

teória a prax

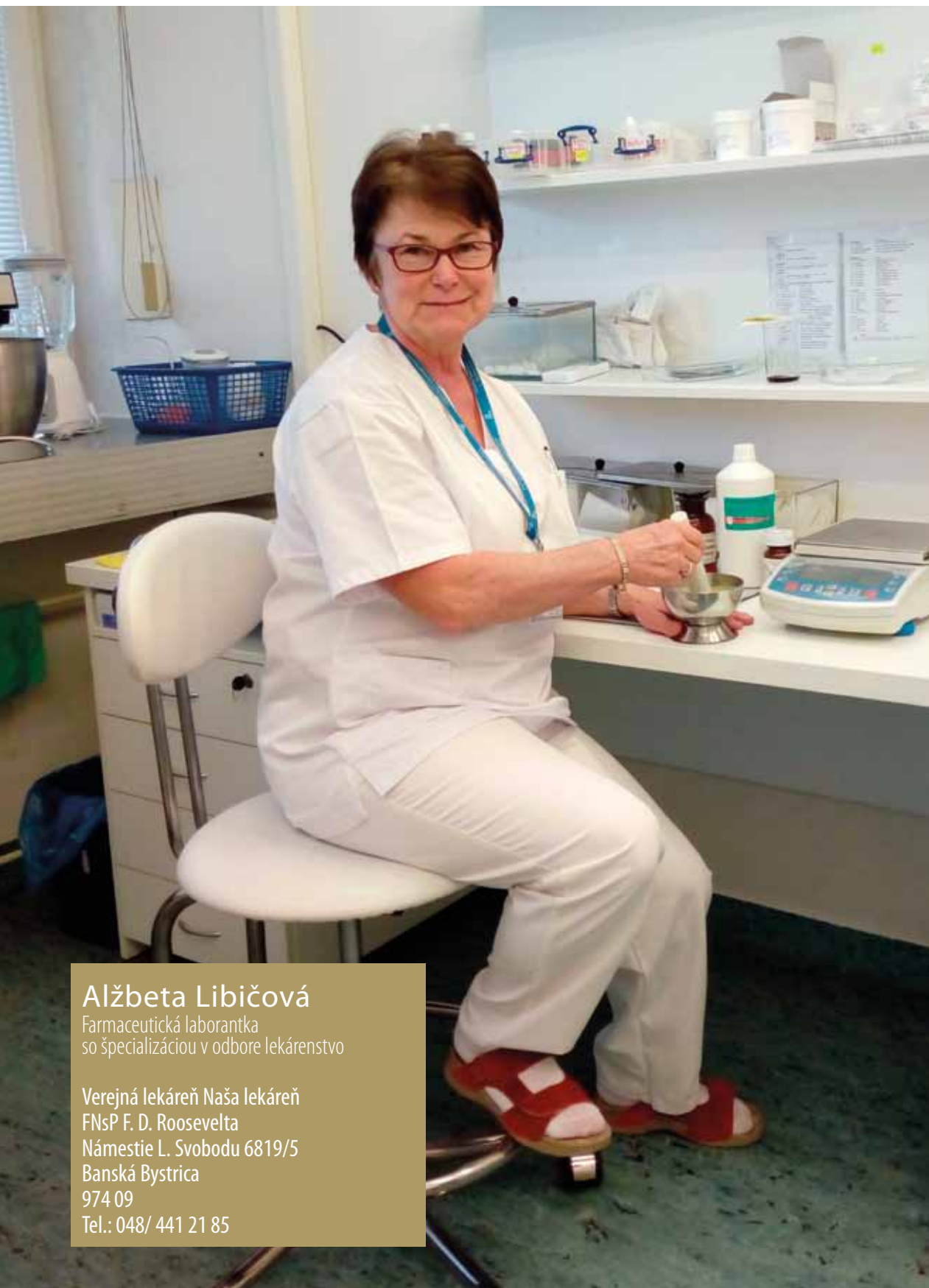
farmaceutický laborant



ISSN 1338-743X

61

ročník
11
august
4/2022



Alžbeta Libičová

Farmaceutická laborantka
so špecializáciou v odbore lekárenstvo

Verejná lekáreň Naša lekáreň
FNsP F. D. Roosevelta
Námestie L. Svobodu 6819/5
Banská Bystrica
974 09
Tel.: 048/ 441 21 85

4|5 Diskusné fórum

Liekový odpad
a zneškodňovanie
liekov nespo-
trebovaných
fyzickými osobami
Záver

18|19 Téma čísla

Kombinovaní dvou
neopioidných
analgetik
(paracetamol
a ibuprofen)
Doc. MUDr. Karel
Urbánek, Ph.D.

20| AD TEST 4/2022

10| epidemiológia
HIV- dlhodobo rastúci
trend nových prípadov
infekcie na Slovensku

12| stomatológia
ABC starostlivosti
o ústnu dutinu 1. časť

24| ochorenie a liečba
Laktózová intolerancia

26| PKS informuje
Predaj potravín po
dátume minimálnej
trvanlivosti

32| oftalmológia
Modré svetlo

40| ošetrovatel'stvo
Hygienická
starostlivosť
o pacienta
v domácom
prostredí

- 3 editoriál
Jana Ovadová
- 7 Študentské organizácie na Slovensku 4. časť
- 8 štúdium a výkon práce FL – Texas
Mgr. Andrea Magdolenová
- 9 Svetová zdravotnícka organizácia /Európa
- 10 HIV – dlhodobý rastúci trend nových prípadov infekcie na Slovensku
MUDr. Jana Kerlík, PhD.
Doc. MUDr. Mária Avdičová, PhD.
- 11 Uchovávanie liekov
RNDr. Tatiana Magálová
PharmDr. Miroslava Gočová
- 12 stomatológia
ABC starostlivosti o ústnu dutinu • 1. časť
Prof. MUDr. Neda Markovská, CSc.

4|5 Diskusné fórum

Liekový odpad a zneškodňovanie liekov nespotrebovaných fyzickými osobami záver

18|19 Téma čísla

Kombinování dvou neopioidních analgetik (paracetamol a ibuprofen)

Doc. MUDr. Karel Urbánek, Ph.D.

20 AD test 4/2022 farmaceutický laborant

- 13 Listujeme v portfóliu spoločnosti Walmark
Imunita, podpora imunity
PharmDr. Monika Dianovská
- 14|15 Konferencia Slovenskej komory medicínsko-technických pracovníkov
- 16 som jedna z vás
Alžbeta Libičová
- 21 EÚ a jej inštitúcie
Súdny dvor EÚ • 1. časť
- 22 Ochrana buniek pred oxidačným stresom
PhDr. Ing. Ľubica Trnková, PhD.
- 24 Laktózová intolerancia
MUDr. Habib Narwan, PhD.
- 26 PKS informuje
Predaj potravín po dátume minimálnej trvanlivosti
JUDr. Jana Venhartová, LL.M.
- 27 škola zdravej výživy
Čo jesť pri anémii
Doc. Ing. Alžbeta Medvedová, PhD.
- 28 fytoterapeutické aktualizácie
Dub zimný – Dub letný
MUDr. Karol Mika
- 29 Národný register chorôb obehovej sústavy
- 30 ATC systém JO1A
Tetracyklíny
PharmDr. Adela Čorejová, PhD.

- 32 Modré svetlo
MUDr. Petra Hlaváčová, PhD., FEBO
- 33 Slovensko v kontexte s EÚ
- 34 Právník radí
JUDr. Mária Mistríková
- 36 Prvá pomoc pri autonehode
PhDr. Dana Sihelská, PhD.
- 37 veterina v lekárni
Dirofilarióza psov
MVDr. Edina Sesztáková, PhD.
- 38 medzinárodný kalendár – zdravotníctvo august- september 2022
Denisa Bobotová
- 40 Hygienická starostlivosť o pacienta v domácom prostredí
PhDr. Mgr. Jarmila Bramušková, PhD., MPH
- 42 ŠÚKL informuje
Vyhodnotenie činnosti Štátneho ústavu pre kontrolu liečiv za rok 2021
Mgr. Magdaléna Jurkemíková
- 43 sprievodca farmáciou
Zdravotnícka starostlivosť, farmaceutická starostlivosť, lekárenská starostlivosť a správna lekárenská prax, lekáreň, lekárske predpis (recept) • 1. časť
Doc. RNDr. Ingrid Tumová, CSc.
- 44 SZŠ Celestíny Šimurkovej v Trenčine
SZŠ Trnava
- 45 SZŠ Bratislava, Záhradnícka 44
SZŠ Michalovce
- 46 SZŠ Nitra
SZŠ Banská Bystrica
- 47 SZŠ Košice
Práca s počítačom
Rýchly prístup k skrytým nastaveniam Windows 10
Stanislav Pech
- 48 Pacientske organizácie
Svetielko nádeje
Vanda Prandorfiová
- 50 Genitálna kandidóza
MUDr. Peter Brenišin
- 52 psychológia
Deti a rozvod
Mgr. Michaela Palovčíková
- 53 Biznis protokol
Špecifika arabskej identity v protokolárnom styku
Pracovný styk • 1. časť
PhDr. Mária Holubová, PhD.
- 54 História farmácie a medicíny
Líščí tuk
PhDr. PaedDr. Uršula Ambrušová, PhD., MBA
- 55 Život okorenený citátmi
Križovka značky **Medochemie**
Darček spoločnosti **Neofyt**
z čísla 60 vyhrala **Kludia Madzíkova**,
Lekárneň Pharma -centrum,
Prostejovská 33, 080 01 Prešov



- odborný-informačný časopis farmaceutických laborantov v SR
- vychádza 6-krát v roku
- aktuálne číslo a dátum vydania ročník 11, číslo 61, august 2022
- distribúcia zdarma do verejných, nemocničných lekární, výdajní zdravotníckych pomôcok, stredných zdravotníckych škôl a inštitúcií liekového reťazca
- vydavateľ PhDr. Anna Kmeťová – VYDAVATELSTVO Jana, Dúbravská 861/26, 972 42 Lehota pod Vtáčnikom, IČO 46 64 51 61 tel.: +421 948 072 240 farmaceutickylaborant@gmail.com
- redakčná rada
- predsedníčka
- **Doc. RNDr. Silvia Szücssová, CSc.** Slovenská zdravotnícka univerzita, Ústav farmácie Lekárskej fakulty
- podpredsedníčka
- **PharmDr. Lucia Čerušková, CSc.** Slovenská zdravotnícka univerzita, Ústav farmácie LF a Nemocničná lekáreň, Nemocnica akad. L. Dédera, Univerzitná nemocnica Bratislava
- členovia
- **PharmDr. Ivica Blahútová** Lekárneň 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 Hájiček**
- Tlač: **Tlačiareň Patria 1, Prievidza**

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

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



Jana Ovadová

Farmaceutická laborantka so špecializáciou v odbore lekárenstvo

Medicpro, s. r. o.
Hlavná 168
077 01 Kráľovský Chlmec
Tel.: 0917 867 871

časom som ale chcela vyskúšať niečo nové a išla som pracovať ako obchodný zástupca pre firmu Farmaceutici. Nakoľko prišiel Covid, práca obchodných zástupcov bola obmedzená a aj kvôli tomu som sa nakoniec vrátila k svojej pôvodnej profesii farmaceutického laboranta.

Dňa 1. 11. 2020 som nastúpila do Výdajne ortopedicko-protetických pomôcok Medicpro so sídlom vo Veľkých Kapušanoch, kde som sa naučila veľa nových vecí zo sveta výroby zdravotníckych pomôcok. Táto výdajňa je špecializovaná na vybavenie pacientov ortopedickými pomôckami na mieru, riešia najmä stavy s postihnutiami pohybového aparátu človeka. Zhotovujú na mieru ortopedické vložky, obuv, korzety, ortézy a protézy horných a dolných končatín. Tu som sa zoznámila s viacerými technológiami, ako napr. 3D, CNC a počítačové techniky alebo, ako sa napr. konkrétne odobierajú merné podklady, vyrábajú, skúšajú zdravotnícke pomôcky, aby splnili očakávania pacienta i ošetrojúceho lekára.

Darujeme pohyb

V detstve som bola často chorá, kvôli čomu som často chodila k lekárom a teda aj do lekárne pre lieky. Vždy, keď som išla do lekárne, som milovala vôňu a čistotu v nej. Práca v lekárni sa mi veľmi páčila. Pri rozhodovaní, kam ísť po skončení základnej školy, som sa rozhodovala medzi gymnáziom a strednou ekonomickou školou. V hlave som mala stále predstavu, že pracujem v lekárni, ale nevedela som, kam sa dáva prihláška. Až v jeden pekný deň prišla teta a povedala, kam treba poslať prihlášku. Bolo rozhodnuté. Išla som študovať na Strednú zdravotnícku školu v Košiciach, odbor farmaceutický laborant.

Po skončení školy som začala pracovať v lekárni v Sobranciach. Táto lekáreň prešla rôznymi zmenami, ja som tam ostala pracovať aj po privatizácii, kedy sa táto lekáreň premenovala na lekáreň Primula. Pracovala som tam 28 rokov. Postupom

Výdajňa zdravotníckych pomôcok v Kráľovskom Chlmcu

Od 1. 6. 2021 sme otvorili novú Výdajňu zdravotníckych pomôcok v Kráľovskom Chlmcu, kde pracujem ako odborný zástupca. Práca vo výdajni zdravotníckych pomôcok ma naplňuje a dáva mi možnosť učiť sa nové veci. Venujem sa expedícii zdravotníckych pomôcok, doplnkového sortimentu a odbornému poradenstvu, kde poskytujem svoje rady a vedomosti z predchádzajúcej praxe v protetike svojim pacientom. Vo výdajni som síce sama, ale stále som v kontakte s kolegami vo Veľkých Kapušanoch. Sú to veľmi fajn ľudia, ktorí robia úžasnú prácu – vracajú ľuďom pohyb. Je to sloganom aj mojej výdajne „*darujeme pohyb*“.



Zadná rada zľava doprava:
Peter Vaszily, Alexander Tóbiás, Ing. Attila Vajo,
Tímea Tóbiásová, Csaba Filip

Predná rada zľava doprava:
Priska Vajová, Ildikó Czombos



Od apríla sa venujeme téme **Liekový odpad**. Impulz dala iniciatíva Slovenskej lekárskej komory **Nie je odpad ako odpad**. Priniesli sme názor akademickej inštitúcie, tých, ktorí sa priamo na tejto činnosti podieľajú – lekárnikov a bodku téme **Liekový odpad ... dajú 3 kompetentné inštitúcie v rozsahu právomocí a povinností, ktoré im z ich činnosti vyplývajú.**

Skôr ako im dáme priestor, ponúkame niekoľko informácií z Metodického pokynu Štátneho ústavu pre kontrolu liečiv 105/2020 Zneškodňovanie liekov nespotrebovaných fyzickými osobami. Tento Metodický pokyn určuje správne zaobchádzanie a zhromažďovanie nebezpečného odpadu – lieky nespotrebované fyzickými osobami v priestoroch verejnej lekárne.

Pojmy, s ktorými sa najčastejšie v tejto téme stretávame, sú:

Odpad – je hnutelná vec alebo látka, ktorej sa jej držiteľ zbavuje, chce sa jej zbaviť alebo je v súlade so zákonom o odpadoch (zákon č. 79/2015 Z. z.) povinný sa zbaviť.

Nakladanie s odpadom je zber, preprava, zhodnocovanie a zneškodňovanie odpadu vrátane dohľadu nad týmito činnosťami a nasledujúcej starostlivosti o miesta zneškodňovania a zahŕňa aj konanie obchodníka alebo sprostredkovateľa.

Zber odpadu je zhromažďovanie odpadu od inej osoby vrátane jeho predbežného triedenia a dočasného uloženia odpadu na účely prepravy do zariadenia na spracovanie odpadov.

Zhromažďovanie odpadu je dočasné uloženie odpadu u držiteľa odpadu pred ďalším nakladaním s ním, ktoré nie je skladovaním odpadu.

Skladovanie odpadu je dočasné uloženie odpadu pred niektorou z činností zhodnocovania odpadu alebo zneškodňovania odpadu v zariadení, v ktorom má byť tento odpad zhodnotený alebo zneškodnený.

Držiteľ odpadu je pôvodca odpadu alebo osoba, ktorá má odpad v držbe.

Pôvodca odpadu je:

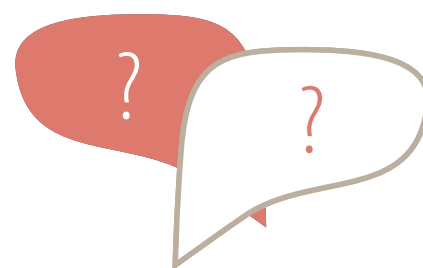
- každý pôvodný pôvodca, ktorého činnosťou odpad vzniká alebo
- ten, kto vykonáva úpravu, zmiešavanie alebo iné úkony s odpadmi, ak ich výsledkom je zmena povahy alebo zloženia týchto odpadov.

Nebezpečný odpad je odpad, ktorý má aspoň jednu nebezpečnú vlastnosť uvedenú v prílohe č. 3 Nariadenia komisie EÚ č. 1357/2014.

Liek je liečivo alebo zmes liečiv a pomocných látok, ktoré sú upravené technologickým procesom do liekovej formy a sú určené na ochranu pred chorobami, na diagnostiku chorôb, liečenie chorôb alebo na ovplyvňovanie fyziologických funkcií. (ZoL)

Zdravotnícka pomôcka je nástroj, prístroj, zariadenie, počítačový program, materiál alebo iný výrobok používaný samostatne alebo v kombinácii určený výrobcou na použitie pre človeka na diagnostické, preventívne, monitorovacie účely alebo liečebné účely, na zmiernenie ochorenia alebo na kompenzáciu zranenia, zdravotného postihnutia, na skúmanie, nahradenie alebo zmenu anatomickej časti tela alebo fyziologického procesu, na reguláciu počatia, ktorého hlavný účinok v ľudskom tele alebo na povrchu ľudského tela sa nezískal farmakologickými prostriedkami, imunologickými prostriedkami ani metabolizmom, ale ktorého činnosť možno podporovať týmito prostriedkami, za zdravotnícku pomôcku sa považuje, ak príslušenstvo zdravotníckej pomôcky, ktoré je špecificky určené výrobcou na použitie spolu so zdravotníckou pomôckou. (ZoL)

Zdroj MP 105/2020



ŠUKL
ŠTÁTNY ÚSTAV PRE KONTROLU LIEČIV



Ing. Renáta
Baďurová, PhD.

