridávať na sociálne siete.

Pamätajte na to, že čas na sociálnej sieti je výsada a nie nevyhnutnosť. Je dobré, keď sa rodičia zhodnú na tom, koľko času umožnia dieťaťu v rámci jedného dňa stráviť na sociálnych sieťach. Rovnako sem patrí aj dohoda o tom, do ktorej hodiny dieťaťu umožníte využívať sociálne siete. Vo všeobecnosti sa odporúča, aby dieťa ukončilo používanie sociálnych sietí približne hodinu až dve pred spánkom. Na stanovenie času na sociálnej sieti môžete využiť pomôcku v podobe rodinnej zmluvy. V rámci tejto zmluvy si môžete zakotviť, koľko času denne na sieti bude mať dieťa k dispozícii a kedy v priebehu dňa môže tento čas využiť. Zároveň sem patrí aj to, čo od dieťaťa očakávate, napríklad že sociálnu sieť bude používať až po splnení svojich povinností (domáce práce, príprava do školy). Za dodržiavanie pravidiel, prípadne prácu navyše môžete dieťaťu čas na sociálnej sieti predĺžiť, za nedodržanie pravidiel nasleduje dôsledok v podobe skrátenia času.

Virtuálny svet sociálnych sietí je lákavý v tom, že umožňuje každému dávať na obdiv „svoj

dokonalý svet“. Vysvetlite dieťaťu, že nikto nemá dokonalý život – vrátane tzv. influencerov, ktorí sú medzi deťmi mimoriadne populárni. Ich internetová sláva je založená na štylizácii svojho obrazu a ich popularita je založená na image. Ubezpečte dieťa v tom, že chápete jeho potrebu prijatia druhými a popularity. Zároveň mu vysvetlite, že jeho hodnota nie je merateľná počtom lajkov či srdiečok na sociálnych sieťach.

Jedným z rizík sociálnych sietí je aj aspekt pasívneho trávenia času. Využite aj moment učenia napodobňovaním. Ukážte dieťaťu, že viete tráviť čas aj bez sociálnych sietí – buďte aktívny, venujte sa svojim záľubám a koníčkum. Povzbudzujte svoje dieťa, aby sa s rovesníkmi stretávalo aj osobne.

Taktiež by som ešte chcela poukázať aj na to, že používanie sociálnych médií môže nepriaznivo ovplyvniť aj samotné duševné zdravie detí a mladých ľudí. Existuje celý rad dôsledkov, vrátane úzkosti, depresie, obáv o obraz tela, sebapoškodzovania a zneužívania návykových látok. V takomto prípade môžete kontaktovať aj odborníkov na duševné zdravie (klinický psychológ, psychoterapeut či pedopsychiater).

A na záver by som ešte chcela dodať, že rodičia majú možnosť používať rôzne softvérové funkcie rodičovskej kontroly, ktoré umožňujú kontrolovať všetky aspekty používania internetu vašim dieťaťom. To môže zahŕňať čokoľvek od času, ktorý môžu stráviť online, až po aplikácie a webové stránky, ktoré môžu používať.



Špecifiká národných identít

a ich prezentácia ako súčasť biznis-protokolu

PhDr. Mária Holubová, PhD.

UMB v Banskej Bystrici
Fakulta politických vied a medzinárodných vzťahov

2. časť

1 Všetci sa budú na vás usmievať. Ale pozor! Tento úsmev je klamlivý. V podstate je to prejav strachu. Vyhybajte sa v spoločenskom a pracovnom styku témam, ktoré by mohli byť pre nich nepríjemné. Takisto nikdy nezvyšujte hlas a na nič sa nesťažujte, pretože veľmi rýchlo strácajú nervy a ich reakcie sú pre našu mentalitu katastrofálne. Ak ste žena, pripravte sa na to, že s vami nebudú skoro vôbec komunikovať. Na druhej strane nebudte prekvapení, keď sa stretnete s obradnou zdvorilosťou a komplikovanými rozhovormi pri stolovaní, ku ktorým budete musieť zaujať jasné stanovisko. Napríklad: popravky, palicovanie a spôsoby vešania. V týchto témach nachádzajú veľkú záľubu aj prítomné dámy. Ak chcete byť prijateľní pre túto spoločnosť, nerozprávajte o náboženstve. Na papieri vám nič nedajú, musí vám stačiť ústna, gentlemanská dohoda. A na záver malé odporúčenie: Noste len značkové oblečenie... pozor na „FEJKY“...