Sekcia inšpekcie
Vedúca oddelenia kontroly
distribúcie liekov a lekárenstva

Ktoré prípravky sú v kategórii liekového odpadu?

Exspirované (po dátume spotreby) a nespotrebované lieky a liečivá na humánne aj veterinárne použitie. Vracajú sa do lekárne v tzv. vnútornom obale (blister, fľaštička, tuba atď.). Môže ísť o neotvorené aj otvorené balenie.

Medzi odpad z liekov nespotrebovaných fyzickými osobami sa zaraďujú cytotoxické a cytostatické liečivá – nebezpečný odpad. Vzniká zo všetkých liekov uvedených v zozname liekov, vrátane liekov s obsahom OPL a prekurzorov, a liekov s cytostatickým a cytotoxickým účinkom. Medzi nebezpečný odpad s kat. číslom 200131 patria aj systémy na podávanie liečiv, ak ZP a liečivo tvoria jeden výrobok, ktorý je určený výlučne na použitie v danej kombinácii a nie je určený na opakované použitie, napr. náplasti s liečivom (transdermálne aplikačné systémy), vnútramaternicové teliesko s progestagénom, naplnené striekačky, aerosóly obsahujúce liečivo atď..

Čo nepatrí do liekového odpadu?

Vonkajšie obaly liekov, písomná informácia



pre používateľa (príbalový leták), homeopatické lieky, zdravotnícke pomôcky, výživové doplnky a kozmetika (ani tie, ktoré boli zakúpené v lekárni).

ŠÚKL zabezpečuje zber a likvidáciu liekového odpadu od fyzických osôb – poverenou organizáciou Modrá planéta. Právnické a fyzické osoby (podnikatelia) zabezpečujú likvidáciu liekového odpadu na vlastné náklady. Kto zabezpečuje ich kontrolu?

Podľa § 104 zákona 79/2015 Z. z. o odpadoch a o zmene a doplnení niektorých zákonov: Orgánmi štátnej správy odpadového hospodárstva sú:

- Ministerstvo životného prostredia Slovenskej republiky,
- Slovenská inšpekcia životného prostredia,
- okresný úrad v sídle kraja,
- okresný úrad,
- obec,
- Slovenská obchodná inšpekcia,
- colný úrad,
- Kriminálny úrad finančnej správy.

Taktiež inšpektori počas inšpekcie v lekárni kontrolujú, či predmetná lekáreň má uzatvorenú zmluvu so subjektom, ktorý zabezpečuje likvidáciu liekov lekárne, ktoré sú napr. poškodené alebo preexpirované.

Na čo by ste osobitne upozornili?

Likvidáciu liekov netreba brať na ľahkú váhu. Pokiaľ nie sú zlikvidované správne, môžu znečistiť životné prostredie a ohroziť zdravie zvierat aj ľudí. Likvidácia liekov zaťažuje štátny rozpočet a je potrebné, aby občania dbali na správne triedenie liekov a nenosili do lekárne odpad, ktorý do nej nepatrí – napríklad výživové doplnky, kozmetiku a podobne. Ideálne je zamyslieť sa nad tým, či a koľko liekov naozaj potrebujem už pred ich výberom z lekárne.



**MODRÁ PLANÉTA,
spol. s r. o.**



Ing. Zuzana
Olachová
konateľka spoločnosti

Každá verejná lekáreň je povinná zhromažďovať humánne a veterinárne lieky nespotrebované fyzickými osobami (FO) a odovzdať ich ŠÚKL. Organizačným zabezpečením a výkonom zneškodňovania zozbieraných liekov nespotrebovaných FO poveril ŠÚKL spoločnosť MODRÁ PLANÉTA, spol. s r. o.

Áno, momentálne naša spoločnosť zabezpečuje zber nespotrebovaných liekov od obyvateľstva na území celej SR, ktoré sú zhromažďované vo verejných lekárnach a následne zneškodňované v spaľovniach nebezpečného odpadu.

a) Ako je nastavený časový systém zberu – frekvencia a pod.?

Zber odpadu je nastavený na 2 x ročne – jarný zber a jesenný zber s priemerným odstupom približne 6 mesiacov. Vzhľadom na ročne narastajúce množstvo odpadu je vo vybraných lekárnach so skutočne veľkým množstvom odpadu uskutočnený aj letný zvoz. Zvoz je prispôbovaný aj kapacitným možnostiam spaľovne. Nakoľko ide o nebezpečný odpad, nie je možné tento druh odpadu zneškodňovať v komunálnych spaľovniach a je nutné ho zneškodňovať len v spaľovniach nebezpečného odpadu. Skládkovanie tohto typu odpadu naša legislatíva nepovoľuje, a z nášho pohľadu to ani nie je vhodné.

b) Aká je bilancia podľa obsahu? – v ktorej kategórii je najviac

odovzdaných položiek a v ktorej najmenej?

Takýto typ prehľadu sa nevykonáva. Lieky nespotrebované od obyvateľstva sa v lekárni ďalej netriedia na ďalšie skupiny, sú kontrolované iba vizuálne zamestnancom lekárne. Tak ako ich pacient donesie sú následne zneškodňované. Pacienti by ich do lekárne mali priniesť už zbavené príbalového letáku a vonkajšieho obalu – škatuľky. Taktiež do lekárne by pacienti nemali nosiť kozmetiku, čaje, homeopatiká, výživové doplnky, opaľovacie krémy a pod. – aj keď ich v lekárni často bežne kupujú, je to iný druh odpadu. Taktiež v lekárnach by nemal končiť liekový odpad od iných právnych subjektov.

c) Koľko liekového odpadu stiahnete ročne z lekární?

Je vzrastajúci trend v objeme odovzdaného liekového odpadu alebo je to na rovnakej úrovni?

Množstvo odpadu v lekárnach má rastúci charakter. Nárast množstva odpadu evidujeme o 11 % ročne. V roku 2020 bol veľmi mierny pokles množstva odpadu o cca 3 % v porovnaní s rokom 2019. Predpokladáme, že to spôsobila hlavne pandémia a pacienti hlavne v lekárnach vyzdvihovali potrebné lieky. Nevyužitú, nespotrebovanú a už expirovanú lieky sa im hromadili doma a neodnášali ich do lekární. Po uvoľnení opatrení si pacienti zjavne urobili poriadok vo svojich domácich lekárníčkach a nepotrebné lieky už do lekárne opäť začali nosiť. V roku 2020 sme zaznamenali nárast množstva odpadu až o 22 % oproti roku 2021. A tento nárast naďalej pretrváva.

d) Zabezpečujete aj spracovanie liekového odpadu? – ak áno – ako sa realizuje – ak nie, kto je poverený jeho spracovaním a kde liekový odpad končí?

Tento druh odpadu je už separovaná zložka komunálneho odpadu a ďalej ho nie je možné spracovávať, napr. recyklovaním, ale je energeticky zhodnotený pyrolyznou technológiou v spaľovniach nebezpečného odpadu.



PharmDr. Ondrej Sukeľ
Prezident

Autorom projektu Nie je odpad ako odpad je Slovenská lekárnická komora. Do projektu sa zapojilo takmer 200 lekární.

V čom je naliehavosť tejto problematiky a čo od projektu očakávate?

Pointou profesie farmaceuta je bytostný vzťah k lieku. Liek ako produkt má viacero charakteristík, z ktorých tou prvou je byť liečebným nástrojom – čo predpokladá zrozumiteľne formulovaný, dokázateľný a reprodukovateľný účinok. Pod jednoduchým slovom „účinok“ sa skrýva podstata toho, čo liek líši od ostatných produktov používaných (užívaných) ľuďmi. Kým dlhé roky rešpektujeme skutočnosť účinkov

žiaducich a nežiaducich, ďalšie možné a existujúce účinky lieku nejakto neriešime. Jednou z viacvrstvových rovín účinku lieku je jeho environmentálny dopad a prípadné riziká spôsobené či už chemickou podstatou lieku, alebo jeho samotným farmakologickým účinkom.

Lindsay Oaks, vedecký pracovník Washingtonskej univerzity, v roku 2004 publikoval v časopise Nature výsledky výskumu, v ktorom dokázal príčinu masívneho úhynu supov v Indii – bolo ňou poškodenie obličiek vplyvom diklofenaku, ktorý sa práve v tom čase stával v juhovýchodnej Ázii, je čoraz častejšie používaným liečivom nie iba v humánnej, ale aj vo veterinárnej medicíne. Telami uhynutých zvierat (napríklad aj posvätných kráv) sa živia práve supy a takto prijímajú diklofenak, ktorý sa v nich kumuluje a nakoniec vyvolá otravu. V uhynutých supoch sa našlo vysoké množstvo diklofenaku a jeho experimentálnym podávaním zdravým supom sa Oaksovi podarilo vyvolať rovnaké ochorenie. Išlo o jednu z prvých prác, ktorá otvorila vážne otázky o lieku ako odpade – životné prostredie je rezíduami liečiv zaťažené hlavne v dôsledku ich užívania; liekový odpad však predstavuje ďalší významný faktor, ktorý netreba opomínať. V poslednej

dobe pribúdajú štúdie venujúce sa vplyvu liekového znečistenia na životné prostredie. Spomínané supy nie sú vôbec banálnym prípadom – ich miznutie v lokalitách s nízkym sociálnym štandardom spôsobuje premnoženie túlavých psov, potkanov a šírenie nebezpečných infekčných chorôb.

Dnes už vieme, že rybí samci menia pohlavie vplyvom hormónov z antikoncepcie, takže sa v blízkosti odpadových vôd vyskytujú obojpohlavné žaby. Vplyvom reziduí anti-depresív škorce odmietajú potravu. Antibiotiká spôsobujú u živočíchov poruchy imunitného systému. Tisíce druhov liečiv, ale aj pesticídov a iných chemických látok predstavujú vo väčšine prípadov pre ekosystém často veľkú neznámu. Výskum a vývoj nových liekov priniesol predĺženie a zásadné zvýšenie kvality života. Nesmieme však zabúdať na účinky, ktoré lieky majú aj potom, ako pomôžu pacientom. Zvlášť my – farmaceuti, ako tí, pre ktorých je liek predmetom ich kľúčových kompetencií.

V našich podmienkach nie je potrebné etablovať lekáreň ako miesto, ktoré je určené na zaobchádzanie aj s liekom ako odpadom – vo svete to vôbec nie je samozrejmé. Čo je však potrebné – a to je aj zmyslom nášho projektu – upriamiť pozornosť laickej a odbornej verejnosti na dôležitosť tohto spôsobu likvidácie liekového odpadu a na všetky procesy s tým spojené. Očakávame, že liekový odpad bude odovzdaný správne – teda vo vnútornom obale, že to bude výhradne liekový odpad bez výživových doplnkov, kozmetiky a iného sortimentu lekárne. A v neposlednom rade očakávame viac záujmu zo strany štátu o túto neodmeňovanú službu, ktorú lekárnici poskytujú verejnosti a životnému prostrediu už desiatky rokov...

Ilustračné foto: internet

TESTY NA RÝCHLU DIAGNOSTIKU VYSOKO CITLIVÉ A SPOLAHLIVÉ

Testy na drogy

- MULTIDROGOVÝ 6 par. ZO SLÍN
- MULTIDROGOVÝ 5 parametrov
- MULTIDROGOVÝ 10 parametrov
- MARIHUANA (THC)
- KOKAÍN
- METAMFETAMÍN (PERVITÍN)

Tehotenské testy

- TEHOTENSKÝ BABY MONO
- TEHOTENSKÝ BABY DUO
- TEHOTENSKÝ BABY KOMFORT

Ovulačné testy

- OVULAČNÝ 20 v 1
- OVULAČNÝ 5 v 1

Hemoglobín testy

- HEMOGLOBÍN / FOB 3 v 1
- HEMOGLOBÍN / FOB

Helicobacter Pylori

- HELICOBACTER PYLORI

COVID-19 testy

- COVID-19 IgM/IgG
- COVID-19 Antigenový

DODÁVA

BIOGEMA Košice, Garbiarska 2, 040 01 Košice
 Tel./fax: 055/6225719, 055/6336753, mobil.: 0904 22 81 31
 biogema2@biogema.sk, www.biogema.sk

AKCIA 5+1 PRI KÚPE 5 TESTOV ROVNAKÉHO DRUHU DOSTANETE 1 ZA 1 CENT



Študentské organizácie na Slovensku

4. časť



Rádio Aetter

Študentské rozhlasové vysielanie.



Rádio X

Rádio X je študentské rádio, vysiela pre študentov a aj jeho tím tvoria študenti. Je to médium pôsobiace na Žilinskej univerzite. Okrem 24 hodinového prúdu hudby ponúka od pondelka do štvrtka v moderovanom vysielaní svojim poslucháčom zaujímavý program. Zameriava sa predovšetkým na dianie na Žilinskej univerzite, internátoch na Veľkom Diele a samozrejme aj v samotnom meste Žilina a jeho okolí. Pestrá programová štruktúra je tvorená živými koncertmi kapiel, ktoré hrajú priamo v priestoroch rádia, ale aj rôznymi reláciami, ktoré sú „šité priamo na mieru“ pre poslucháčov (študentov).

Už v prvom roku fungovania sa éter Rádia X rozrástol na celkovo osem vysielacích okruhov. Okrem hlavného vysielacieho okruhu má aj 7 žánrovo zameraných: Dance X, Alternative X, Metal X, DNB X, Chillout X, Folklore X a Oldies X, tie však nemajú moderovanú časť vysielania.

Rádio X má vlastné nahrávacie štúdio. Vznikajú v ňom reklamy, zvukové nahrávky, koncerty a zároveň slúži aj ako „trénovací“ priestor pre začínajúcich moderátorov či technikov.

Členmi Rádia X sú študenti Žilinskej univerzity, ktorí svoju činnosť v rádiu berú ako ďalšiu možnosť osobného a profesionálneho rozvoja. Mnoho súčasných členov vďaka svojim začiatkom práve v Rádiu X pracuje v profesionálnych médiách, či už v rádiu alebo v televízii. Iní sa zasa venujú službám v oblasti reklamy, čo im taktiež umožnilo ich začiatky v Rádiu X.

Ďalšou činnosťou, ktorú vykonávajú moderátori, redaktori a technici Rádia X je ozvučovanie a moderovanie rôznych podujatí na ŽU, ktoré organizuje buď priamo rádio alebo iná študentská organizácia, prípadne univerzita.



Rádioklub Omega

Rádioamatéri, vysielanie na krátkych vlnách, technická činnosť...



Slovak Students for Liberty

Slovak Students for Liberty združuje študentov a mladých ľudí, ktorí sa venujú témam

slobody individuálnej aj ekonomickej, vzdeláva o týchto témach a buduje novú generáciu lídrov.



Slovenská asociácia študentov a absolventov psychológie

Naša organizácia združuje študentov a absolventov psychológie s cieľom organizovania podujatí pre laickú a odbornú verejnosť v rámci zvyšovania povedomia o psychologických témach a celkovo mentálnom zdraví.



Slovenský spolk študentov farmácie

Študentská organizácia reprezentujúca slovenských študentov farmácie na národnej a medzinárodnej úrovni, ktorej hlavným cieľom je zlepšenie mimoškolských aktivít na našej fakulte a podpora budúcich farmaceutov v ich osobnostnom a profesionálnom rozvoji.



Spolk košických študentov farmácie

Vzdelávacie aktivity, kultúrno-spoločenské aktivity, osveta, publikačné aktivity, zahraničné aktivity (kongresy, výmenné pobyty),

Zdroj: <https://srs.eu/organizacie/studentske-organizacie/>

GYNIMUN® RAPID

Prvá pomoc pri intímnych ťažkostiach



Zdravotnícka pomôcka

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



Mgr. Andrea Magdolenová

Farmaceutická laborantka
so špecializáciou v odbore lekárenstvo



V Spojených štátoch amerických je približne 88 000 lekární, z toho zhruba polovica z nich sa nachádza v obchodných domoch, lekárskech klinikách, univerzitách alebo v domovoch dôchodcov. Zvyšné lekárne sa považujú za nezávislé alebo v súkromnom vlastníctve. V štátoch existujú maloobchodné lekárne, nemocničné lekárne, ambulantly lekárne, zásielkové lekárne, lekárne na prípravu IPL a tzv. drugstores. V štáte Texas je cca 3 319 lekární a „drugstores“. Najväčšie mesto Texasu (Houston) má 618 lekární.

Účelom lekárenskej rady *Texas State Board of Pharmacy* (TSBP) je podporovať, zachovávať a chrániť zdravie, bezpečnosť a blaho ľudí v Texase reguláciou lekárenskej praxe vo verejnom záujme. TSBP rozvíja a stanovuje politiku prostredníctvom jedenástich členov rady menovaných guvernérmi. TSBP udeľuje licenciu všetkým lekárniam pôsobiacim v Texase okrem tých, ktoré sa nachádzajú vo federálnych zariadeniach. Medzi licencované lekárne patria komunitné lekárne (maloobchod), ústavné lekárne (nemocnice), klinické lekárne (plánované rodičovstvo), nukleárne lekárne (lekárne vydávajúce rádiofarmaká) a mimoštátne zásielkové lekárne.