- a. India
- b. Pakistan
- c. Indonézia

2 Diplomacia tohto štátu je na veľmi vysokej úrovni. Diplomacia akadémia je súčasťou MZV a prijímá vás len s odborným

vzdelaním a ovládaním dvoch svetových jazykov. Diplomaciu chápu ako poslanie a ich krédom je, že situácia vytvára prejav. Ich komunikácia je na vysokej úrovni, ale nevyhybajú sa ani vášnivým emotívnym diskusiám, v ktorých ich tromfnú len Rusi. V pracovnej komunikácii platí pravidlo: podávať čo najviac informácií a zároveň aj čo najviac získať. Nepustiť informácie znamená nevedomosť. Pozor na klamstvo, ak poskytnete neoverené informácie, ktoré neplatia, ste odpísaní. Najvýznamnejším štátnym sviatkom je 25. marec, oslobodenie spod nadvlády veľkej ríše, nezúčastniť sa na tejto slávnosti sa považuje za taktickú chybu. Okrem toho majú radšej neformálne stretnutia. Ich citlivým miestom je téma blízkeho ostrova a hornatej krajiny na severe územia.

- a. Turecko
- b. Grécko
- c. Srbsko

3 Nemajú kontinentálne myslenie a skôr inklinujú k Britom. Všetko ostatné je pre nich špinavá Európa a k jej národom majú dosť arogantný prístup. Silné abstinentské hnutie signalizuje, že sa treba vyhýbať téme: ALKOHOL! Úzkostlivo si chránia súkromie, musíte sa pripraviť, že rokovanie bude čisto pracovné. Ak sa ukážete ako

spoločensky neprijateľní, teda neovládáte pravidlá pracovného a spoločenského styku, striktné vás vylúčia a viac vás nepozvú. Je to pre Slovákov nepríjemná situácia, s ktorou sa musia vysporiadať, lebo to znamená, že v pracovnom kontakte majú nízky prah citlivosti. Akékoľvek pozvanie znamená pre nich polohu dlhu a preto dávajú prednosť pracovným stretnutiam na neutrálnej pôde. Pri rokovaní sú zdržanliví, ale korektní. Ich jazykový prejav je kľudný, monotónny bez gestikulácie. Hlučnosť, žovialitu, prehnanú mimiku a gestikuláciu považujú za nevychovanosť a nízky stupeň inteligencie. Nech vás nepomýli, že nič nekomentujú a nekritizujú, ale môže sa stať, že vás viac nepozvú. Nie sú veľmi pohostinní a nepotrpia si na zdvorilosť. Nepríjemné a zakázané témy: plat, dane a politická príslušnosť.

- a. Švédsko
- b. Holandsko
- c. Estónsko

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⁺
 - zlepšenie kvality života onkologických pacientov⁺⁺
- **najvyššia čistota beta glucanu (93%)**
- mikronizácia častíc na 5 µm pre zvýšenie účinnosti
- Beta glucan 500+ s obsahom 200% ODD* vitamínu D
- prispieva k správnej funkcii imunitného systému

Beta glucan 120+ 30 kapsúl, výživový doplnok

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

Beta glucan 500+ 30 kapsúl, výživový doplnok

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

Beta glucan 120+ 30 kapsúl, výživový doplnok

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

Výrobca: Natures s.r.o., A. Štefkovičova 33, 91701 Trnava, natures@natures.sk, tel. 033/655 01 673. +Klinické placebo-kontrolované štúdie uskutočnené na 50 pacientoch s opakovanými infekciami horných dýchacích ciest, užívanie: 1x kaps. Beta Glucan 500/den počas 1. mesiaca a 1x kaps. Beta Glucan 120/den počas 2. mesiaca. ++Klinická placebo-kontrolovaná štúdia na 100 pacientoch s urogenitálnymi onk. ochoreniami podstupujúcimi chemoterapiu a rádioterapiu, užívanie: 1x kaps. Beta Glucan 500/den počas 3. mesiaca. *ODD, odporúčaná denná dávka



PharmDr. Ivana Šupolová
Stredná zdravotnícka škola
Daxnerova 6, Trnava
Stredoškolská pedagogička

Výživový doplnok Magfit

dispenzačné minimum

Magfit je výživový doplnok suplementujúci nedostatok horčička v organizme. Deficit tohto minerálu je spojený s únavou, vyčerpanosťou, nižšou schopnosťou sústredenia a podávania fyzických výkonov. Vyskytnúť sa môžu svalové kŕče.



Farmakologicky ide o organickú soľ magnézia, citran horečnatý, ktorý je veľmi dobre vstrebateľný, čím sa zvyšuje biologická dostupnosť horčička v organizme. Aplikovaný je v „ready to go“ vrecúškach, čo znamená, že ho možno užiť kdekoľvek. Samotnou liekovou formou je gél na perorálne použitie. Obsah vrecúška sa vyleje priamo do úst. Neobsahuje cukor, glutén ani laktózu. Je teda ideálnou a bezpečnou voľbou pre tieto potravinové intolerancie či metabolické poruchy. Horčičik reguluje v organizme aj proces delenia buniek. Z toho dôvodu ho možno odporučiť aj v období tehotenstva a laktácie. Magfit je taktiež odporúčaný aj pre deti už od 6 rokov. Je dostupný v príjemnej príchuťi mango a pomaranč.

Jedno vrecúško obsahuje 815 mg soli magnézia, citranu horečnatého. Z tejto dávky pripadá na samotný minerál 125 mg v jednej dávke, čo predstavuje 33 % referenčnej hodnoty príjmu. Objem drinku v jednom vrecúšku je 15 ml. Balenie obsahuje 20 dávok.