Zdroj: <https://www.houstoniamag.com/health-and-wellness/2020/04/concierge-service-river-oaks-apteek-pharmacy>

Farmaceutickí technici pomáhajú licencovaným lekárnikom pri príprave liekov na predpis, poskytovaní služieb klientom a vykonávaní administratívnych povinností v prostredí lekárne. Školiaci program farmaceutických technikov vedie *South Texas College, McAllen*, ktorý je akreditovaný Americkou spoločnosťou farmaceutov zdravotníckeho systému a Akreditačnou radou pre vzdelávanie farmácie. Program trvá minimálne dva roky a pozostáva z dvoch úrovní, základnej a vyššej. Aby sa študent stal kvalifikovaným pracovníkom, musí pracovať v registrovanej lekární na plný úväzok.

Certifikačný program pozostáva z 288 kontaktných hodín prednášok, praxe v laboratóriách a stáží pre študentov pre prácu komunitných farmaceutických technikov v prostredí maloobchodných lekární. Výučba kladie dôraz na praktickú aplikáciu lekárenskej matematiky, farmaceutickej terminológie, balenia a označovania liekov, prípravy liekov, inventarizačných systémov, lekárenského manažmentu a klientský servis.

Po úspešnom absolvovaní programu komunitný farmaceutický technik získa osvedčenie o absolvovaní, vrátane kompetencií z každého kurzu v rámci učebných osnov.



Zdroj: <https://www.apteekpharmacy.com/>

Farmaceutickí technici majú pokročilejšie klinické povinnosti ako farmaceutickí asistenti, ktorí vykonávajú základné administratívne povinnosti alebo vykonávajú prácu v sklade liekov a zdravotníckeho materiálu. Farmaceutickí technici spracovávajú objednávky liekov pre pacientov.

Registrácia farmaceutického technika je podmienkou vo všetkých lekárnach v celom štáte. Proces registrácie je jednotný pre všetkých texaských lekárníkov alebo farmaceutických technikov. Každý, kto chce pracovať ako farmaceutický technik, musí mať aktívnu registráciu v TSBP.

Texas ako jeden z najľudnatejších štátov v USA, s rastúcim dopytom po zdravotnej starostlivosti, ďalej vytvára pracovné príležitosti vo farmaceutickom priemysle pre farmaceutických technikov a farmaceutických asistentov.

Priemerný ročný plat certifikovaného farmaceutického technika v Texase je cca 42 589 USD. Rozsah platov sa môže značne líšiť v závislosti od mesta a mnohých ďalších dôležitých faktorov, vrátane vzdelania, certifikátov, dodatočných zručností, počtu odpracovaných rokov v profesii.

Lekárne sú otvorené od 9:00 hod. do 17:00 hod., prípadne do 20:00 hod. v bežných pracovných dňoch, v závislosti od typu a umiestnenia lekárne, aj cez víkendy a počas sviatkov. Viaceré lekárne, hlavne vo veľkých mestách bývajú otvorené 24 hodín.

Zdroje textu:

<https://www.pharmacy.texas.gov/consumer/broch9.asp>
<https://nah.southtexascollege.edu/pharm/>
<https://www.ntcc.edu/academics/programs-study/health-sciences/pharmacy-technician>
<https://scitexas.edu/blog/how-to-register-pharmacy-technician-in-texas/>
https://en.wikipedia.org/wiki/Pharmacies_in_the_United_States
<https://www.countyoffice.org/houston-tx-pharmacy/>
<https://www.ibisworld.com/industry-statistics/number-of-businesses/pharmacies-drug-stores-united-states/>
<https://www.indeed.com/career/certified-pharmacy-technician/salaries/TX>



Predstavujeme

Svetovú zdravotnícku organizáciu (WHO)/Európa

1. časť

WHO je orgánom zodpovedným za verejné zdravie v rámci systému OSN. Regionálna kancelária WHO pre Európu (WHO/Europe) je jednou zo šiestich regionálnych kancelárií WHO po celom svete.

Služi pre európsky región WHO, ktorý zahŕňa 53 krajín a pokrýva rozsiahly geografický región od Atlantiku po Tichý oceán. Pracovníci WHO/Europe sú odborníci v oblasti verejného zdravia, vedy a techniky, ktorí sídlia v hlavnom sídle v Kodani v Dánsku, v 7 technických centrách a v kanceláriách krajín v 30 členských štátoch.

Okrem toho WHO/Európa koordinuje činnosť s Európskou úniou a jej agentúrami a je hositeľskou organizáciou a partnerom Európskeho observatória zdravotníckych systémov a politik.

V roku 2005 sa jej kráľovská výsosť, dánska korunná princezná Mary, stala patrónkou WHO/Európy

Umiestnenie kancelárií:

<https://www.who.int/europe/about-us/about-who-europe/technical-centres>

- Kancelária WHO pre financovanie zdravotníckych systémov v Barcelone, Španielsko
- Európske centrum WHO pre životné prostredie a zdravie (ECEH), Bonn, Nemecko
- Európske centrum pre zdravotnú politiku WHO, Brusel, Belgicko
- Európske centrum WHO pre pripravenosť na humanitárne a zdravotné mimoriadne situácie, Istanbul, Turecko
- Európske centrum pre primárnu zdravotnú starostlivosť WHO, Almaty, Kazachstan
- Európske centrum excelentnosti WHO pre kvalitu starostlivosti a bezpečnosť pacientov, Atény, Grécko
- Európsky úrad WHO pre investície do zdravia a rozvoja, Benátky, Taliansko
- Európsky úrad WHO pre prevenciu a kontrolu neprenosných chorôb Moskva, Ruská federácia
- Zastupiteľský úrad WHO pri Európskej únii

ZDRAVIE MOČOVÝCH CIEST

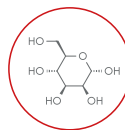
GENERICA®

3 LÁTKY = ZOSILNENÝ ÚČINOK



**BRUSNICOVÝ
EXTRAKT
EXOCYAN™**

✓ pre deti
od 6 rokov
a dospelých



D-MANÓZA

✓ neobsahuje
lepok ani
laktózu



**EXTRAKT
ZO ZLATOBYLE**

✓ možno
užívať spolu
s ATB

Exocyan™ = kvalitný, vysoko koncentrovaný extrakt z plodov brusnice veľkoplodej (*Vaccinium macrocarpon*). 36 mg účinných PAC typu A v 1 tablete.

D-manóza je významnou zložkou uroplakínu, ktorý chráni bunky močových ciest pred mechanickým a chemickým poškodením. 750 mg v 1 tablete.

Zlatobyl' obyčajná pomáha udržiavať zdravé močové cesty. 20 mg v 1 tablete.

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

www.generica.sk



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

Regionálny úrad verejného zdravotníctva Banská Bystrica

HIV – dlhodobý rastúci trend nových prípadov infekcie na Slovensku

Prvé zmienky o novom záhadnom ochorení boli uvedené v roku 1981. Odvtedy HIV infekcia zapríčinila jednu z najrozšírejších a najsmrteľnejších pandémieí na svete.

■ Pôvodca a prenos infekcie

HIV infekcia je vírusového pôvodu, pričom vírus HIV napáda bunky imunitného systému.

HIV vírusom bývajú infikované telesné tekutiny – spermia, vaginálny sekrét, krv a materské mlieko. Prenos infekcie môže nastať nechráneným sexuálnym stykom, krvou a krvnými derivátmi (použitie nesterilných ihli, striekačiek a nástrojov – injekčné drogy, transfúzia, piercing, tetovanie) ako aj prenosom z matky na dieťa (tehotstvo, pôrod, dojčenie).

■ Klinický priebeh infekcie

Prvé príznaky HIV infekcie sú podobné chrípke (malátnosť, teplota, bolesť tela) a objavujú sa 2 – 3 týždne od vstupu vírusu do organizmu. Nasleduje bezpríznakové nosičstvo HIV, ktoré môže trvať aj niekoľko rokov. V tomto období infikovaný človek môže preniesť infekciu na ďalšie osoby.

Postupným oslabením imunitného systému vírusom HIV dochádza ku vzniku AIDS (syndróm získanej imunitnej nedostatočnosti). Ide o posledné štádium infekcie HIV, kedy sa organizmus nevie brániť pred infekciami (tuberkulóza, kandidóza, kryptokoková meningitída, zápal pľúc) ako aj nádormi (Kaposiho sarkóm).

■ Diagnóza infekcie

Základným diagnostickým testom HIV infekcie aj v čase bezpríznakovosti je ELISA test, ktorý stanovuje prítomnosť protilátok proti HIV vírusu v krvi. V prípade potvrdenej pozitivity sa vyšetruje vírusová nálož. Ide

o stanovenie počtu kópií vírusu v plazme, čo je dôležité pre sledovanie účinnosti liečby pacienta.

Na linku je uvedený zoznam miest na Slovensku, kde sa bezplatne a anonymne testuje na HIV infekciu: <http://hivaid.sk/testovanie-na-hiv/kde-sa-na-slovensku-testuje-na-hiv/>

■ Liečba infekcie

Zatiaľ neexistuje liečba, ktorá by odstránila vírus HIV z tela človeka. Antiretrovírusová liečba potlačuje replikáciu vírusu HIV, zmiernuje priebeh ochorenia a predlžuje život infikovaného jedinca.

■ Epidemiologická situácia HIV/AIDS vo svete a na Slovensku

Centrum pre kontrolu a prevenciu ochorení uvádza, že celosvetovo najviac postihnutou oblasťou výskytu HIV/AIDS je región subsaharskej Afriky, na ktorý pripadá približne 61 % všetkých nových infekcií HIV. Medzi ďalšie významne postihnuté regióny HIV/AIDS patria Ázia a Tichomorie, Latinská Amerika a Karibik, východná Európa a Stredná Ázia.

Podľa Európskeho centra pre prevenciu a kontrolu ochorení v roku 2020 bol najvyšší výskyt nových HIV infekcií hlásený v Ruskej federácii (40,8/100 tis.), za ktorou nasledovala Ukrajina (37,5/100 tis.) a Kazachstan (18,5/100 tis.). Najnižší výskyt nových prípadov HIV hlásilo Srbsko (1,2/100 tis.), Slovensko (1,3/100 tis.) a Rakúsko (1,7/100 tis.).

Na Slovensku (SR) pozorujeme od roku 1985 dlhodobý rastúci



trend počtu ochorení HIV. V roku 2020 bolo v SR diagnostikovaných celkovo 110 nových prípadov HIV infekcie (2,02/100 000), čo predstavuje najvyšší výskyt v jednom kalendárnom roku doposiaľ.

Z celkového počtu 110 prípadov bola v roku 2020 HIV infekcia zistená u 27 cudzincov pri ich pobyte v SR. Prípady HIV infekcie u občanov SR, rozdelené podľa miesta trvalého bydliska, sa vyskytli vo všetkých krajoch. Najviac prípadov hlásil Bratislavský kraj.

V roku 2020 boli diagnostikované 4 nové prípady AIDS (0,07/100 000). V roku 2020 boli hlásené štyri úmrtia HIV infikovaných pacientov.

■ Prevencia infekcie

Hlavnými preventívnymi zásadami v boji proti HIV/AIDS je:

- Poznať svojho partnera, byť verný a praktizovať bezpečný sexuálny kontakt.
- Pri injekčnej liečbe, zavádzaní piercingu či pri tetovaní používať sterilné injekčné ihly, striekačky a nástroje.
- V prípade potreby transfúzie krvi alebo krvných produktov je potrebné, aby bola krv testovaná na HIV.



RNDr. Tatiana Magálová
PharmDr. Miroslava Gočová

Oddelenie farmakovigilancie,
Štátny ústav pre kontrolu liečiv



Uchovávanie liekov

Každý liek, ktorý sa dostane do zdravotníckeho zariadenia alebo k pacientovi, musí byť správne uchovávaný. Pred registráciou musí výrobca navrhnuť a otestovať podmienky uchovávania každého jedného lieku. V procese posudzovania registračnej dokumentácie ich následne schvaľuje príslušná regulačná autorita. Pre centralizovane registrované lieky to je Európska lieková agentúra so sídlom v Amsterdame, pre národne registrované lieky je príslušnou autoritou Štátny ústav pre kontrolu liečiv.

V lekárňach a v zdravotníckych zariadeniach pracuje vysoko kvalifikovaný odborný zdravotnícky personál, ktorý má komplexné adekvátne vedomosti nevyhnutné na správne zaobchádzanie s liekmi. Navyč v súhrne charakteristických vlastností lieku ako aj v písomnej informácii pre používateľa sú v príslušných častiach presne popísané podmienky uchovávania pre každý liek. Veľakrát sú tieto informácie uvedené aj na vonkajšom obale lieku – papierovej škatulke.

Väčšina bežných liekov sa skladuje pri izbovej teplote, tzn. teplote neprevyšujúcej 25 °C. Špecifické sú antibiotické sirupy/suspenzie, ktoré sú pred nariadením uchovávané pri izbovej teplote, avšak po nariadení majú rôzne spôsoby uchovávania, napr. nariadený SUMAMED FORTE sa uchováva naďalej pri teplote do 25 °C, ale nariadený Augmentin DUO je potrebné uchovávať v teplotnom rozmedzí 2 °C – 8 °C. V SPC/PIL je uvedený aj čas použiteľnosti rekonštituovaného lieku, ktorý často predstavuje rozmedzie 5 – 14 dní (napr. SUMAMED FORTE 15 ml 5 dní, Augmentin DUO 7 dní, Augmentin ES 10 dní, Ospamox 14 dní). Aby sa zabezpečilo rovnomerné dávkovanie lieku, pred odobratím každej dávky je potrebné liekom dôkladne potriať.

Pred použitím je potrebné nariediť aj niektoré mukolytiká – napr. perorálna suspenzia ER-DOMED, ktorá sa môže používať maximálne 15 dní, ak sa uchováva v chladničke (pri teplote 2 °C – 8 °C). 14 dní po rekonštitúcii sa pri teplote do 25 °C uchováva sirup Solmucol.

Špecifické pre vydávanie aj uchovávanie sú kvapky PAMYCON, ktoré sú určené na aplikáciu do ucha, nosa alebo do oka. Liek ako taký nie je určený na bezprostredné použitie a musí byť pred vydaním do rúk pacienta v lekárni rozpustený. Prášok sa rozpustí v 10 ml aqua pro injectione a dátum prípravy sa vyznačí na škatulku. V pôvodnom obale sa liek uchováva pri teplote do 15 °C a pripravený roztok, ktorý je potrebné spotrebovať do 7 dní, v chladničke. Pred aplikáciou do oka alebo ucha sa fľaška musí ohriať v ruke na bežnú teplotu.



Lieky s obsahom ľudského inzulínu vo forme injekčných roztokov alebo suspenzií (v injekčnej liekovke, náplni alebo naplnenom pere) sa pred prvým použitím uchovávali v chladničke a po otvorení pri teplote do 25 °C. Čas použiteľnosti po otvorení pred-

stavuje 4 týždne (napr. Apidra, Insuman Basal, Lantus a i.). Injekčné roztoky v naplnenom pere tiež treba chrániť pred vystavením priamemu slnečnému svetlu alebo teplu. Používané pero sa nesmie uchovávať v chladničke.

Striktné dodržiavanie podmienok uchovávania je nevyhnutné aj pre očkovacie látky, ktoré nie sú citlivé len na intenzívne svetlo, teplo, ale aj na chlad a mráz. Nesprávne uchovávanie vplyva na ich účinnosť a môže spôsobiť až zhodnotenie vakcíny. Najviac špecifické pokyny k preprave, zaobchádzaniu, uchovávaniu a k samotnej príprave sa týkajú najmä vakcíny Comirnaty, ktorá sa zmrazená uchováva až pri teplote – 90 °C, rozmrazená 1 mesiac pri teplote 2 °C – 8 °C, neotvorená pri izbovej teplote 2 hodiny a nariadená s injekčným roztokom 0,9 % chloridu sodného pri teplote 2 °C – 30 °C 6 hodín.

Väčšina iných očkovacích látok má byť uchovávaná v chladničke (napr. FSME-IMMUN, Vaxigrip Tetra, Cervarix a i.). Ak vakcíny nie sú okamžite aplikované lekárom a pacienti ich pred očkovaním uchovávajú doma, čas, kedy je vakcína mimo chladničky, je potrebné čo najviac minimalizovať.

Veľký počet liekov je citlivých na svetlo (najmä na slnečné žiarenie), ktoré môže nepriaznivo pôsobiť na ktorúkoľvek zložku lieku. To môže viesť k zmenám alebo až k strate účinnosti lieku alebo nevhodným skladovaním pozmenený liek môže spôsobovať vyšší výskyt nežiaducich účinkov. Dlhodobejšie vystavenie priamemu slnečnému žiareniu môže vyvolať takéto zmeny aj u liekov, ktoré nie sú charakterizované ako fotosenzitívne.

Poskytnutie informácií týkajúcich sa správneho uchovávania liekov je súčasťou dispenzačného minima pri vydávaní liekov farmaceutickými laborantami i farmaceutmi. Často sú tieto informácie zobrazené aj graficky piktogramami v informačných lekárenských systémoch, čo napomáha nezabudnúť sprostredkovať tieto informácie pacientovi.



Prof. MUDr. Neda Markovská, CSc.

Lekárska fakulta SZU
Katedra zubného lekárstva, Bratislava

ABC starostlivosti o ústnu dutinu

- v každom veku je odlišná

1. časť



Zubný kaz je globálny celosvetový zdravotný problém spôsobujúci zdravotné, sociálne a ekonomické následky pre jednotlivca a krajinu. Hlavnými a jednoznačnými príčinami jeho vysokého výskytu je zvýšený príjem cukrov v spojení s nedostatočnou ústnou hygienou.

Svetová Aliancia pre budúcnosť bez zubného kazu stanovila cieľ, aby deti narodené v r. 2026 a neskôr boli po celý život bez zubného kazu.

Dlhoročných zámerom SKZL je primárna prevencia ochorení ústnej dutiny. Z vedeckých štúdií, ale aj výsledkov mnohých krajín Európy je dokázané, že zubný kaz je ochorenie, ktorého dôsledná prevencia ho redukuje na minimum. A práve prevencia je výhradne v rukách rodiča, resp. každého z nás. **Základné piliere prevencie zubného kazu** sú výživa s redukovaným príjmom cukrov, dokonalá ústna hygiena, fluoridácia a preventívne prehliadky. Mnohé z týchto zásad naša populácia nedodržiava alebo podceňuje, často ich však považuje za banálne.