Prípravok Magfit možno odporučiť pri všetkých už vyššie spomínaných stavoch, kde sa po vhodne zvolenom rozhovore v rámci

lekárskej starostlivosti dá predpokladať nedostatok horčička v organizme, či jeho zvýšená spotreba:

- stavy únavy, vyčerpania,
- stavy psychickej nepohody,
- nedostatok energie na fyzické výkony,
- svalové záškľby, kŕče,
- celkový nedostatok energie,
- nízka schopnosť sústredenia,
- obdobie tehotenstva a laktácie.

Optimálne dávkovanie prípravku Magfit je u detí od 6 rokov 1 vrecúško denne. Dospelí a deti od 11 rokov užívajú 2 vrecúška denne. Vrecúško sa jednoducho otvorí a obsiahnutá tekutina sa aplikuje priamo do úst. Pri užívaní tohto prípravku sa neprejavujú škodlivé účinky predávkovania horčičkom, nakoľko si organizmus dokáže regulovať príjem tohto minerálu. Napriek tomu je nutné v rámci dispenzačného minima upozorniť pacienta na to, aby neprekračoval odporúčené denné dávky.

Prípravok Magfit sa uchováva pri obvyčajnej teplote do 25°C tak, aby nebol v dosahu malých detí.

V rámci dispenzačného minima je samozrejme vhodné upozorniť na fakt, že prípravok Magfit je výživovým doplnkom. Nemôže nahradiť pestrú a vyváženú stravu. Preto okrem suplementácie horčička týmto prípravkom, treba dbať aj na zásady zdravého životného štýlu a psychohygieny. Jeho najväčšou výhodou je spôsob podania za akejkoľvek situácie, pretože sa priamo prehltnú v tekutej gélovej forme a netreba ho zapíjať. Je tak dostupný v čase najakútnejšej potreby. Nemá obmedzenia v prípade diabetikov. Môžu ho užívať aj pacienti s laktózovou intoleranciou ako aj pacienti s bezlepkovou diétou. Prípravok Magfit tak spĺňa všetky kritériá ideálneho výživového doplnku ako z hľadiska účinnej látky s vysokou biologickou dostupnosťou, tak aj z hľadiska liekovej formy a jej dávkovania všetkým pacientom s deficitom horčička bez žiadnych diétnych obmedzení.

AGETIS

Science of Wellbeing



Únava?

Vyčerpanosť?

Nedostatok energie?

Magfit

Citran horečnatý 815 mg

v „ready-to-go“
vrecúškach
pre vyšší
komfort



Magfit predstavuje horčičik vo forme s dobrou vstrebateľnosťou vhodnej na:

- ✓ zníženie únavy a vyčerpania
- ✓ zvýšenie hladiny energie
- ✓ podpora činnosti svalov pri fyzickej aktivite

+ Kúpite v lekárni

Magfit je výživový doplnok, nie je náhradou pestrej a vyváženej stravy a zdravého životného štýlu.

MEDOCHEMIE

Zastúpenie v SR:

MEDOCHEMIE LTD., o.z.z.o.,

Na kopci 27, 811 02 Bratislava, Tel.: +421 2 5464 5471-3
Bližšie informácie nájdete na: www.agetis.sk

SK-MAGFI-2100001



MUDr. Zdenka Štefániková
Predsedníčka



Daniela Fabianová
členka SMYS – dobrovoľníčka

Slovenská myelómová spoločnosť



„Pôsobiť v prospech pacientov
a vytvárať podmienky
pre skvalitnenie
ich života je náš cieľ“



Deň mnohopočetného myelómu



Členovia SMYS – nordic walking
s profesionálnou inštruktorkou

Čo je mnohopočetný myelóm?

Je to hematologické onkologické ochorenie vznikajúce z plazmatických buniek, ktoré sa bežne vyskytujú v kostnej dreni. Abnormálne plazmatické bunky, ktoré spôsobujú myelóm, sa množia, hromadia v kostnej dreni a narúšajú tvorbu krvných buniek. Tieto bunky produkujú veľké množstvo paraproteínu. *Myelóm je v súčasnosti nevyliciteľné ochorenie, vďaka moderným liekom je však dlhodobo liečiteľné.* Pacientom je poskytovaná vysoko účinná liečba, ktorá je zatiaľ bez väčších problémov hradená prostredníctvom zdravotných poisťovní. Na Slovensku je dnes cca 2 000 až 2 500 pacientov, pričom diagnostikovaných je cca 1 500 osôb. Väčšinou sú to ľudia okolo veku 60 a viac rokov. Žiaľ, v posledných rokoch sa táto veková hranica znižuje...