Jednou z hlavných úloh prevencie je vytvoriť **cieľ vzdelávania, systém výchovy a informácií o zubnom kaze**. Prevencia zubného kazu musí začať hneď po narodení dieťaťa.

Na základe uvedeného SKZL v spolupráci s VŠZP vytvorila **Zubný preukaz dieťaťa**, ktorý **od 15. mája 2018** dostáva každé novonarodené dieťa vo všetkých pôrodniciach na Slovensku. Preukaz postupne od prvých dní života dieťaťa poskytuje rady rodičom a vysvetlí im jednotlivé postupy ako vykonávať ústnu hygienu, aký druh nápojov a potraviny je vhodný pre zdravé zúbky dieťaťa, kedy začať používať zubnú pastu a pod. Vysvetľuje význam a obsah prvej preventívnej prehliadky dieťaťa po dovŕšení jedného roku života. Zároveň obsahuje záznam od prvej preventívnej prehliadky v 12. mesiaci, postupne v polročných intervaloch až do veku 6 rokov. Zubný preukaz uvádza náplň a zároveň výsledok každej preventívnej prehliadky s odporúčaniami pre rodiča.

Preukaz dieťaťa je ilustrovaný a je obdobou Pediatrickeho preukazu dieťaťa. Zároveň predpokladáme, že sa stane aj pomôckou pre pediatra, pre ľahšiu diagnostiku celkových ochorení ovplyvňovaných následkami neliečeného zubného kazu.



Spoločne začneme pre naše deti budúcnosť bez zubného kazu, bolesti a strachu.

Aj keď ústna dutin novorodenca je po narodení bez zubov, je potrebné po večernom dojení vytrieť ústa čistou plátennou, vyžehlenenou vreckovkou, aby sa odstránili zvyšky mlieka, ktoré sa udržiujú na povrchu jazyka, líc a alveolárnych výbežkov. **Keď sa prerežú prvé zúbky**, rodičia ich začnú čistiť najmenšou zubnou kefkou pre deti.



Množstvo zubnej pasty pre deti do **3 rokov**:
tenká vrstva – potrieť vrchol vlákien kefky



Množstvo zubnej pasty pre deti od **3 – 6 rokov**:
veľkosť hrášku



Deťom od smädu rodičia majú dávať piť len čistú vodu; žiadne sladené nápoje! Nápoje najmä neodporúčame podávať v detskej fľaši s cumľom (veľmi rozšírený zlozvyk na Slovensku). Rovnako nenamáčame cumlík do cukrových roztokov alebo do medu. Všeobecne radíme rodičom, aby na prvé narodeniny dostalo dieťa hrnček, z ktorého ho naučia piť. Pamätajte, že cukor a sladkosti sú hlavnou príčinou zubného kazu. **Odporúča sa deťom do 2 rokov nepodávať sladené nápoje**, potraviny s pridaným cukrom, okrem prirodzeného cukru obsiahnutého v čerstvom ovocí alebo v zelenine. To zabezpečí, že zubný kaz v mliečnom chrupe nevznikne. Rodič objedná svoje dieťa na prvé – vstupné vyšetrenie u zubného lekára. Cieľom je oboznámiť dieťa s prostredím zubnej ambulancie, dieťa nemá bolesti, nemá z návštevy stres. Zubný lekár založí zdravotnú dokumentáciu a rodič oboznámi lekára o zdravotnom stave dieťaťa. Zubný lekár sa informuje o aktuálnych návykoch ústnej hygieny a informuje rodiča o správnom vykonávaní ústnej hygieny a výžive dieťaťa.

Preventívne prehliadky nekončia u 6-ročného dieťaťa, ale musia pokračovať po celý život. O ústne zdravie je dôležité sa starať počas celého života. V školskom veku sa začína výmena mliečnych zubov za trvalé a ošetrovanie zubného kazu v skorom štádiu je nevyhnutné. Neošetrený zubný kaz v mliečnom, ale aj v trvalom chrupe, vyvoláva ďalšie komplikácie, ktoré vplyvajú na celkový zdravotný stav. Po prerezaní mliečnych zubov rodič čistí zúbky najmenšou zubnou kefkou pre príslušný vek dieťaťa.

Pokračovanie v ďalšom čísle

PharmDr. Monika Dianovská

Lekáreň STARÉ MESTO, s. r. o., Prievidza
Farmaceutka**WALMARK®**
STADA GROUP

IMUNITA, PODPORA IMUNITY

Na dennej báze je náš organizmus vystavený potenciálne škodlivým mikróboom rôzneho druhu. Náš imunitný systém, tvorený zložitými dráhami a rôznorodými bunkami, je našou ochranou pred týmito mikroorganizmami. Medzi faktory, ktoré vedú k oslabeniu alebo až úplne deaktivovaniu nášho imunitného systému (imunodeficientné stavy – AIDS, leukémia, mnohopočetný myelóm) patria: vyšší vek, obezita, nutrične nevyvážená strava, environmentálne toxíny, chronické, autoimunitné ochorenia (reumatoidná artritída, lupus, diabetes I. typu), duševný stres a nedostatok spánku či odpočinku. Konzumácia dostatočného množstva živín v rámci pestrej stravy je potrebná pre zdravie a funkciu všetkých buniek vrátane tých imunitných.

Za mikronutrienty, ktoré boli identifikované ako kritické pre rast a funkciu imunitných buniek patrí: vitamín C, vitamín D, zinok, selén, železo a bielkoviny (vrátane aminokyseliny glutamínu).



MEGADÉČKO 2 000 IU

Ide o lipofilný vitamín s odporúčanou dennou dávkou u dospelých 2 000 IU a detí 400 IU. Vitamín D vzniká z ergokalciferolu (vitamín D₂) v kožných

bunkách pôsobením UV žiarenia alebo z cholekalciferolu (vitamín D₃) prijatého v strave. Následne je metabolizovaný v pečeni na kalcidiol, z ktorého sa v obličkách stáva aktívny metabolit kalcitriol, ktorý má nezastupiteľnú úlohu v regulácii metabolizmu vápnika a fosforu. V posledných rokoch sa intenzívne skúma spojitosť vitamínu D a zníženou obranyschopnosťou organizmu. Bolo preukázané, že jedinci, ktorých sérové hladiny kalcidiolu sú nízke, sú náchyľnejší na ochorenie COVID-19.



Vitamín A MAX

β -karotén je prekursor vitamínu A s výraznými antioxidantnými vlastnosťami, ktoré sa využívajú v doplnkoch stravy určených k ochrane pokožky a sietnice pred

UV žiarením a voľnými radikálmi. Nedostatok vitamínu A v sietnici oka inhibuje pretvorenie rodoposínu späť na opsín a vedie k šeroslepotě. Počas infekcií môže derivát vitamínu A – kyselina retinová (RA) regulovať rovnováhu medzi prozápalovou a protizápalovou imunitou. Odporúčaná denná dávka je od 0,8 mg do 1,50 mg.



Megacéčko 600 mg s pomarančovou a jahodovou príchuťou

Vitamín C – kyselina askorbová, okrem svojich biosyntetických a antioxidantných vlastností hrá dôležitú

úlohu v imunitnej funkcii a zlepšuje vstrebávanie nehémového železa, formy železa prítomného v rastlinných potravinách. Bolo preukázané, že regeneruje ďalšie antioxidanty v tele, vrátane vitamínu E. Fajčiari by mali svoj denný príjem vitamínu C zvýšiť o 35 mg denne.



Selén 100 µg

Selén je v ľudskom organizme súčasťou kľúčového enzýmu antioxidantnej ochrany glutatiónperoxidázy a jednej formy jódtyroníndejodínázy, t. j. enzým regulujúci me-

tabolizmus jódu. Ako jediný stopový prvok nie je zabudovaný do týchto enzýmov postsynteticky, ale v DNA je unikátny kód pre selenocysteín, ktorý vzniká enzymaticky z metionínu. Je antagonistom ťažkých kovov (olovo, ortuť, arzén), s ktorými tvorí väzbu a bráni tak ich toxickému pôsobeniu a vyvolaniu ochorenia, znižuje LDL cholesterol, podporuje regeneráciu pečene a iné. Za optimálny sa považuje príjem u dospelých

1 mcg selénu na deň na kg hmotnosti.

Slovensko aj Česká republika patria medzi európske štáty s najnižším príjmom selénu v potrave.



Zinok 25 mg FORTE

Zinok je v ľudskom organizme súčasťou veľkého množstva enzýmov a koenzýmov. Na udržanie rovnovážneho stavu je potrebný denný príjem zinku,

pretože telo nemá žiadny špecializovaný systém na jeho ukládanie. Odporúčané denné dávky zinku sú v rozmedzí od 10 – 16 mg denne.

Existuje niekoľko štúdií, ktoré poskytujú priame dôkazy o súvislostiach medzi zinkom, selénom a vitamínom D a COVID-19. Dostatočný prísun zinku, selénu a vitamínu D je nevyhnutný pre odolnosť voči iným vírusovým infekciám, imunitné funkcie a zníženie zápalu. Nutričný zásah zabezpečujúci primeraný stav by mohol chrániť pred novým koronavírusom SARS-CoV-2 (závažný akútne respiračný syndróm – koronavírus-2) a zmierniť priebeh COVID-19.

Walmark je držiteľom certifikátu **GMP – Good Manufacturing Practice**. Certifikát je udeľovaný výrobcom, ktorí dodržia podmienky správnej výrobných praxí a potvrdzuje, že spoločnosť spĺňa prísne kritériá 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 kategóriách:

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





IX. celoštátna odborná konferencia Slovenskej komory medicínsko-technických pracovníkov

Termín: 16. 5. – 17. 5. 2022

Miesto: Banská Bystrica

Téma: Zdravotnícky pracovník – viac než povolanie

Odborný garant: Iveta Šluchová
Bc. Katarína Migasová
Mgr. Katarína Moravčíková

Záštitu prevzala:

Prof. PhDr. Mgr. Monika Jankechová, PhD., riaditeľka Odboru zdravotníckeho vzdelávania Ministerstva zdravotníctva SR.

SK MTP je stavovská organizácia s celoslovenskou pôsobnosťou, ktorá združuje 13 povolanií, konkrétne **zdravotnícky laborant, farmaceutický laborant, technik pre zdravotnícke pomôcky, rádiologický technik, zubný asistent, dentálna hygienička, verejný zdravotník, nutričný terapeut, optometrista, očný optik, masér, praktická sestra** (v študijnom odbore zdravotnícky asistent), **sanitár**, vykonávajúcich príslušné povolanie. Má celoslovenskú pôsobnosť a zriaďuje Regionálne komory medicínsko-technických pracovníkov. Zabezpečuje proces registrácie a zastupuje záujmy zdravotníckych profesií, ktoré združuje, vo vzťahu k štátu, zamestnávateľom, odborovým a iným odborným organizáciám, ktoré majú priamy vplyv na ich prácu a postavenie.

Program konferencie bol rozdelený do 6 blokov, v ktorých odznelo 26 prednášok.



Konferenciu otvorila Iveta Šluchová, prezidentka Slovenskej komory medicínsko-technických pracovníkov. Z jej príhovoru vyberáme: „Teší ma, že sme sa tu mohli stretnúť, aby sme získali nové vedomosti, zabudli na stres bežných dní a načerpali energiu, potrebnú pre náročnú prácu, ktorú vykonávame. Uplynulé 2 roky preverili prácu zdravotníkov a teda aj nás všetkých, ktorí sme tu prítomní...“

Hostia konferencie: Ing. Mgr. Imrich András, poradca ministra zdravotníctva, PhDr. Monika Trnovcová, námestníčka pre ošetrovatelstvo Fakultná nemocnica F. D. Roosevelta Banská Bystrica, Alena Slezáček Bohúňová, prezidentka Slovenskej spoločnosti farmaceutických laborantov a technikov pre zdravotnícke pomôcky, Mgr. Drahoslava Schvarcová, sestra Banskobystrického samosprávneho kraja, Mgr. Miroslav Sekula, prezident ASZŠ SR, PhDr. Monika Hermanová, zástupkyňa riaditeľa pre odborné vzdelávanie a prax SZŠ Celestíny Šimurkovej v Trenčíne, Doc. PhDr. Vladimír Litva, PhD., MPH, prodekan Fakulty zdravotníctva KU v Ružomberku, Mgr. Jana Žabková, vedúca študijného odboru zdravotnícky laborant SZŠ Banská Bystrica a ďalší.

Kredit konferencie je vysoký, čo potvrdzuje účasť, ale aj zastúpenie farmaceutických spoločností, či účasť hostí.

Určite je náročné rozumieť a riešiť prácu tak širokého spektra povolanií.

Aký je napr. jeden pracovný deň niektorého z nich?

„Môj pracovný deň“



■ Bc. Hedviga Paulínyová

Fakultná nemocnica s poliklinikou
F. D. Roosevelta
Banská Bystrica
Hematologické oddelenie – Krvná banka
Zdravotnícka laborantka

V laboratóriu krvnej banky vykonávame základné imunohepatologické vyšetrenia ako vyšetrenie krvnej skupiny, skríning voľných a viazaných antierytrocytových protilátok a skúšky kompatibility. Krvná banka taktiež zabezpečuje skladovanie a expedíciu krvných liekov. Práca v krvnej banke si vyžaduje dôslednosť a najmä zodpovednosť. Aj napriek veľkej zodpovednosti je táto práca zaujímavá a mám ju rada.



■ Ľubica Miškusová

Univerzitná nemocnica Martin
Operačný sál
Ortopédia – traumatológia
Sanitárka

Ráno prichádzam o cca 6:40 hod. Pracovná doba začína o 7:00 hod. Prezlečím si civil do bieleho, prichádzam na operačnú sálu, oblečiem si zelené operačné oblečenie, operačnú obuv. Vydezinfikujem si ruky. Preberiem operačné oblečenie – spočítam, uložíam do políc. Vydezinfikujem ideálky (stoly), police,

parapety, kľučky, incidinové utierky si mením (vyhadzujem do koša). Idem zaniest faktúry do lekárne (cca 25 minút tam i späť časovo). Nachystám sety – sú v škatuliach v pivnici. Vždy, keď idem von sa prezliekam z operačného do bieleho oblečenia. Po každej operácii sa starám o inštrumenty – namáčam ich v aniosyme 20 minút, poriadne sa musia opláchnuť čistou vodou – utrieť. Ideálka (stôl) na inštrumenty dezinfikujem, vrátane koliečok.

Priebežne dopĺňam sety: rukavice, rúška, operačné plášte atď. do políc. Operačný program sa môže predĺžiť a nesmie nič chýbať. Dopĺňam do umyvárne (na operačnú sálu) sterillium, mydlo, jednorazové sterilné utierky. Prejdem po operačných sálach s filtrom. Použitú jednorazovú návlaku hodím do koša. Prezlečiem sa a idem do šatne.



■ Mgr. Gabriela Faixová, MPH

Národný ústav tuberkulózy, pľúcnych chorôb a hrudníkovej chirurgie
Vyšné Hágy
Mikrobiologička

Pracujem ako mikrobiologička na odd. klinickej mikrobiológie. Zameranie nášho laboratória je hlavne na diagnostiku tuberkulózy, ale aj ostatných baktérií a vírusov rôznymi laboratórnymi metódami.

Môj deň začína príjmom materiálov, odčítaním kultivácií a samotnou identifikáciou baktérií a ich citlivosť na antibiotiká. Diagnostiku robíme aj sérologickými metódami z krvi pacienta. V poslednej dobe sme mali aj veľké množstvo materiálov na diagnostiku COVID-19, keďže sme mali aj covidové oddelenia. Pracujem ako vedúci pracovník, tak sa musím postarať aj o bežný chod oddelenia.



■ Monika Téglás

Starong, s . r . o.
Štúrovo
Diplomovaná dentálna hygienička

Už od roku 2010 robím so srdcom moju profesiu. Každý deň sa stretnem so zapáleným ďasnom, s pigmentáciou na zuboch, so zubným kameňom. Dentálna hygiena a jej postup závisí na diagnóze a symptómoch pacienta. Medzi základné kroky dentálnej hygieny patrí: ultrazvukové čistenie, ručné čistenie (dočistenie zubov s kyretami), leštenie zubov, air flow pieskovanie – a odstránenie pigmentových škvŕn z povrchu zubnej skloviny (káva, čaj, cigarety), fluorizácia a inštruktáž.

Zdravý úsmev nepotrebuje veľa – len pozornosť a dôslednú starostlivosť.



■ Romana Lukáčová

a

■ Nikola Gočálová

Univerzitná nemocnica Martin
Neurologická JIS
Praktické sestry

Neurologická JIS-ka sa zaoberá liečbou akútnych chorôb CNS a primárne CMP. Práca na tomto oddelení si vyžaduje empatický prístup, fyzickú zdatnosť, veľa trpezlivosti. Starostlivosť o pacienta s CMP si vyžaduje individuálny prístup vzhľadom na to, že každá CMP je odlišná. Režim práce? Je 7:00 hod. zvoní telefón, že prichádza vrtuľník s akútnou CMP. Takýto pacient ide na CT vyšetrenie, kde sa zhodnotí závažnosť poškodenia mozgu, následne lekár rozhoduje, či sa bude podávať liečba trombolýzou, ak ešte nebola podaná alebo indikuje endovaskulárny výkon. Všetko závisí od terapeutického okna 3 – 6 hod. (najúčinnější v prvých 3 hod.). Po týchto úkonoch je pacient prevezený na lôžkovú časť JIS, kde je 24 hodín pod dohľadom, sledovanie VF, PVT, pohybu, reči a celkového stavu vedomia. Podáva ich podľa ordinácie lekára. Mlmo pacientov s CMP sa staráme o pacientov s inými akútnymi stavmi, hygienická starostlivosť o imobilných, polymorbidných a častokrát agresívnych pacientov. Riešime aj polohovanie, kŕmenie, hydratáciu a častokrát je nám 12 hodín na službu málo.