Slovenská myelómová spoločnosť (SMYS)

Je dobrovoľným neziskovým združením občanov, ktoré vzniklo v roku 2006. SMYS je financovaná výlučne z darov, príspevkov sponzorov a výťažku z 2 % z daní. Rozdelená je na **Odbornú sekciu**, ktorá združuje lekárov a iných odborníkov a **Pacientsku sekciu**, ktorá združuje pacientov, rodinných príslušníkov. SMYS je členom medzinárodnej patientskej organizácie Myeloma Patients Europe a medzinárodnej siete patientských skupín International Myeloma Foundation – Global Myeloma Action Network. Sme otvorení spolupráci s inými zahraničnými a domácimi organizáciami s podobnými

mi cieľmi SMYS. Primárne pôsobí v prospech pacientov s myelómom a pacientov s príbuznými onkohematologickými ochoreniami. Pôsobí prostredníctvom prevencie, vzdelávania, orientuje sa na zlepšenie kvality liečby a kvality života pacientov. Cieľom SMYS je zvýšiť informovanosť pacientov, odbornej verejnosti a podporiť ich vzájomnú komunikáciu. Zameriava sa na svojpomocné akcie, projekty a vytvára podmienky pre zlepšenie života pacientov postihnutých týmto ochorením.

Záleží nám, aby pacienti s touto diagnózou cítili podporu a mali dostupné najlepšie liečebné možnosti.

Niektoré naše dlhodobé projekty:

„Pacient pacientovi“

Symbolické „podanie ruky“ novo diagnostikovaným pacientom. Na internetovej stránke SMYS zverejňujeme kontaktné údaje a nový pacient si vyberie človeka, ktorý ho sprevádza liečbou. Do projektu sa zapájajú nielen pacienti, ale aj ich rodinní príslušníci. Myelóm je diagnóza, s ktorou sa musí naučiť žiť nielen pacient, ale aj jeho rodina.

„Škola myelómu pre pacientov“

Je celoslovenské stretnutie pacientov a odborníkov z radov lekárov, ktorí predstavia najnovšie poznatky z liečby.

„Deň mnohopočetného myelómu“

Informačná kampaň na podporu pacientov s myelómom a kampaň včasnej diagnostiky.

„Myelómové fórum“

Odborná konferencia, ktorá prináša prehľad o najnovších trendoch v liečbe myelómu.

„Rekondičný pobyt“

Organizuje sa raz ročne s podporou sponzorov, výťažku z 2 % z daní a aj vďaka príspevku LIGY PROTI RAKOVINE, ktorá nám na pobyt poskytuje príspevok z verejnoprospešnej zbierky „Deň narcisov“.

• 2 % z dane

• www.myelom.sk – možno tu nájsť veľa užitočných informácií

• pre tých, ktorí by chceli prispieť finančnou čiastkou priamo na účet SMYS **IBAN:**

SK26 0200 0000 0021 4960 7555, BIC: SUBASKBX

Škola myelómu
– prednáška





PhDr. PaedDr.
Ursula Ambrušová, PhD., MBA

Východoslovenské múzeum v Košiciach

7.



Králičí tuk

v ktorých sa chovali odchytené divé králiky. Totiž okrem králičieho mäsa bol pre človeka užitočný aj králičí tuk. V ľudovom liečiteľstve sa používal po stáročia ako na vonkajšie tak aj na vnútorné použitie. Účinné liečivo sa aplikovalo najmä na rany, pretože urýchlilo ich hojenie. Používalo sa aj pri prechladnutí, angíne a bronchitíde, kedy sa vtieralo na hrudník chorého. Na natreté miesto sa priložila suchá ľanová utierka, aby mohla masť pôsobiť. Obklady zo zajačím tukom sa využívali aj na liečbu rôznych uzlov a nádorov na krku. Na zápalové stavy a rôzne bolesti údov sa používal teplý obklad so sadlom. Ten sa prikladal aj na vredy, kedy bolo treba „*prepustiť hnis*.“ Pri bolestiach zubov sa tuk nanášal za ucho. Zajačie sadlo pomáhalo aj pri zápale ucha, vtedy stačilo nakvapkať niekoľko kvapiek tuku do boľavého ucha. Pri kašli sa podávala jedna lyžica tuku trikrát denne pred jedlom. Králičí tuk sa využíval aj na vyhladenie, napnutie a dokonca aj na vylepšenie farby pleti. Masť bola vynikajúca na šupinatú, podráždenú pokožku a na popraskanú kožu na končatinách. V chladnom a veternom počasí sa nanášala na tvár. V zimných mesiacoch pomáhala predchádzať omrzlinám. Sadlo bolo

Masti patrili azda medzi najstaršie liečivá. Od staroveku sa ich používalo nespočetné množstvo. Známym viacúčelovým, ale hlavne účinným liečivom v minulosti bolo aj Axungia Leporis, čiže králičí tuk, niekedy uvádzaný aj ako zajačia masť, alebo zajačie sadlo (nem. Hasenfett, Haasen Schmalz, maď. nyúlzsír, nyúl-háj). V Európe sa divý králik vyskytol už koncom treťohôr. Ako prví ich údajne objavili na svojich cestách Feničania, a to na Pyrenejskom poloostrove. Rímsky vzdelanec, spisovateľ a historik Marcus Terentius Varro (116 – 27 pred Kr.) popisuje tzv. leporáriá teda zajačie parky,

mäkkej konzistencie a malo červenkastú farbu. Starému, zatuchnutému tuku sa pripisoval silný sťahujúci účinok. Istý lekársky spis z roku 1790 ho popisuje takto: „*Králičí tuk je svetlej, alebo pomarančovej farby a je veľmi mäkkej konzistencie. Po dlhšom skladovaní sa rozkladá na hustý žltý olej, ktorého sediment je kryštalický. Olej na vzduchu zaschne. Aj v čerstvom stave je nepríjemného zápachu a rýchlo zatuchne. Pod vplyvom svetla vybledne.*“ Zmienku o Axungia Leporis nájdeme aj v sadzobníku liečiv Taxa Pharmaceutica Posoniensis z roku 1745, ktorý ho radí medzi liečivá pochádzajúce z kráľovstva živočíchov a možno ho uchovávať v lekárni. Nechýba ani v rakúskom liekopise Pharmacopoeia Austriaco-Provincialis z roku 1774, kde sa králičia masť spomína spolu s ďalšími 16 druhmi masť. Do konca 18. storočia bola v liekopisoch široká škála živočíšnych tukov. Avšak roku 1794 boli z úradných liekopisov vypustené živočíšne tuky, ktoré sa tam dostali cez „*poverčivé masy a nemali žiadny liečivý účinok.*“ To znamenalo, že používanie živočíšnych tukov s výnimkou bravčovej masti bolo v Uhorsku zrušené. Ako je známe ich používanie v ľudovom liečení pokračovalo až do prvých desaťročí 20. storočia. Dokladá nám to aj zápis v kronike z roku 1927, kde sa píše, že: „*v každom riadnom vidieckom dome je trochu zajačej masti ako lieku, ktorý sa používa na popraskanú kožu, pretože má vynikajúci zmierňujúci a zmäkčujúci účinok.*“

Ilustrácie boli použité z internetových stránok:

<https://caitlinfzgeraldart.com/lepus-cornutus-in-medieval-art/>
https://sk.wikipedia.org/wiki/Marcus_Terentius_Varro_Re-atinus
<https://twitter.com/AntPietrogrande/status/1206301701919170565/photo/1>
<https://docplayer.cz/69051581-Dejiny-lekaren-mesta-havickuv-brod.html>
<https://www.historische-apotheke.de/gefasse/fayence>
https://publikationsserver.tu-braunschweig.de/servlets/MCRFileNodeServlet/dbbs_derivate_00044011/1957_GdP_04.pdf
<https://produto.mercadolivre.com.br/MLB-901967569-pote-de-farmacia-pintado-mo-leporis-axung-JM>



Obr. č. 1 : Vyobrazenie zajaca a divého králika v diele *Historiae naturalis de quadrupetibus libri* z roku 1665 od poľského prírodovedca, filozofa a lekára Joannesa Jonstona (1603 – 1675).



Obr. č. 2 : Rímsky vzdelanec Marcus Terentius Varro prvý popísal leporáriá.



Obr. č. 3 : Leporarium (z lat. lepus zajac) bola rozsiahla ohrada, výbeh, chovné miesto pre zajace ohradené kamennými múrmi.



Obr. č. 4 : Vyobrazenie zajaca a králika v diele *Kräuterbuch* z roku 1560 od nemeckého botanika Adama Loncera (1528 – 1586). V 16. storočí sa používalo viac ako dvesto rôznych druhov masť. Ich presný počet dnes už nie je možné zistiť, pretože ich názvy a zloženie sa neustále menili.



Obr. č. 5 - 7 : Liečivo Axungia Leporis sa uchovávalo v porcelánových, kameninových a fajansových lekárenských nádobách, stojákoch. Liečivo sa skladovalo na suchom a chladnom mieste.



Corona doba

Marie Hudecová

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



Dva roky nás Corona skúša a trápi,
dva roky je naša práca hore nohami.
Úprimných úsmevov za tárou ubudlo
a aj keď sú, skrývajú sa za maskami.

Ustrašený pacient nevidí, ako ho vítam,
vidí len oči, chýba mu kontakt tak, ako
predtým, preto si respirátor rada zamením
za priesvitný tvárový štít.

Už dva roky všetci nakupujú
vitamíny, minerály a ochrany tváre,
Paraleny, Aspiríny, horúce nápoje,
lieky proti kašľu a tak dokola stále.

Akerolu – Acerolu,
Coloseum – Kolostrum...
a keď si pýtajú Lady Gagu
viem, že myslia Biogaiu :)

Keď páli záha, hoc pýtajú Masox,
s úsmevom im podám Maalox :)
A keď otecko pýta niečo pre 4-nohé dieťa,
bude to isto pre 4-ročné dieťa :)

Pani si pýta 5-metrový Omicron
a ja si len domyslím, že chce Omnipor.
A keď si pýtajú nosové tresty,
dobře viem, že chcú nazálne testy...