Konferencia sa vydarila a už dnes sa začína pracovať na tej, ktorá bude o rok. Dovidenia v roku 2023 v Banskej Bystrici.





Volám sa Alžbeta Libičová a pochádzam z rodiny, kde otec aj sestra boli chemici. Pri voľbe stredoškolského štúdia ma týmto zameraním čiastočne inšpirovali vydať sa podobnou cestou. Preto som sa rozhodla pre štúdium na SZŠ v Banskej Bystrici v odbore farmaceutický laborant, ktoré som v r. 1977 ukončila maturitnou skúškou. Celý svoj profesijný život som zasvätila práci v lekárni. Po ukončení štúdia som nastúpila na svoje prvé pracovisko, vtedajšie lekárenské oddelenie KUNZ v Banskej Bystrici, kde som pod vedením starších a skúsenejších kolegov – farmaceutov mala možnosť zdokonaľovať svoje štúdiom nadobudnuté vedomosti a zručnosti v tíme úžasných ľudí. Tu som sa oboznámila tiež s administratívnou stránkou tejto profesie. Po zániku lekárenského odd. som nastúpila do nemocničnej lekáreň v NsP F. D. Roosevelta v B. Bystrici. Práca v lekárni ma natolko pohltila, že som sa rozhodla svoje vedomosti prehĺbiť aj v rámci pomaturitného špecializačného štúdia v odbore lekárenstvo. V r. 1999 som sa zamestnala v súkromnej lekárni Helium, kde som pracovala až do r. 2013. Následne som sa vrátila do štátnej lekáreň vo Fakultnej nemocnici s poliklinikou F. D. Roosevelta, kde pracujem dodnes. Naša lekáreň je naozaj „naša“, nesie totiž také meno, zabezpečuje okrem štandardnej lekárenskej starostlivosti tiež poradenstvo a predaj v oblasti zdravotníckych potrieb, doplnkového sortimentu, kozmetických a liečebných prípravkov a individuálnu prípravu liekov pre pacientov vo vlastnom galenickom laboratóriu, kde ma práca baví najviac. Okrem toho v priebehu školského roka u nás v lekárni vykonávajú odbornú prax i študenti a študentky SZŠ v odbore farmaceutický laborant pod našim odborným vedením, ktorým rada odovzdám svoje rokmi nadobudnuté zručnosti i kúsok zo svojho nadšenia pre túto profesiu. Za roky pôsobenia v Našej lekárni mám už aj veľa stálych a milých klientov, čo ma veľmi teší a motivuje do ďalšej práce. Vždy sa každému klientovi snažím vyjsť maximálne v ústrety, poradiť a pomôcť, či už po odbornej, no hlavne ľudskej stránke. Práca s ľuďmi nie je jednoduchá a preto je pre mňa najväčším zadosťučinením pozitívna spätná väzba od klientov, ich úsmev, poďakovanie, prejav vďaky s tým, že sa k nám vždy radi vracajú.

Alžbeta Libičová

Farmaceutická laborantka
so špecializáciou v odbore lekárenstvo

Verejná lekáreň Naša lekáreň

FNsP F. D. Roosevelta

Nám. L. Svobodu 6819/5

974 09 Banská Bystrica

Tel.: 048/ 441 21 85

Naša lekáreň ako kolektív máme dar pomáhať chorým a byť užitoční a nápomocní pri ich ceste za zdravím. Sme nezastupiteľnou súčasťou procesu, na konci ktorého je pacient. Máme výnimočnú šancu dať najavo celej odbornej i laickej verejnosti, že naše povolanie nesie v sebe obrovskú mieru zodpovednosti a je zároveň poslaním, na ktoré môžeme byť právom hrdí.

Naša lekáreň začala svoju činnosť v r. 2013 a je v zriaďovateľskej pôsobnosti FNsP F. D. Roosevelta Banská Bystrica. Jej priestory tvoria jeden funkčný celok – oficiína so 6 výdajovými okienkami a osobitne priestor na výdaj zdravotníckych pomôcok. Toho času personálne obsadenie pozostáva z 9 farmaceutov, 5 farmaceutických laborantiek a jednej sanitárky. Denne plníme všetky úlohy potrebné pre plynulý chod lekáreň. Nakoľko máme aj široký sortiment stomických pomôcok, úzko spolupracujeme so sestrami z odd. chirurgie a urológie pri zabezpečovaní týchto pomôcok pacientom so stómiou. Nemožno nespomenúť, že nás navštevujú aj klienti, ktorí si radi u nás zakúpia kozmetické a liečebné prípravky. Denne objednávame ľahko dostupné lieky pre našich pacientov prostredníctvom emergentných objednávacích systémov. Neoddeliteľnou súčasťou práce lekáreň je neustále narastajúca administratívna činnosť.

Všetci sa snažíme o profesionálnu starostlivosť s láskavým srdcom a ľudským prístupom ku každému, kto našu lekáreň navštívi.



Zľava doprava: Mgr. Mária Takáčová – zodpovedná farmaceutka verejnej lekáreň, PharmDr. Janka Šoltéssová – farmaceutka, Veronika Iskrová – farmaceutická laborantka, Alžbeta Libičová – farmaceutická laborantka, Mgr. Tomáš Kuklica – farmaceut, Eva Fraňová – farmaceutická laborantka, Marta Babicová – farmaceutická laborantka a PharmDr. Katarína Šnyrová – farmaceutka.

Alžbeta Libičová

DVOJITÁ SILA PROTI BOLESTI A HORÚČKE



Silnejší účinok* | Rýchla úľava | Šetrná liečba

cetalgen.sk

CETALGEN je liek na vnútorné použitie. Pred užitím si prečítajte písomnú informáciu pre používateľa. * Tento liek je zvlášť vhodný na bolesť, ktorá vyžaduje silnejšiu analgéziu ako samostatný ibuprofén alebo paracetamol.

SK20-CET-04-01



Kombinování dvou neopioidních analgetik

Kombinování analgetik je jednou z běžně využívaných metod v léčbě bolesti. Cílem použití analgetických kombinací je využít různé mechanismy účinku k ovlivnění patofyziologie bolestivého stavu. Díky adici či dokonce potenciaci analgetického účinku dvou látek je možné použít nižší dávky s menším rizikem nežádoucích účinků. Samozřejmě je nutné kombinovat látky s odlišným mechanismem účinku a pokud možno odlišným spektrem účinků nežádoucích.

Paracetamol a ibuprofen jsou u nás nejpoužívanější neopioidní analgetika. Jedná se o desítky let používané látky, které jsou dostupné v několika lékových formách v desítkách různých výrobních přípravků. Velmi dobrý bezpečnostní profil obou těchto látek dokonce umožňuje jejich dostupnost bez lékařského předpisu.

Ibuprofen je zřejmě nejznámějším zástupcem skupiny nesteroidních antiflogistik. V klinické praxi je používán již od roku 1969 a dodnes zůstává jedním z nejpoužívanějších neopioidních analgetik. Je typickým inhibitorem cyklooxygenázy s účinky analgetickými, antipyretickými a protizánětlivými. Jeho antiagregační účinek je poměrně slabý a reverzibilní. Mírně preferuje cyklooxygenázu 1, což přispívá k jeho dobré bezpečnosti. Vyazuje sice všechny společné nežádoucí účinky nesteroidních antiflogistik – zejména gastrointestinální, renální a kardiovaskulární – nicméně



v celkovém souhrnu stále patří mezi nejbezpečnější látky této skupiny.

Paracetamol je nejpoužívanějším představitelem tak zvaných analgetik-antipyretik. Má velmi dobré účinky analgetické a antipyretické, naopak postrádá protizánětlivý účinek a neovlivňuje agregabilitu trombocytů. Je nejbezpečnějším analgetikem vůbec, a to i při dlouhodobém podávání. Jeho nejzávažnější riziko představuje hepatotoxicita, která je však spojena výhradně s předávkováním a při správném použití se prakticky nevyskytuje.

Kombinace paracetamolu s ibuprofenem je tradičně považována za výhodnou, protože kombinuje dvě neopioidní analgetika s různými mechanismy účinku a s různými spektry účinků nežádoucích. Doposud však byla u nás využívána pouze ve formě kombinování dvou

výrobních přípravků s obsahem jednotlivých účinných látek.

Fixní kombinace 200 mg ibuprofenu a 500 mg paracetamolu v jedné perorální tabletě představuje novou možnost v léčbě bolesti. Její účinnost a bezpečnost byla zkoumána v několika klinických studiích, které potvrdily výše uvedené skutečnosti, ale navíc přinesly i některé nové a do určité míry i pozitivně překvapující poznatky.

Již studie I. fáze klinického hodnocení – tedy farmakokinetická studie provedená na skupině zdravých dobrovolníků – odhalila zajímavou skutečnost, že při použití fixní kombinace obou látek v jedné tabletě signifikantně zrychluje absorpci paracetamolu ve srovnání s jeho samostatným podáním. Ostatní farmakokinetické parametry obou látek nebyly významně ovlivněny (1).

Zajímavé poznatky přinesla i studie III. fáze klinického hodnocení zaměřená na účinnost a bezpečnost fixní kombinace obou látek v léčbě akutní pooperační bolesti (2). Byla designována jako randomizovaná, multicentrická, dvojitě zaslepená a placebem kontrolovaná studie u pacientů, kterým byly extrahovány 3 až 4 třetí moláry. Studii dokončilo 678 pacientů, rozdělených do skupin léčebných fixní kombinací ibuprofenu a paracetamolu (v dávkách 100 mg/250 mg, 200 mg/500 mg a 400 mg/1000 mg) monoterapii ibuprofenem (200 nebo 400 mg) paracetamolem (500 nebo 1000 mg) a placebem. Fixní kombinace v dávce 3 x 400 mg/1 000 mg (3 x 2 tbl) prokázala signifikantně účinnější úlevu od bolesti než paracetamol 3 x 1 000 mg ($p < 0,0001$) nebo ibuprofen 3 x 400 mg ($p < 0,05$). Nástup účinku kombinace byl průměrně po 18,3 minutách, statisticky významně rychlejší než v případě ibuprofenu 400 mg (23,8 minut, $p = 0,0015$). Navíc bylo zjištěno, že doba trvání analgetického účinku hodnocené fixní kombinace byla 9,1 hodin, tedy výrazně delší ve srovnání se samotným paracetamolem 500 mg (4 hodiny) nebo 1 000 mg (5 hodin).

Další randomizovaná, dvojitě zaslepená placebem kontrolovaná studie III. fáze s 892 pacienty prokázala vysokou účinnost fixní kombinace v léčbě chronické bolesti kolenních kloubů, a to jak při krátkodobém, tak dlouhodobém podávání (3).

Pokud jde o bezpečnost, klinické studie tohoto přípravku neprokázaly žádné jiné nežádoucí účinky kromě těch prokázaných pro samotný ibuprofen nebo paracetamol. Ve studii krátkodobého podání byl výskyt nežádoucích účinků fixní

kombinace v dávce 200/500 mg signifikantně nižší, než paracetamolu i ibuprofenu a v dávce 400/1000 mg nižší, než u paracetamolu i placeba. Ve studii dlouhodobého podávání vyšší výskyt poklesu hemoglobinu ve 13. týdnu, je však vhodné podotknout, že v této studii byl u paracetamolu zaznamenán vyšší výskyt tohoto nežádoucího účinku než u ibuprofenu (2, 3).



V následné metaanalýze bylo zjištěno, že kombinace ibuprofenu s paracetamolem dosahuje přinejmenším u akutní pooperační bolesti skutečně vynikající účinnosti. Dosažené hodnoty parametru NNT (Number Needed to Treat) pro dávku 200/500 mg byly 1,6, pro dávku 400/1 000mg dokonce 1,5, což je prozatím nejlepší dosažitelná hodnota analgetik vůbec (4).

Závěrem lze konstatovat, že kombinace paracetamolu s ibuprofenem je nejúčinnější známou kombinací neopioidních analgetik. Současně jde o kombinaci dvou v reálné praxi nejbezpečnějších neopioidních analgetik. Stejně jako u všech analgetik, účinnost i bezpečnost je významně závislá na dávce, době užívání a řadě komitativních faktorů ze strany pacienta.

Literatura

1. Tanner T, Aspley S, Munn A, Thomas T. The pharmacokinetic profile of a novel fixed-dose combination tablet of ibuprofen and paracetamol. *BMC Clin Pharmacol.* 2010 Jul 5;10: 10.
2. Mehlisch DR, Aspley S, Daniels SE, Southerden KA, Christensen KS. A single-tablet fixed-dose combination of racemic ibuprofen/paracetamol in the management of moderate to severe postoperative dental pain in adult and adolescent patients: a multicenter, two-stage, randomized, double-blind, parallel-group, placebo-controlled, factorial study. *Clin Ther.* 2010 Jun;32(6):1033-49.
3. Doherty M, Hawkey C, Goulder M, Gibb I, Hill N, Aspley S, Reader S. A randomised controlled trial of ibuprofen, paracetamol or a combination tablet of ibuprofen/paracetamol in community-derived people with knee pain. *Ann Rheum Dis.* 2011 Sep;70(9):1534-41.
4. Moore AR, Straube S, Paine J, Derry S, McQuay HJ. Minimum efficacy criteria for comparisons between treatments using individual patient meta-analysis of acute pain trials: examples of etoricoxib, paracetamol, ibuprofen, and ibuprofen/paracetamol combinations after third molar extraction. *Pain.* 2011 May;152(5):982-989.

Poznámka: Článek bol prevzatý s láskavým dovolením vydavateľstva TIGIS: časopis Bolest' č. 4/2021, ročník 24.

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)

Kombinovanie dvoch
neopioidných analgetík
(paracetamol a ibuprofen)

Na jednu otázku jedna odpoveď.

Doc. MUDr. Karel Urbánek, PhD.

Ústav farmakológie LF UP a FN Olomouc

1. Kombinovanie analgetík v jednej liekovej forme vedie k:

- a) potrebe zvýšiť jednotlivé dávky oproti monokomponentným prípravkom,
- b) možnosti znížiť jednotlivé dávky oproti monokomponentným prípravkom,
- c) veľkosti dávky liečiva v jednej liekovej forme nezávisí od kombinovania analgetík.

2. Kombinovanie analgetík spôsobuje:

- a) menšie riziko nežiaducich účinkov oproti monokomponentným prípravkom,
- b) vyššie riziko nežiaducich účinkov oproti monokomponentným prípravkom,
- c) riziko nežiaducich účinkov je rovnaké v monokomponentných prípravkoch aj v kombinovaných prípravkoch.

3. Kombinovať analgeticky účinné liečivá možno v prípade:

- a) v každom prípade, mechanizmus účinku analgetík nemá vplyv na výber liečiva do kombinovaného prípravku,
- b) ak majú rovnaký mechanizmus účinku,
- c) ak sa odlišujú svojim mechanizmom účinku.

4. Ideálny kombinovaný analgetický liek obsahuje liečivá, ktoré:

- a) majú odlišné spektrum nežiaducich účinkov,
- b) majú podobné nežiaduce účinky,
- c) spektrum nežiaducich účinkov neovplyvňuje výber liečiv do kombinovaného lieku.

5. Paracetamol patrí medzi:

- a) analgetiká – antipyretiká,
- b) selektívne COX-2 inhibítory,
- c) nesteroidné antiflogistiká.

6. Ibuprofen sa v klinickej praxi používa od roku:

- a) 1979,
- b) 1969,
- c) 1960.

7. Označte pravdivý výrok o účinku paracetamolu:

- a) má účinky analgetické, antipyretické, protizápalové a antiagregačné,
- b) má účinky analgetické, antipyretické, antiagregačné, ale nemá účinky protizápalové,
- c) má účinky analgetické, antipyretické, ale nemá účinky protizápalové a antiagregačné.

8. Označte pravdivý výrok o nežiaducom účinku paracetamolu:

- a) jeho hepatotoxický účinok sa prejavuje len pri výraznom predávkovaní, ale pri správnom dávkovaní sa neprejavuje,
- b) jeho hepatotoxický účinok sa prejavuje už pri nízkych dávkach, preto treba opatrnosť pri jeho dávkovaní,
- c) nemá žiadny hepatotoxický účinok, spôsobuje však kardiovaskulárne problémy.

9. Vyberte najbezpečnejšie analgetikum vôbec:

- a) ibuprofen,
- b) paracetamol,
- c) naproxen.

10. Fixná kombinácia ibuprofenu s paracetamolom v jednej p. o. tablete obsahuje:

- a) 250 mg ibuprofenu a 500 mg paracetamolu,
- b) 200 mg ibuprofenu a 500 mg paracetamolu,
- c) 200 mg ibuprofenu a 200 mg paracetamolu.

11. Pri skúmaní fixnej kombinácie ibuprofenu a paracetamolu na zdravých dobrovoľníkoch sa zistilo:

- a) pri užití kombinovanej p. o. tablety sa významne zvýšila absorpcia paracetamolu oproti farmakokinetike monokomponentnej tablety,
- b) pri užití kombinovanej p. o. tablety sa významne znížila absorpcia paracetamolu oproti farmakokinetike monokomponentnej tablety,
- c) pri užití kombinovanej p. o. tablety sa nezmenila absorpcia paracetamolu oproti farmakokinetike monokomponentnej tablety.

12. Doba trvania fixnej kombinácie ibuprofenu a paracetamolu v tretej fáze klinického skúšania bola:

- a) 9,1 hod.,
- b) 4,0 hod.,
- c) 5,0 hod.

13. Nástup účinku fixnej kombinácie ibuprofenu a paracetamolu v tretej fáze klinického skúšania bol:

- a) po 23,8 min,
- b) po 16,3 min,
- c) po 18,3 min.