Všetci sa bojíme neznámeho nepriateľa
a národ sa rozdelil na dva tábory.
Očkovať – neočkovať, otázok je veľa,
každý chceme kúsok tej slobody.

Znovu ísť do kina a znovu cestovať,
babičky, dedkovia z vnúčať sa radovať.
Objať sa, vystíkať, byť opäť spolu a ko-
nečne zabudnúť na ťažkú „corona“ dobu.

Veselo v lekárni

- Pani vyberala Rp., Olicard retard,
nepáčilo sa jej slovičko RETARD na
škatuľke – že prečo jej lekár taký liek
predpísal, keď ona nie je žiaden retard...
- Mladík prišiel k pokladni a pýtal si, čítajúc
z mobilu - „Priateľka ma poslala kúpiť...
hmmmm LA ROCE EFACKLAIRE LI
- GHT "... a na čele mu vystúpili kropaje,
potu ... nakoniec sme to dali - nakúpil
a šťastný odchádzal...

Úsmevov za posledný rok a pol bolo v dôsledku Corony oveľa menej...

Phyteneo occusept očné kvapky 2 x 20 ml= komplexná starostlivosť o Vaše oči (dokončenie v tajničke).										Križovka značky			
	ape, isla, OSL, stylol	kód letiska Oslo	píchal rohami		nepoškod' ostrie	kód angličtiny	rieka, po španiel.	náuka		zvuk muchy	ozdobilo vešaním	3/1	druh pytliaka
	dobre (slang.)			žilka na liste zbi (hovor.)					neobuto				
	2 POMA								tón, hlas 3/2				
	predložka	domáce m. meno anno Domini				vokalizov. predložka 1				ozveny typ auta Fiat			
poskytol			časť roka 4				pôrodník (zastar.) druh živice						
oblečenie				číslo prasknutia talianske ž. meno				osobné zámeno oba				značka zubnej pasty	Galina (dom.)
	šplhajú sa	kostra lode trnitý strom			číslo vázba starší (skr.)				ruské m. meno vylučov. spojka				
popevok		havo opica, po angl.				kaz možno				Olina audiovideo technika			
rovnosť (kniž.)							úder post scriptum					1 050 (rím.) dvojhĺaska	
5/1													
pôsobenie s cieľom dosiahnuť úľavu							ostrov, po španiel.			poplatok			

Jeden z vás získa darček spoločnosti . E-mail s tajničkou označte heslom Križovka a pošlite na adresu testlaborant@gmail.com

do 5. mája 2022. Nezabudnite uviesť meno, priezvisko, úplnú adresu lekárne aj s PSČ.

Tajnička križovky spoločnosti Neofyt z čísla 58/2022 Phyteneo Vermophyt – črevá a tráviaci trakt – účinnosť lieku preukázaná pomocou in vitro testov.

Darček spoločnosti Neofyt vyhrala **Ludmila Šnircová, Lekáreň pri Nemocnici, Nemocničná 2, 972 01 Bojnice.**

Blahoželáme!

Preč s vaginálnou kvasinkovou infekciou



SKRÁTENÁ INFORMÁCIA O LIEKCH

Názov: Canesten GYN 1 deň, Canesten GYN 6 dní, Canesten GYN Kombi. **Zloženie:** Canesten GYN 1 deň: 1 vaginálna tableta obsahuje 500 mg klotrimazolu, Canesten GYN 6 dní: 1 vaginálna tableta obsahuje 100 mg klotrimazolu, Canesten GYN Kombi: 1 vaginálna tableta obsahuje 500 mg klotrimazolu, 1 g krému obsahuje 10 mg klotrimazolu. **Indikácie:** Canesten GYN 1 deň, Canesten GYN 6 dní a tableta setu Canesten GYN Kombi – vaginálna tableta je širokospektrálne antimykotikum, ktoré sa používa na liečbu gynekologických zápalov pošvy spôsobených hubovitými mikroorganizmami, plesňami a kvasinkami (predovšetkým rodu Candida). Okrem toho pôsobí proti infekciám spôsobeným grampozitívnymi mikróbmi (predovšetkým streptokokmi, stafylokokmi a Gardnerella vaginalis) a gramnegatívnymi mikróbmi (Bacteroides). Canesten GYN Kombi krém je širokospektrálne antimykotikum, ktoré je určené len na vonkajšie použitie. Používa sa na liečbu zápalov spôsobených hubovitými mikroorganizmami, kvasinkami a plesňami (predovšetkým rodu Candida). Okrem toho pôsobí proti infekciám spôsobeným grampozitívnymi mikróbmi (predovšetkým streptokokmi, stafylokokmi a Gardnerella vaginalis) a gramnegatívnymi mikróbmi (Bacteroides). Canesten GYN Kombi krém sa tiež používa pri zápaloch vonkajších rodidiel u žien (vulvitis) a podobne pri zápaloch žalúda a predkožky (balanitis) a mužov (spôsobených kvasinkami rodu Candida). Lieky sú určené na používanie u dospelých a sú vhodné pre dospievajúcich od 12 rokov. **Kontraindikácie:** Precitlivosť na klotrimazol alebo na ktorúkoľvek z pomocných látok. **Osobitné upozornenia a opatrenia pri používaní:** Canesten GYN 1 deň, Canesten GYN 6 dní a tableta setu Canesten GYN Kombi - Ak má pacientka horúčku (teplotu 38 °C alebo vyššiu), bolesť podbrúška, bolesť chrbta, zápachajúci vaginálny výtok, nauzeu, vaginálne krvácanie a/alebo súvisiacu bolesť chrbta, pacientka má vyhľadať lekára. Liečba nemá prebiehať počas menštruácie. Liečba sa má pred začiatkom menštruácie ukončiť. Počas používania lieku sa nemajú používať tampóny, spermicidy alebo iné vaginálne lieky ani vykonávať vaginálny výplach. V prípade vaginálnej infekcie sa odporúča zdržať sa pohlavného styku. Počas používania tohto lieku sa môže infekcia preniesť na partnera. Sexuálny partner má tiež podstúpiť lokálnu liečbu, osobitne v prípade vzniku symptómov, ako je svrbenie a zápal. Ak sa vaginálne tablety používajú počas gravidity, majú sa zavádzať bez použitia aplikátora. Vaginálne tablety sa nesmú prehĺtať a nesmú prísť do kontaktu s očami. Canesten GYN Kombi krém - Ak sa Canesten GYN Kombi krém aplikuje v genitálnej oblasti (u žien: na pysky ohanbia a susedné oblasti vonkajších pohlavných orgánov žien, u mužov: predkožka a žalud penisu) môže znížiť účinnosť a bezpečnosť niektorých antikoncepčných metód na báze latexu, napr. prezervatívu alebo pesaru. Tento vplyv je dočasný a vyskytuje sa iba počas liečby. **Dávkovanie a spôsob podávania:** **Dávkovanie:** Vaginálna tableta Canesten GYN 1 deň, Vaginálne tablety Canesten GYN 6 dní - Liečba jednorazovou dávkou Canesten GYN 1 deň: 1 vaginálna tableta (500 mg) sa má zaviesť do pošvy večer pred spaním. 6-dňová liečba Canesten GYN 6 dní: 1 vaginálna tableta (100 mg) sa má zaviesť do pošvy každý večer pred spaním 6 po sebe nasledujúcich dní. Canesten GYN Kombi krém sa pri vulvitíde u žien a balanitíde u mužov nanáša 2 až 3-krát denne na postihnuté miesta v tenkej vrstve (u žien na vonkajšie rodidlá až k análnemu otvoru, u mužov na kožu predkožky a žalúda). Prúžok dlhý asi 1/2 cm postačuje na veľkosť plochy dlane. Zvyčajná dĺžka liečby je pri kandidovej vulvitíde a balanitíde 1 až 2 týždne. Bez konzultácie s lekárom sa Canesten GYN Kombi krém nemá používať dlhšie ako 4 týždne. Všeobecne: Ak symptómy pretrvávajú dlhšie ako 7 dní, pacientka môže mať zdravotný stav, ktorý si vyžaduje liečbu lekárom. Ak je to potrebné, liečbu možno opakovať, recidíva infekcie však môže naznačovať pretrvávajúce ochorenie. Ak sa symptómy vrátia v priebehu 2 mesiacov, pacientka má vyhľadať lekára. Ak sú pysky ohanbia a susedné oblasti súběžne infikované, má sa okrem intravaginálnej liečby vykonať aj lokálna liečba dermálnym krémom (kombinovaná liečba). **Pediatrická populácia** Liek je určený na liečbu pre dievčatá od 12 rokov. **Spôsob podávania:** Vaginálna tableta Canesten GYN 1 deň, Vaginálne tablety Canesten GYN 6 dní - Na vaginálne použitie. Vaginálna tableta sa má zaviesť do pošvy čo najhlbšie večer pred spaním. Najlepšia poloha na zavádzanie tablety je v polohe