14. Vysoká účinnosť fixnej kombinácie ibuprofenu a paracetamolu v liečbe chronickej bolesti kolenných kĺbov v 3. fáze klinického skúšania sa preukázala pri:

- a) dlhodobom aj krátkodobom podávaní,
- b) len pri krátkodobom podávaní, lebo pri dlhodobom podávaní sa zhoršili nežiaduce účinky,
- c) len pri dlhodobom podávaní, lebo pri krátkodobom sa účinok nestihol prejavíť.

15. Hodnota NNT (Number Needed to Treat) pre fixnú kombináciu ibuprofenu s paracetamolom (200/500 mg) v klinickom skúšaní bola:

- a) 2,0,
- b) 1,5,
- c) 1,6.

Zdravotnícka
organizácia:
SK MTPOdpovede zasielajte do
5. septembra 2022 na e-mail:
testlaborant@gmail.comKredity vám budú pridelené
do 25. septembra 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 odpovedí

Registračné
číslo: 04
2022

AD

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

Správne odpovede test 3/2022:

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

Európska únia a jej inštitúcie

1. časť

Súdny dvor Európskej únie



ktoré proti nemu smerujú. Ak predbežné konanie nevyústi do splnenia povinnosti členským štátom, na Súdny dvor môže byť podaná žaloba pre porušenie práva Únie.

Konanie pred Súdnym dvorom sa začína buď na návrh Komisie, čo je v praxi najčastejší prípad, alebo na návrh iného členského štátu. Ak Súdny dvor konštatuje nesplnenie povinnosti, je daný členský štát povinný tento stav bezodkladne odstrániť. Ak po podaní nového návrhu Komisiou Súdny dvor rozhodne, že žalovaný členský štát rozsudok nevykonal, môže mu uložiť paušálnu peňažnú pokutu a/alebo penále. V prípade, že Komisii nie sú oznámené opatrenia na prebratie smernice, môže Súdny dvor na návrh Komisie uložiť dotknutému členskému štátu peňažnú sankciu už v štádiu prvého rozsudku o nesplnení povinnosti.

Súdny dvor Európskej únie (do 30. novembra 2009 Súdny dvor Európskych spoločenstiev) je jednou z inštitúcií Európskej únie. Súdny dvor Európskej únie sa skladá z týchto súdnych orgánov:

- **Súdny dvor,**
- **Všeobecný súd** (do 30. novembra 2009 ako Súd prvého stupňa Európskych spoločenstiev).

Súdny dvor Európskej únie sídli v Luxemburgu. Jeho predsedom je v súčasnosti **Koen Lenaerts** (Belgicko), podpredsedom je **Antonio Tizzano** (Taliansko).

Všeobecný súd tiež sídli v Luxemburgu. Jeho predsedom je **Marc Jaeger** (Luxembursko), podpredsedom je **Marc van der Woude** (Holandsko).

Pri Súdnom dvore pôsobil do 31. augusta 2016 i Súd pre verejnú službu, bol však zrušený a jeho pôsobnosť prešla na Všeobecný súd.

Pôsobnosť Súdného dvora

Na účely riadneho plnenia svojho poslania Súdny dvor požíva jasne určené súdne právomoci, ktoré vykonáva v rámci prejudiciálneho konania a konaniach o rôznych druhoch žalôb.

Návrh na začatie prejudiciálneho konania

Súdny dvor pracuje v úzkej súčinnosti so súdnymi orgánmi členských štátov, ktoré sú sudcami všeobecného práva v oblasti práva Únie. Na to, aby sa zabezpečilo účinné a jednotné uplatňovanie práva Únie a zároveň aby sa zabránilo jeho rozdielnemu výkladu, vnútroštátne súdne orgány sa

môžu, a v niektorých prípadoch musia, obrátiť na Súdny dvor so žiadosťou o upresnenie výkladového bodu práva Únie, aby napríklad mohli posúdiť súlad vnútroštátnej právnej normy s právom Únie. Cieľom návrhu na začatie prejudiciálneho konania môže byť aj preskúmanie platnosti aktu práva Únie. Súdny dvor nerozhoduje jednoduchým stanoviskom, ale rozsudkom alebo odôvodneným uznesením. Vnútroštátny súd je viazaný podaným výkladom, keď rozhoduje o spore, ktorý je predmetom konania začatého pred ním. Ostatné vnútroštátne súdne orgány, na ktoré by mohol byť podaný návrh týkajúci sa toho istého problému, sú rovnako viazané rozsudkom Súdného dvora.

V rámci prejudiciálneho konania môže tiež každý občan Únie dať podnet na upresnenie obsahu právnej normy Únie, ktorá sa ho dotýka. Totižto, aj keď prejudiciálny návrh môže byť podaný iba vnútroštátnym súdnym orgánom, na konaní prebiehajúcom pred Súdnym dvorom sa môžu zúčastniť všetci účastníci konania pred takýmto súdnym orgánom, členské štáty a inštitúcie Únie. Viaceré hlavné zásady práva Únie sa vytvorili na základe prejudiciálnych návrhov, niekedy podaných aj vnútroštátnymi súdnymi orgánmi prvej inštancie

Žaloby o nesplnenie povinnosti

Tento druh žaloby umožňuje Súdnemu dvoru kontrolovať plnenie povinností členskými štátmi, ktoré im vyplývajú z práva Únie. Konaniu pred Súdnym dvorom predchádza predbežné konanie začaté Komisiou, v rámci ktorého sa dá dotknutému členskému štátu príležitosť vyjadriť sa k výhradám,

Žaloba o neplatnosť

Prostredníctvom tejto žaloby sa žalobca domáha zrušenia aktu inštitúcie, orgánu alebo agentúry Únie (najmä nariadenia, smernice, rozhodnutia). Súdny dvor je príslušný rozhodovať o žalobách podaných členským štátom proti Európskemu parlamentu a/alebo proti Rade (okrem aktov Rady v oblasti štátnej pomoci, dumpingu a výkonných právomoci) alebo podaných inštitúciou Únie proti inej inštitúcii. Všeobecný súd je príslušný na rozhodovanie v prvom stupni o všetkých ďalších žalobách tohto druhu, a najmä o žalobách podaných fyzickými osobami.

Žaloba na nečinnosť

Táto žaloba umožňuje preskúmať zákonnosť nečinnosti inštitúcie, orgánu alebo agentúry Únie. Môže však byť podaná až po výzve, aby dotknutá inštitúcia konala. Ak súd určí, že nečinnosť je nezákonná, žalovaná inštitúcia je povinná vykonať potrebné opatrenia tak, aby skončila s nečinnosťou. Príslušnosť rozhodovať o žalobách na nečinnosť je rozdelená medzi Súdnym dvorom a Všeobecným súdom podľa rovnakých kritérií ako v prípade žalôb o neplatnosť.

Odvolyanie

Na Súdny dvor možno podať odvolanie proti rozsudkom a uzneseniam Všeobecného súdu, ktoré sa však môže týkať iba právnych otázok. Ak je odvolanie prípustné a dôvodné, Súdny dvor zruší rozhodnutie Všeobecného súdu. Ak to stav veci dovoľuje, môže vo veci rozhodnúť sám. V opačnom prípade vráti vec na ďalšie konanie Všeobecného súdu, ktorý je viazaný rozhodnutím Súdného dvora v rámci odvolania.

Zdroj: wikipédia



PhDr. Mgr. Ľubica Trnková, PhD.

Vysoká škola zdravotníctva
a sociálnej práce sv. Alžbety, n. o.,
detašované pracovisko Rožňava

Ochrana buniek pred oxidačným stresom

V organizme človeka majú voľné radikály nezastupiteľnú funkciu, pokiaľ sa v tele nachádzajú v primeranom množstve. Za normálnych okolností existuje medzi produkciou voľných radikálov a antioxidantov rovnováha. Prevažne jednej alebo druhej zložky vedie k poruchám, ktoré môžu organizmus vážne ohroziť. V prípade, že dochádza k prevahe prooxidačných látok (faktorov) nad antioxidantmi vzniká oxidačný stres, dlhodobým pôsobením ktorého môže nastať poškodenie biologicky dôležitých molekúl a štruktúr vedúcich k apoptóze, či smrti organizmu. U ľudí môže byť vyvolaný pôsobením voľných radikálov a reaktívnych metabolitov tvorených priamo vo vnútri organizmu, ale aj expozíciou účinkov rôznych činiteľov životného prostredia, množstvom podnetov a veľkej záťaži, nesprávnym životným štýlom a tiež zvyšujúcim sa vekom. Oxidačný stres prispieva k starnutiu buniek, tkanív a je pôvodcom mnohých ochorení. Počet ochorení, pri ktorých bola preukázaná spojitosť s „oxidačným stresom“, narastá.

Organizmus chráni pred nadbytkom voľných radikálov jednak jeho vnútorný systém enzýmov, ale aj ďalšie látky v krvi. Ochrana organizmu pred nadmerným pôsobením oxidačného stresu majú za úlohu antioxidanty, ktoré pohlcujú prebytok voľných radikálov. Medzi voľnými radikálmi a antioxidantmi je dôležitá rovnováha. Látky pôsobiace antioxidantne musia byť v organizme v dostatočnej koncentrácii, musia reagovať s voľnými kyslíkovými a dusíkovými radikálmi a výsledný produkt reakcie nesmie byť toxický ako odstraňovaný radikál. Antioxidanty sú látky, ktoré sú schopné reagovať s voľnými radikálmi, vedia neutralizovať ich reaktívny potenciál a tak znižujú schopnosť

voľných radikálov poškodiť DNA a ďalšie bunkové štruktúry.

V prírode, alebo v potrave sa prirodzene vyskytujúce antioxidanty nazývame prirodzené, naopak antioxidanty vytvorené bez patričného relevantného výskytu v prírode sú syntetické.



Jedným z možných faktorov v prevencii oxidačného stresu je správna výživa s dostatočným príjmom potravín s účinným antioxidantným biologickým pôsobením. Pre udržanie zdravia je užitočné zabezpečiť efektívny príjem špecifických antioxidantov z potravy. Ide najmä o prirodzené látky prítomné v potravinách rastlinného pôvodu, ktoré v rôznej miere vykazujú antioxidantnú aktivitu. Výrazné antioxidantné pôsobenie majú napríklad kyselina askorbová (vitamín C), tokoferol (vitamín E), karotenoidy, koenzým Q10, prírodné flavonoidy, ale aj zinok, selén. Mnohé štúdie ukázali, že prejedanie udržuje naše telo v stave oxidačného stresu častejšie, ako keď jeme v primerane vzdialených intervaloch, malé, alebo stredné dávky. Jedzte teda pravidelne, pestú stravu, doprajte si dostatok ovocia a zeleniny (aspoň 500 g denne), pričom pomer zeleniny a ovocia by mal byť zhruba 2:1. Do je-

dálnička zaradte výrobky z obilnín s vyšším podielom celozrnných zložiek, strukoviny, dbajte na dostatočný príjem vlákniny (30 g/deň). Príjem tukov by nemal presiahnuť viac ako 30 % denného energetického príjmu. Obmedzte príjem sladkostí a rafinovaného cukru. Celkový príjem soli by nemal presahovať 1 čajovú lyžičku denne (6 g). Dôležitý je aj správny pitný režim. Vhodné je eliminovať príjem sladených nápojov, kávy. Nezastupiteľnú úlohu zohráva aj správna technologická príprava pokrmov, pričom je vhodné preferovať varenie, dusenie a pečenie. Je samozrejmé, že najideálnejší spôsob ako telu dodať dostatok antioxidantov je zafixovať si správne stravovacie návyky, konzumovať pestú stravu bohatú na zeleninu a ovocie. Ak si to však situácia vyžaduje je možné podporiť príjem antioxidantov aj výberom vhodného výživového doplnku, ktorý by však nemal nahrádzať už spomínanú pestú stravu. Pri jeho užívaní je tiež potrebné dodržať odporúčané dávkovanie. Viaceré štúdie poukazujú na priaznivý účinok polysacharidu B-glukán, ktorý v hľive ustricovitej predstavuje jeden z jej konštrukčných prvkov. Okrem toho, že hľiva vyniká vysokou nutričnou hodnotou, výborným obsahom vlákniny, bielkovín, sacharidov, esenciálnych aminokyselín a obsahom minerálnych látok a vitamínov, obsahuje aj glukány, glykoproteíny, lovastatín, osteolyzín, lektín a viacero enzýmov. Látky obsiahnuté v hľive sú dobrým pomocníkom pri zmierňovaní zápalov, skrášľujú pleť, majú protektívny účinok pre srdce a cievy a tiež posilňujú imunitu, nakoľko betaglukán v nich obsiahnutý aktivuje bunky tvoriace prvú obrannú líniu. Extrakt z hľivy, vitamín C a E a betakarotén bojujú proti oxidačnému stresu.



Dôležitá je aj primeraná fyzická aktivita, kvalitný spánok, aktívny odpočinok, eliminácia príjmu alkoholu, drog, užívania liekov, používania chemických prostriedkov a zbytočného žiarenia. Skutočnosť, či budeme zdraví je vo veľkej miere v našich rukách.

Literatúra u autorky.

VÝHODNÁ CENA

Betaglucan

Combi 150+

Betaglucan

Combi 300+ **ACUTE**



Výživové doplnky

● PODPORA IMUNITY ● OCHRANA BUNIEK

- **Dlhodobá podpora imunitného systému**
- Podpora pri psychickom a fyzickom vyčerpaní
- Prispieva k správnej látkovej premene **dôležitej na tvorbu energie**
- Prispieva k **ochrane buniek** pred oxidačným stresom
- **Vhodný pre deti** od 3 rokov
- **Krátkodobá podpora imunitného systému** vďaka **synergickému účinku** aktívnych zložiek
- Vhodný pri prvých **príznakoch únavy a vyčerpania**
- Prispieva k **ochrane buniek** pred oxidačným stresom
- **Vhodný pre deti** od 3 rokov

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





MUDr. Habib Narwan, PhD.

ABAWI, spol. s r. o.
Vrakuňa – Bratislava
Gastroenterológ

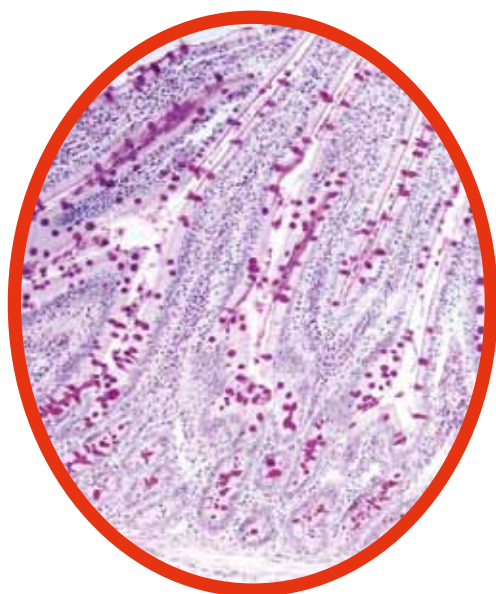


Laktózová intolerancia (LI) je neschopnosť nášho tela štiepiť laktózu.

Laktóza je disacharid, ktorý sa skladá z glukózy a galaktózy.

V kefkovom leme enterocytov (bunky tenkého čreva) sa nachádza laktáza (beta galaktozidáza), ktorá počas trávenia rozkladá laktózu.

Laktózová intolerancia



Pri deficite laktázy nerozložená laktóza tranzituje až do hrubého čreva (HČ), kde sa hromadí s množstvom vody. V prítomnosti baktérie sa rozkladá za vzniku plynov a kyseliny mliečnej. Tieto procesy spôsobujú symptómy, ako sú: meteorizmus (nafukovanie), abdominalgia (bolesti brucha), borborigmy (prelievanie čriev), eruktácie (grganie), flatulenciu (zintenzívnenie vetrov) a hnačky. Pri chronických hnačkách dochádza k strate minerálov, bielkovín a iných živín a spôsobuje malnutríciu, osteoporózu a iné príznaky z nedostatku živín a vápnika.

Vápnik sa pri laktóze lepšie resorbuje do tela, ako bez nej.



Približne 60 – 70 % svetovej populácie má v mladšom veku alebo v dospelosti ťažkosti s trávením mliečného cukru. V prostredí Slovenska a krajín s dlhodobou tradíciou konzumácie mlieka a mliečnych výrobkov, intolerancia laktózy nebola výrazný problém. V procese globalizácie sa však tento problém stáva významnejší a u niektorých jedincov 10 – 20 % môže mlieko spôsobiť ťažkosti. V štátoch južnej Európy sa

laktózová intolerancia vyskytuje vo výške takmer 70 %.

Laktázová nedostatočnosť je primárna a sekundárna. Pri primárnej ide o defekt génu na tvorbu laktázy a pri sekundárnej býva popri inom ochorení, napr. celiakia, m. Crohn, infekčný zápal čriev, radiácia atď. Sekundárna laktázová insuficiencia sa upraví po stabilizácii základného ochorenia.



Na rozdiel od sekundárnej, primárna insuficiencia laktázy pretrváva po celý život a je nutné celý život dodržiavať bezlaktózovú stravu.

Laktózová intolerancia sa zisťuje dvoma spôsobmi. Invazívny spôsob je gastrofibroskopia s odberom biopsie z tenkého čreva. Výhoda je, že zisťujeme priamo percentuálny výskyt laktázy v enterocytoch a pritom môžeme vyšetriť aj histamínovú intoleranciu, H. pylori a celiakiu. Nevýhoda je semiinvasívnosť, nákladnosť metódy.

Existuje však výdychový laktózový test, kde po vypití laktózy sa meria množstvo vodíka vo vydychovanom vzduchu.

Liečba je bezlaktózová strava.

Treba si uvedomiť, že na laktózu nevznikne alergia, ale intolerancia. Alergia býva na bielkovinnú zložku mlieka (AKM). Vtedy sa vyšetrojú špecifické (IgE) protilátky proti bielkovinám mlieka.



Laktazan[®]

forte

7.000 / 14.000 / 28.000 FCC



AKCIA!
LEN DO 30.8.2022

3+1



- ✓ Najsilnejší na trhu
- ✓ Najväčšie balenie
- ✓ V praktickej dóze



www.laktazan.com



JUDr. Jana Venhartová, LLM

**POTRAVINÁRSKA
KOMORA
SLOVENSKÁ**
Riaditeľka

Predaj potravín

*po dátume
minimálnej
trvanlivosti*



Dňa 1. júla 2022 nadobudol účinnosť zákon č. 211/2022 Z. z., ktorým sa mení a dopĺňa zákon Národnej rady Slovenskej republiky č. 152/1995 Z. z. o potravinách v znení neskorších predpisov. Novela umožňuje predaj potravín po uplynutí dátumu minimálnej trvanlivosti a stanovuje podmienky takéhoto predaja. Ciele novej právnej úpravy sú dva – na jednej strane znížiť potravinový odpad na úrovni maloobchodu, napriek tomu, že už pred prijatím novely zákon o potravinách umožňoval bezodplatný prevod bezpečných potravín charitatívnej organizácii, na druhej strane v dobe zvyšujúcich sa cien potravín a rastúcej inflácie zlepšiť cenovú dostupnosť bezpečných potravín.

Dátum spotreby či dátum minimálnej trvanlivosti

Dátum spotreby alebo dátum minimálnej trvanlivosti patria medzi povinné informácie na potravinách. Veľa spotrebiteľov však medzi týmito dvoma dátumami nerozlišuje. Čo teda znamenajú? Dátumom spotreby sa označujú potraviny, ktoré z mikrobiologického hľadiska rýchlo podliehajú skaze a z tohto dôvodu môžu po krátkom čase predstavovať bezprostredné nebezpečenstvo pre zdravie ľudí. **Po uplynutí dátumu spotreby sa potravina považuje za nebezpečnú.** Dátum spotreby je teda údajom o bezpečnosti potravín a potraviny, ktoré sa označujú „spotrebujte do“, nie je možné po uplynutí tohto dátumu bezodplatne prevádzať ani predávať. Na druhej strane, potraviny nepodliehajúce z mikrobiologického hľadiska rýchlo skaze sa označujú dátumom minimálnej trvanlivosti, na potravinách sú označené „Minimálna trvanlivosť do...“ alebo „Minimálna trvanlivosť do konca...“. Po uplynutí dátumu minimálnej trvanlivosti už výrobca negarantuje, že potravina bude mať charakteristickú chuť, vôňu alebo vzhľad, ide teda o **indikatívny údaj o kvalite potraviny.**

Podmienky predaja potravín po dátume minimálnej trvanlivosti

Predajca môže potraviny, ktorým uplynul dátum minimálnej trvanlivosti, predávať len v prípade, že sú bezpečné, to znamená, že nesmú byť zdraviu škodlivé a musia byť vhodné na ľudskú spotrebu. Prevádzkovateľ

s predajnou plochou väčšou ako 400 m² je povinný najneskôr 48 hodín pred umiestnením potravín, ktorým uplynul dátum minimálnej trvanlivosti, na trh, ponúknuť tieto potraviny najmenej jednej charitatívnej organizácii, ak táto do 48 hodín od ponuky neprejaví záujem tieto potraviny odmietne, môže predajca potraviny predáť.

Potraviny, ktorým uplynul dátum minimálnej trvanlivosti, môže prevádzkovateľ predávať len vo svojich vlastných predajniach a len konečnému spotrebiteľovi. Potraviny po dátume minimálnej trvanlivosti sa môžu predávať len, ak sú zreteľne oddelené umiestnené od ostatných potravín, pričom miesto predaja musí byť zreteľne označené týmito údajmi:

1. informáciou, že ide o potraviny, ktorým uplynul dátum minimálnej trvanlivosti,
2. upozornenie na skutočnosť, že chuťové alebo výživové parametre môžu byť zmenené,
3. informácia o poslednom znížení predajnej ceny.



Potraviny môžu byť ponúkané na predaj najviac po dobu 45 dní od uplynutia dátumu minimálnej trvanlivosti, počas tejto doby

ich môže predajca kedykoľvek bezodplatne previesť charitatívnej organizácii. Po uplynutí 45 dní od dátumu minimálnej trvanlivosti už nie je možný nielen predaj, ale ani bezodplatný prevod takýchto potravín. Za bezpečnosť potravín po uplynutí dátumu minimálnej trvanlivosti až do momentu predaja spotrebiteľovi zodpovedá prevádzkovateľ, ktorý potraviny predáva.

Ktoré potraviny je zakázané predávať po dátume minimálnej trvanlivosti?

Je zakázané predávať potraviny po uplynutí dátumu minimálnej trvanlivosti:

1. pokiaľ ide o nové potraviny, počiatočnú a následnú dojčenskú výživu, potraviny spracované na báze obilnín, detské potraviny, potraviny na osobitné lekárske účely, potraviny ako celková náhrada stravy na účely regulácie hmotnosti a GMO,
2. ďalším prevádzkovateľom okrem predaja vo vlastných prevádzkarniach,
3. formou predaja na diaľku (internetový predaj),
4. konzumné vajcia akéhokoľvek vtáčieho druhu a mäsové konzervy,
5. s poškodeným alebo deformovaným obalom.

Zároveň platí zákaz vykonávať propagáciu a marketing potravín predávaných po uplynutí dátumu minimálnej trvanlivosti. Za nedodržanie stanovených podmienok, ktoré zákon o potravinách stanovuje pre predaj potravín po dátume minimálnej trvanlivosti, porušenie zákazu predaja potravín vylúčených z predaja alebo porušenie zákazu propagácie a marketingu na potraviny po dátume minimálnej trvanlivosti uloží orgán úradnej kontroly potravín podnikateľovi pokutu od 500 eur do 200 tisíc eur.

Čo jest pri anémii

Doc. Ing. Alžbeta Medvedová, PhD.

Ústav potravinárstva a výživy STU
Bratislava



Za častým pocitom únavy, stratou energie, zrýchleným tepom, bolesťami hlavy, nespavosťou, dýchavičnosťou, závratmi, kŕčmi v nohách, či poruchami koncentrácie sa môže skrývať aj anémia. Je to stav, kedy poklesne množstvo červených krviniek alebo koncentrácia hemoglobínu v nich. A hoci by sa mohlo zdať, že anémia nie je nebezpečné alebo závažné ochorenie, jej dôsledky môžu byť dokonca až fatálne a to preto, že hemoglobín je esenciálny pre transport kyslíka k jednotlivým orgánom. Preto nás nerozpoznaná anémia ohrozuje nedostatočným zásobovaním tkanív kyslíkom. Celosvetovo sa uvádza, že anémiou trpí takmer 43 % populácie, čo je 273 miliónov ľudí. Na Slovensku trpí anémiou 23 % detí v predškolskom veku, 25 % tehotných žien a tretina žien v produktívnom veku.

Anémia je indikátorom zlej výživy a/alebo zlého zdravia. Je problematická sama o sebe, ale môže mať vplyv aj na iné problémy spojené s výživou (napr. nedostatočný rast, nízka pôrodná hmotnosť, nadváha a obezita v dôsledku nedostatku energie na cvičenie) a tiež môže byť rizikovým faktorom pre vznik tuberkulózy, srdcovocievnych, neurologických či gastrointestinálnych ochorení. Navyše, zhoršený výkon detí v škole a znížená produktivita práce u dospelých v dôsledku anémie môžu mať ďalšie sociálne a ekonomické dopady.

Hoci existuje niekoľko rôznych typov anémie (hemolytická, mikrocytová, hemoragická atď.), najčastejšie sa stretávame s anémiou v dôsledku deficiencie železa (**sideropenická**) alebo v dôsledku nedostatku vitamínu B₁₂ a kyseliny listovej (**perniciózna**) a teda ako dôsledok nutričných chýb. Pri liečbe je veľmi dôležité poznať, akým typom anémie pacient trpí a až tak liečiť jej príčiny a odstraňovať nedostatky, či nasadzovať lieky.

V prípade PERNICIÓZNEJ ANÉMIE je dôležité zaradiť do jedálneho **vitamín B₁₂**, ktorého nedostatkom trpia vegáni a vegetariáni. Dokonca aj ľudia po 50-tke často trpia jeho nedostatkom. Vitamín B₁₂ je totiž viazaný výlučne len na živočíšne proteíny a pri vyhýbaní sa ich príjmu (prípadne pri niektorých ochoreniach v GIT trakte) dochádza k vzniku anémie. Okrem toho môže tento typ anémie vzniknúť aj pri nedostatku **kyseliny listovej**, ktorá je potrebná pre syntézu DNA a následnú erythropoézu. Kyselinu listovú nájdeme



hlavne v tmavej listovej zelenine, strukovinách, paradajkách, reďkovke, melóne, malinách, celozrnných výrobkoch, orechoch, vo vnútornostiach a kvasniciach. Je ale dôležité mať na pamäti, že kyselina listová sa teplom veľmi ľahko degraduje, preto je vhodnejšia konzumácia surového ovocia a zeleniny. Okrem toho je potrebné dbať aj na dostatočný príjem ďalších vitamínov B₁, B₂, B₆, C a E a minerálnych látok.

Pre vznik **SIDEROPENICKEJ ANÉMIE** hrá kľúčovú úlohu nedostatočný príjem železa, jeho zvýšená spotreba alebo zvýšené straty (krvácaním). Preto je potrebné sa zamerať na konzumáciu potravín bohatých na železo. Tieto rozdeľujeme na dve skupiny: obsahujúce **hémové železo** (živočíšneho pôvodu, hlavne vnútornosti) a **nehémové**

železo (rastlinné potraviny, hlavne strukoviny, sušené ovocie, cereálie, marhule, slivky, čerešne, bobuľové ovocie, listová zelenina, cibuľa, pór, cvikla, mak, kokos, orechy, droždie a šípky). Rozdiel medzi hémovým a nehémovým železom je hlavne v miere efektívnosti ich resorpcie, hémové sa absorbujú na úrovni 40 %, kým nehémové len na úrovni 10 – 20 % obsahu v potravine. Je to predovšetkým preto, že potraviny obsahujú rôzne stimulatory a inhibitory absorpcie železa. Do prvej skupiny radíme **MPF faktor** nachádzajúci sa v mäse a **vitamín C**, pričom pomer medzi železom a vitamínom C by mal byť 1 : 3. Takýto pomer sa v praxi dosahuje len varením v železnom riade alebo suplementáciou kyseliny askorbovej. Avšak, suplementácia výživových doplnkov, kde je kombinácia železa a vitamínu C môže abnormálne zvýšiť absorpciu železa a predstavovať tak rizikový faktor aterosklerózy. Pozorujú sa tiež erózie na mukóze žalúdka a tenkého čreva. V súvislosti s výživovými doplnkami je tiež potrebné pripomenúť, že

aj chronický zvýšený prívod zinku môže viesť k poruchám metabolizmu a zhoršenej absorpcii železa.

Do druhej skupiny inhibítorov resorpcie železa patria **fytyáty** (ich vyšší obsah je v cereáliách), **polyfenoly** (hlavne vo farebnom ovocí a zelenine), **triesloviny** (čaj, káva, víno, ovocie a zelenina), **vláknina** (ovocie a zelenina), **Ca** (strukoviny, mak, mliečne výrobky), ale aj **alkohol**.

Preto, ak chceme zvýšiť naše zásoby železa, mali by sme myslieť na prítomnosť možných inhibítorov v strave a správne potraviny kombinovať tak, aby sme zefektívnili absorpciu železa, resp. aby sme minimalizovali jeho straty z potravín. A na záver, nezabúdajme na pravidelný pohyb.



MUDr. Karol Mika

Autor Lekárskej fytotherapie
a spoluautor atlasov liečivých rastlín

DUB ZIMNÝ

QUERCUS PETRAEA (MATTUSCH.)

LIEBL. (FAGACEAE; syn. QUERCUS SESSILIFLORA SALISB.)



DUB LETNÝ

QUERCUS ROBUR L.

(syn. QUERCUS PEDUNCULATA EHRH.)



Stromy s robustným kmeňom a košatou korunou. Za mladí majú hladkú kôru, neskôr veľmi rozpraskanú. Listy sú perovito zárezové. Plod je jednosemenný oriešok – žaluď. Dub letný má krátko stopkaté až sediace listy a plody na dlhších stopkách; pri dube zimnom je to opačne. Drogy sú z obidvoch druhov liečebne rovnocenné.

Liečivé účinky dubov boli známe už v staroveku. Aj naši predkovia vedeli o ich blahodarných vplyvoch pri rôznych ochoreniach.

Dnešná medicína využíva dubovú kôru – Quercus cortex (syn. Quercorum cortex), žaluď – Quercus glans tostum (syn. Quercus semen tostum) a dubový list – Quercus folium.

Terapeuticky účinné zložky kôry sú predovšetkým triesloviny (do 20 %) s katechínovými látkami a s kyselinou elagovou. Pseudotriesloviny obsahujú okrem iných substancií kyselinu galovú, elagovú a katechín. Flavonoidy zastupuje glykozid kvercitrín a jeho aglykón kvercetin, triterpény, napríklad fridelanol. Flobafény – tmavohnedočervené neúčinné látky – vznikajú z trieslovín. Nachádzajú sa tu aj horčiny, živice a kvercitrín.



V žaludi (glans) sa nachádza 37 % škrobu, 7 % sacharidov, 7,5 % bielkovín a do 15 % oleja. Listy obsahujú aj flavonoidné glykozidy.

Dubové drogy majú sťahujúce účinky ktoré znižujú vylučovanie – adstringens, ničia choroboplodné zárodky – antiseptikum, liečia

hnačky – antidiaroiikum a znižujú krvácanie – hemostyptikum.

Adstringentný účinok trieslovín zabraňuje kapilárnemu presakovaniu krvi pri zápaloch tráviacej rúry. Súčasné protibakteriálne a protizápalové pôsobenie sa využíva pri liečbe infekčných hnačkových chorôb.

Výhodné účinky trieslovín sa využívajú aj lokálne pri zápaloch ústnej dutiny, stomatitíde, inflamovaných hemoroidoch, zápalových aj ekzematózných chorobách kože, ale aj pri nadmernej potivosti (napr. nôh). Droga sa používa aj pri liečbe omrzlín.

Niekedy sú obklady terapeuticky úspešné aj na popáleniny I. a II. stupňa. Zabraňujú



d ďalším stratám lymfy, pričom účinok zabezpečuje najmä trieslovinová látka tanín. Pri rozsiahlej nekrotizácii však môže tanín koagulovať aj tie bunky, ktoré by sa ešte mohli regenerovať. Preto sa lokálne použitie neodporúča tak pri ťažkých popáleninách ako aj pri rozsiahlejších poleptaniach slizníc a kože alkáliami alebo ťažkými kovmi.

Adstringentné účinky majú aj iné časti duba, ale najúčinnější je kôra a predovšetkým dubienky (pozri predchádzajúcu stať), ktoré obsahujú najviac trieslovín.

Priemerná jednotlivá dávka kôry je 1,5 g. Terapeuticky účinný je Quercus corticis decoctum (1 kávová lyžička drogy na 1 šálku vody), ktorý sa užíva 2 – 3-krát denne. Quercus cortex pulveratum sa užíva 5-krát denne na hrot noža.



Odvar z Quercus semen tostum – žaluďová káva sa pripravuje z 3 g pro dosi.

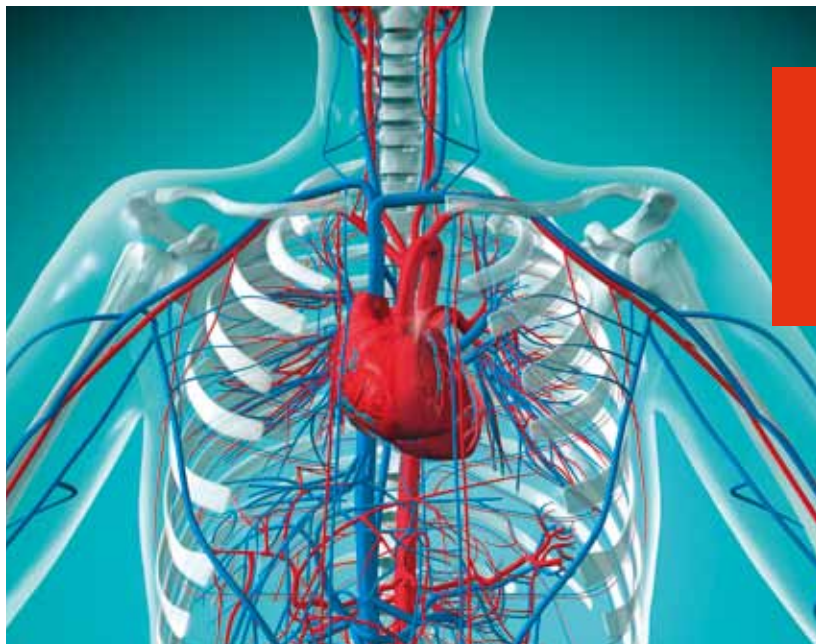
Zvonka sa používa Quercus corticis decoctum (10 g drogy na 1 pohár vody) na kloktanie, oplachovanie slizníc rodidiel a podobne; na irigáciu sa pridáva dvojnásobné množstvo vody. Pri zapálených hemoroidoch sa ordinujú sedacie kúpele z 50 g drogy na 1 l vody. Na kúpeľ sa používa odvar z 3 lyžíc práškovanej drogy na 500 ml vody (varí sa 15 minút), alebo z 500 g drogy na 4 l vody; po precedení sa vleje do kúpeľa.

Proti poteniu nôh, pod pazuchami a inde sa používa odvar s vyššou koncentráciou: 1 kg drogy na 3 l vody. Treba počítať s tým, že ošetrená pokožka stmavne.

Náhradná droga je Tormentillae radix.

Perorálne užívanie v terapeutických dávkach nemá vedľajšie škodlivé účinky. Zvonka sa droga nesmie aplikovať pri rozsiahlych nekrotizáciách slizníc a kože, po poleptaní (najmä alkáliami) a po popáleninách III. stupňa.

Dubové drogy sú súčasť rôznych druhov čajovín a ďalších farmaceutických prípravkov.