ležmo s mierne pokrčenými končatinami. Tableta sa obvykle zavádza do pošvy pomocou aplikátora. Počas gravidity sa má zavádzať bez použitia aplikátora. Canesten vaginálne tablety musia v pošve zvlhnúť, aby sa úplne rozpustili. Nerozpustené kúsky vaginálnej tablety sa môžu z pošvy vymrviť. Aby sa tomu predišlo, tablety je potrebné aplikovať večer pred spaním čo najhlbšie do pošvy. V prípade, že sa vaginálne tablety nerozpustia úplne v priebehu noci, má sa zväziť použitie vaginálneho krému. Canesten GYN Kombi krém sa aplikuje v tenkej vrstve na postihnuté miesta (iba na vonkajšie použitie). **Gravidita, dojčenie a fertilita:** **Gravidita:** Je iba obmedzené množstvo klinických údajov u gravidných žien, štúdie na zvieratách nepreukázali priame alebo nepriame škodlivé účinky z hľadiska reprodukčnej toxicity. Klotrimazol samé môže používať počas tehotenstva iba pod dohľadom lekára. V priebehu gravidity možno vykonať liečbu Canesten vaginálnymi tabletami, no tabletu je nutné zavádzať bez použitia aplikátora. Canesten vaginálne tablety možno použiť na sanáciu pôrodných ciest v posledných 4-6 týždňoch gravidity. Dojčenie: Nie sú k dispozícii údaje o vylučovaní klotrimazolu do materského mlieka. Systémová absorpcia je však po podaní minimálna a je nepravdepodobné, že povedie k systémovým účinkom. Klotrimazol sa môže používať počas dojčenia. Fertilita: Štúdie s ľuďmi o účinkoch klotrimazolu na fertilitu sa nevykonali. Štúdie na zvieratách však nepreukázali žiadne účinky liečiva na fertilitu. **Liekové a iné interakcie:** Súbežná liečba vaginálnym klotrimazolom a perorálnym takrolimusom (FK-506; imunosupresívum) môže viesť k zvýšeným plazmatickým hladinám takrolimusu. Pacienti majú byť preto dôkladne monitorovaní z dôvodu symptómov predávkovania takrolimusom alebo sirolimusom, ak je potrebné pomocou stanovenia príslušných plazmatických hladín. **Nežiaduce účinky:** Nasledovné nežiaduce účinky boli hlásené po uvedení lieku na trh s frekvenciou neznáme (z dostupných údajov) (Frekvencia nežiaducich účinkov podľa konvencií MedDRA: veľmi časté (≥ 1/10); časté (≥ 1/100 až < 1/10); menej časté (≥ 1/1 000 až < 1/100); zriedkavé (≥ 1/10 000 až < 1/1 000); veľmi zriedkavé (< 1/10 000); neznáme (z dostupných údajov)). Hlásené nežiaduce účinky zoradené podľa triedy orgánových systémov podľa databázy MedDRA: Poruchy imunitného systému Neznáme: anafylaktická reakcia, angioedém, hypersenzitíva Poruchy ciev Neznáme: synkopa, hypotenzia. Poruchy dýchacej sústavy, hrudníka a mediastína Neznáme: dyspnou Poruchy gastrointestinálneho traktu Neznáme: bolesť brucha, nauzea Poruchy kože a podkožného tkaniva Neznáme: vyrážka, urtikária Poruchy reprodukčného systému a prsníkov Neznáme: olupovanie kože v oblasti vagíny, vaginálny výtok, vaginálna hemoragia, vulvovaginálny diskomfort, vulvovaginálny erytém, vulvovaginálny pocit pálenia, vulvovaginálna bolesť Celkové poruchy a reakcie v mieste podania Neznáme: podráždenie v mieste aplikácie, edém, bolesť **Hlásenie podozrení na nežiaduce reakcie:** Hlásenie podozrení na nežiaduce reakcie po registrácii lieku je dôležité. Umožňuje priebežné monitorovanie pomeru prínosu a rizika lieku. Od zdravotníckych pracovníkov sa vyžaduje, aby hlásili akékoľvek podozrenia na nežiaduce reakcie na štátny ústav pre kontrolu liečiv, Sekcia klinického skúšania liekov a farmakovigilancie, Kvetná ul. 11, SK-825 08 Bratislava 26. Tel: + 421 2 507 01 206, e-mail: neziaduce.ucinky@sukl.sk. Tlačivo na hlásenie nežiaduceho účinku je na webovej stránke www.sukl.sk v časti Bezpečnosť liekov/ Hlásenie o nežiaducich účinkoch. Formulár na elektronické podávanie hlásení: <https://portal.sukl.sk/eskadra/>. Držiteľ rozhodnutia o registrácii: Bayer, spol. s r.o., Karadžičova 2, 811 09 Bratislava, Slovenská republika. Registračné čísla: Canesten GYN 1 deň: 54/0526/12-S, Canesten GYN 6 dní: 54/0200/72-CS, Canesten GYN Kombi: 54/0077/98-S. Špeciálne upozornenia na uchovávanie: Uchovávajte pri teplote do 25 °C. Dátum revízie textu SPC: Canesten GYN 1 deň, Canesten GYN 6 dní, Canesten GYN Kombi: 02/2022. Canesten GYN 1 deň, Canesten GYN 6 dní a Canesten GYN Kombi sú súhrnne predajné lieky a nie sú hradené z prostriedkov verejného zdravotného poistenia. Pred odporúčaním liekov sa oboznámte s úplným znením Súhrnu charakteristických vlastností liekov. Úplnú informáciu o liekoch nájdete v Súhrne charakteristických vlastností liekov alebo získate na adrese Bayer, spol. s r.o., Karadžičova 2, 811 09 Bratislava, Slovenská republika. Materiál je určený výhradne pre osoby oprávnené predpisovať a vydávať lieky. Dátum prípravy materiálu: 03/2022.