Predstavujeme národné registre 4. časť

NÁRODNÝ REGISTER CHORÔB OBEHOVEJ SÚSTAVY

Predmetom zberu dát v Národnom registri chorôb obehovej sústavy sú vybrané epidemiologické a klinické údaje o sledovanom ochorení, resp. o operačnom zákroku u pacienta vrátane jeho rizikových faktorov, ktoré vznik ochorenia podmienili alebo jeho prognózu komplikujú.

Získané poznatky sú dôležité pre tvorbu a výkon štátnej zdravotnej politiky, pre skvalitnenie prevencie, zefektívnenie a trvalé zvyšovanie kvality zdravotnej starostlivosti (s dôrazom na kvalitu života pacientov) a trvalé zlepšovanie zdravotníckych služieb a pre návrh, realizáciu a kontrolu opatrení zameraných na zlepšovanie zdravotného stavu obyvateľstva.

Údaje z registra sú rovnako dôležité pre medzinárodné porovnania v databázach

Svetovej zdravotníckej organizácie, OECD, EUROSTAT-u a pre medzinárodné odborné spoločnosti.

Národný register pacientov so srdcovo-cievnym ochorením sa člení na:

1. Register akútneho koronárneho syndrómu
2. Register hypertenzie – deti
3. Register kardiochirurgických výkonov

Do Národného registra pacientov so srdcovo-cievnym ochorením sa údaje poskytujú prostredníctvom:

1. Hlásenia o pacienti s akútnym koronárnym syndrómom
2. Hlásenia o pacienti s hypertenziou - deti
3. Hlásenia o pacienti s kardiochirurgickým výkonom

Zdroj: NCZI

Ilustračné foto: internet

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:	Obsah aktívnych látok	v 1 tablete	v 100 g	% RHP*
	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



PharmDr. Adela Čorejová, PhD.

Nemocničná, a. s.
Malacky

J01A Tetracyklíny

Tetracyklíny patria do veľkej anatomicko-terapeutickej skupiny (ATC) zameranej na systémovú antiinfekčnú liečbu. Indikujú sa napríklad pri liečbe infekcií dýchacích ciest, urogenitálneho traktu, gastrointestinálneho traktu, žlčových ciest, pri kožných ochoreniach, infekciách v otorinolaryngológii (ORL), ale aj pri zriedkavých infekciách, malabsorpčných syndrómoch alebo pri liečbe multirezistentných kmeňov. V anatomicko-terapeutickom systéme ide o farmakologickú skupinu J01A, ktorá má jednu farmakologicko-terapeutickú podskupinu (tabuľka 1). Výdaj všetkých prípravkov s obsahom liečiv skupiny J01A sa viaže na recept.

Tabuľka 1: Farmakologicko-terapeutické podskupiny skupiny A01A Tetracyklíny registrované na Slovensku

Kód	Názov farmakologicko-terapeutickej podskupiny	Liečivá registrované na Slovensku
J01AA	Tetracyklíny	doxycyklín, tigecyklín, eravacyklín

Všetky tri liečivá ATC skupiny J01A patria medzi širokospektrálne antibiotiká s bakteriostatickým účinkom.

Doxycyklín (tbl) je jediný zástupca tetracyklínových antibiotík, klinicky ide o zástupcu z druhej generácie tetracyklínov. Používa sa najmä pri liečbe infekcií spôsobených intracelulárnymi patogénmi, ako sú napríklad chlamýdie, mykoplazmy alebo spirochéty (pneumónie, uretritídy, pelveoperitonitída, salpingitída), pri liečbe lymskej boreliózy, yersiniovkej infekcie, tularémie a leptospirózy. Cenný je aj jeho účinok na niektoré anaeróbne baktérie. Použitie doxycyklínu sa viaže skôr na ambulatnú prax, pretože infekcie preukázateľne spôsobené stafylokokmi,

streptokokmi alebo pneumokokmi majú vysoký potenciál rezistencie. Využíva sa však aj na liečbu infekcií dýchacích ciest, ORL infekcií, urogenitálnych a gastrointestinálnych infekcií alebo na systémovú liečbu kožných infekcií. Nevýhodou indikácie tetracyklínov je, že počas obdobia vývoja



zubov môže ich užívanie viesť ku sfarbeniu zubov (žltkasté, sivé, hnedé). Tento nežiaduci účinok bol pozorovaný častejšie pri dlhodobom používaní doxycyklínu ako pri opakovanom krátkodobom používaní. Bola taktiež opísaná hypoplázia zubnej skloviny. Ako aj iné tetracyklíny, aj doxycyklín je chelatotvorný a vytvára stabilný komplex s vápnikom v akomkoľvek tkanive tvoriacom kosť. Cheláty s dvojmocnými alebo trojmocnými kationmi nie sú v gastrointestinálnom trakte absorbovateľné, čo znižuje účinok doxycyklínu. Doxycyklín je schopný relatívne často vyprovokovať vznik fototoxických dermatitíd. Aj z týchto dôvodov je jeho podávanie kontraindikované v poslednom trimestri gravidity, u dojčiat a u detí do 12 rokov. Pretože doxycyklín sa vylučuje do materského mlieka, je rovnako kontraindikovaný aj pre dojčiace matky. Z galenických foriem sú u nás dostupné len perorálne prípravky.

Tigecyklín (plv ifo) je zástupcom glycylycyklínových (acylaminocyklín) antibiotík. Che-

mickou štruktúrou nadväzuje na tetracyklíny, ale je stabilnejší oproti častým mechanizmom rezistencie patogénnych baktérií. Preto sa v klinickej praxi využíva najmä pri liečbe multirezistentných nozokomiálnych patogénov alebo kmeňov s epidemiologicky a klinicky významnými rezistenciami (napríklad MRSA, MRSE, VRE, ESBL). Tigecyklín ako



bakteriostatické, širokospektrálne antibiotikum sa indikuje aj pri liečbe polymikrobiálnych infekciách, ako sú komplikované abdominálne infekcie a komplikované infekcie kože a podkožia (veľké abscesy, granulómy). Používa sa výhradne po vyčerpaní možnosti voľby (ako alternatíva) iných antibiotík. Z gastrointestinálneho traktu sa len veľmi málo vstrebáva, preto sa podáva len v parenterálnej forme. Klinicky patrí tigecyklín do tretej generácie tetracyklínov.

Eravacyklín (plc ifc) patrí chemicky k fluorocyklínom, klinicky do tretej generácie tetracyklínov. Indikovaný je predovšetkým na liečbu komplikovaných intraabdominálnych infekcií. Jeho výhodou je, že u starších, pri poruche funkcie pečene alebo obličiek alebo pri obezite (pri hmotnosti vyššej ako 137 kg nie sú k dispozícii žiadne údaje), nie je potrebná úprava dávky. Eravacyklín je dostupný len v parenterálnej forme a podáva sa formou intravenózneho infúzie. Preto má 100 % biologickú dostupnosť.



Kľúčové slová:

ATC klasifikácia, tetracyklíny

plc ifc – prášok na infúzy koncentrát (prášok na koncentrát), plv ifo – prášok na infúzy roztok, tbl. – tablety

NASTAL ČAS



Chráňte
pečenie

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 litotrypsii s funkčným žlčnikom. Primárna biliárna cirhóza I. a II. štádia. Primárna sklerotizujúca cholangioitída. 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 žilcovú kyselinu alebo na ktorúkoľvek z pomocných látok. Akútny zápal žlčníka alebo žilcových ciest. Obštrukcia žilcových ciest. Časté žilčnikové koliky. Narušená kontraktilita žlčníka. **Pediatrická populácia:** Neúspešná porto-enterostómia alebo deti s biliárnou atreziou bez zaistenia dobrého odtoku žlče. **Nežiaduce účinky:** V klinických skúšaní sa počas liečby kyselinou ursodeoxycholovou udávali ako časté bledá stolica alebo hnačka. **Interakcie:** K závažnejším liekovým interakciám nedochádza. Cholestyramín, kolestípol 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 prehltajú počas jedla nerozhryzené a zapíjajú sa dostatočným množstvom tekutiny, musia sa užívať pravidelne. K rozpusteniu cholesterolových žilových kameňov a k liečbe stavov, ktoré vznikli následkom hromadenia žlče 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 cholelázou 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 pečenejších 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. Petra Hlaváčová PhD., FEBO

iClinic
Očná klinika
Lekárka v odbore oftalmológia

Modré svetlo



Slnčné svetlo sa skladá z červeného, oranžového, žltého, zeleného, modrého, indiga a fialového svetla. Keď sa spoja, stane sa z nich biele svetlo, ktoré poznáme a vidíme. Každé zo svetiel má inú energiu a vlnovú dĺžku. Lúče na červenom konci majú dlhšie vlnové dĺžky a menej energie. Modré lúče zasa majú kratšie vlnové dĺžky a viac energie. Svetlo, ktoré na prvý pohľad vyzerá ako biele, môže mať veľkú zložku modrého svetla, ktoré oko vystaví vyššiemu množstvu vlnovej dĺžky z konca modrého spektra (415 – 455 nm). Bežne ho vidíme ako studené biele svetlo a často sú ním zaliate kancelárie, nákupné strediská aj naše obývačky.

V našom oku sú receptory, ktoré sú citlivé na modré svetlo a tieto majú vplyv nielen na tvorbu hormónu melatonínu, ale ovplyvňujú celý rad procesov: krvný obeh, krvný tlak, teplotu tela, metabolizmus cukrov, tukov a bielkovín, vplývajú na imunitu, produkciu pohlavných hormónov, starnutie či duševnú (ne)pohodu. Vo chvíli, keď naše oči registrujú modré svetlo, hladina „hormónu dobrého spánku“ melatonínu je nízka a do tela sa vylučuje kortizol, hormón s povzbudzujúcim účinkom.

Modré svetlo cez deň neškodí, ale 2 – 3 hodiny pred spaním by sa mal človek pozerieť skôr do teplého žltého svetla, aké má zapadajúce slnko, plameň sviečky a podobne. Už sa vyrábajú aj LED-žiarovky s odfiltrovaným modrým svetlom – a tie sú večer v poriadku. Určite sa však neodporúča hľadieť ešte tesne pred zaspávaním do mobilného telefónu či do noci pozerieť televíziu – najmä ak má človek problémy s nespavosťou. Radšej by mal pri nočnej lampe so žltým svetlom chvíľu čítať knihu.

Najzdravšie svetlo je logicky prirodzené svetlo pochádzajúce zo slnečného žiarenia.

Veda a výskum pokročili aj v tejto oblasti – existuje spôsob, ako ho dostať do interiéru nielen cez okná, ale aj v podobe moderných svetelných stropov. Na rozdiel od klasických typov osvetlenia a svietidiel svetelné stropy distribuujú svetlo v priestore rovnomerne, tak ako obloha rozptyľuje slnečné žiarenie v atmosfére. Toto kvalitné osvetlenie obsahuje všetky farby spektra a dá sa regulovať tak, aby človek mal aj v interiéru to najzdravšie denné svetlo. Dokonca už existujú aj „chytré mobily“, ktoré večer automaticky prepínajú na pozadie s iným ako modrým podsvietením.

Modré svetlo je všade, pretože je súčasťou viditeľného svetla. Pôsobí na naše oči cez deň i v noci, vnútri i vonku. Modrému svetlu sme vystavení zo slnečného žiarenia, ďalej z umelého svetla (napríklad LED svetlá) a samozrejme z digitálnych zariadení, ako sú smartfóny, tablety a počítače.

Používanie digitálnych zariadení je v súčasnej dobe priam nevyhnutnosťou pre spojenie s okolitým svetom, a to nielen pre dospelých, ale aj pre deti. Deti a dospievajúci sú však obzvlášť citliví na modré svetlo, pretože ich šošovky sú priehľadnejšie a prepustia viac modrého svetla na sietnicu v porovnaní s dospelými. Modré svetlo môže ovplyvniť schopnosť vidieť a môže spôsobiť predčasné starnutie očí.

Ak na naše oči nadmerne pôsobí modré svetlo, môže to viesť k nasledujúcim ťažkostiam:

Pri práci na zobrazovacích jednotkách môžeme ako prevenciu únavy a poškodenia zraku sa pokúsiť znížiť čas strávený pred obrazovkou a dopriať očiam, ale aj telu odpočinok, aplikovať kvapky na zvlhčenie oka, tzv. umelé slzy, a tým predísť vzniku syndrómu suchého oka, ktorý je jedným zo sprievodných znakov dlhodobej práce na zobrazovacích jednotkách.

Ďalej je možné používať špeciálne počítačové okuliare s jemne, do žltá tónovanými šošovkami, ktoré čiastočne zlepšujú kontrast, sú vybavené aj špeciálnou antireflexnou úpravou, ktorá je schopná odrážať časť modrého svetla. Uvedená kombinácia chráni oči pri dlhodobom (viac ako 3 hod. denne) vystavení zraku žiareniu z monitorov digitálnych zariadení a eliminuje únavu očí.

Modré svetlo je aj napriek viacerým negatívnym ohlasom taktiež potrebné pre zdravie:

- zvyšuje bdelosť, pomáha pamäti a kognitívnym funkciám a zlepšuje náladu,
- reguluje cirkadiánnny rytmus – prirodzené prebudenie tela a cyklus spánku. Vystavenie modrému svetlu počas denných hodín pomáha udržiavať zdravý denný rytmus, naopak, príliš časté a dlhé vystavenie modrému svetlu neskoro v noci môže narušiť cyklus bdenia a spánku, čo vedie k problémom so spánkom, únave a podráždenosti počas ďalšieho dňa,
- nedostatočné vystavenie slnečnému žiareniu u detí môže ovplyvniť vývoj očí a zraku.

KRÁTKODOBÉ ÚČINKY

- Bolesť hlavy
- Rozmazané videnie
- Suché oči
- Napätie a únava očí

DLHODOBÉ ÚČINKY

- Poškodenie sietnice
- Horšie zotavenie oka po oslnení
- Zhoršené zrakové funkcie

Zhoda na cigaretách



Smernica z roku 2011 určuje minimálne spotrebné dane na cigarety komplexným výpočtom. Celková spotrebná daň však musí predstavovať aspoň 90 eur na tisíc cigariet a aspoň 60 percent z priemernej predajnej ceny.

Na škatuľku s 20 cigaretami by teda mala pripadnúť spotrebná daň vo výške aspoň 1,8 eura a tá by mala predstavovať aspoň 60 percent jej ceny. To sú však iba minimálne sadzby, členské štáty si môžu nastaviť vyššie zaťaženie.

A presne to aj takmer všetky z nich urobili. Ako ukazujú údaje od Tax Foundation, v júli tohto roka bola priemerná spotrebná daň 3,44 eura. Aj Slovensko si dobrovoľne nastavilo vyššie dane, aj keď menej ako priemerná krajina EÚ. So spotrebnými daňami na úrovni 2,29 eura za škatuľku sme podľa Tax Foundation tretí najmenej prísni v EÚ, za nami sú už iba Rumunsko, Poľsko a Bulharsko.

Do jesene 2024 bude mať Unia jednotné nabíjačky pre elektronické zariadenia

Do jesene 2024 sa koncovka USB Type-C stane spoločným typom nabíjačky pre všetky mobilné telefóny, tablety a fotoaparáty či slúchadlá a prenosné herné konzoly v krajinách EÚ. Nové elektronické zariadenia sa navyše už spolu s novými nabíjačkami predávajú nebudú.

Komisia nepomôže členským štátom s infláciou v eurofondových projektoch



Rastúce ceny stavebných materiálov ohrozujú eurofondové projekty. Európska komisia necháva zodpovednosť na členských štátoch. Predĺženie dobiehajúceho programového obdobia nepreferuje, ale ani nevylučuje.

Programové obdobie 2014 – 2020 sa blíži ku koncu. Členské štáty musia projekty uzavrieť do konca roku 2023. Ak termín nestihnú, budú musieť vrátiť financie, ktoré od Únie dostali.

Problémom je, že ceny stavebných materiálov lámu rekordy, a preto mnohé rozpočty nestačia. Európske pravidlá flexibility umožňujú čiastočné navýšenie výdavkov. To sa však zvyčajne pohybuje od 10 do 15 percent, čo nepokrýva súčasnú mieru inflácie.

Belgicko povoľuje štvordňový pracovný týždeň



Belgická vláda odsúhlasila nové pravidlá pre zamestnancov na belgickom pracovnom trhu.

Premiér Alexander De Croo po jej schválení uviedol, že pandémia koronavírusu prinútila ľudí pracovať flexibilnejšie a spájať súkromný a pracovný život. „To viedlo aj k novým spôsobom práce,“ povedal na tlačovej konferencii.

Zamestnanci, ktorí o to požiadajú, budú môcť po novom pracovať až desať hodín denne, namiesto súčasných, maximálne ôsmich hodín. Za rovnakú mzdu tak budú môcť odpracovať o jeden deň v týždni menej.

Belgiciania si tiež budú môcť vybrať, či budú počas jedného týždňa pracovať viac a nasledujúci týždeň menej, čo má ľuďom umožniť lepšie prepájať pracovný a súkromný život, napríklad v prípade striedavej starostlivosti o deti.

Inštitúcie Únie sa dohodli na ročnom predĺžení platnosti covidpasov



Platnosť certifikátu EÚ o ochorení COVID-19 mala skončiť v júni. Vzhľadom na to, že epidemická situácia v EÚ sa

môže rýchlo zmeniť, europarlament a Rada EÚ sa dohodli uznanie covidpasov predĺžiť o ďalší rok.

Európska komisia dňa 14. júna 2022 privítala predbežnú politickú dohodu, ktorú dosiahli vyjednávači Európskeho parlamentu a francúzskeho predsedníctva v Rade EÚ o predĺžení platnosti digitálneho certifikátu EÚ o ochorení COVID-19 (tzv. covidpas) o jeden rok.

Vyjednávači oboch strán zohľadnili pôvodný návrh eurokomisie o rok predĺžiť platnosť covidpasov. Toto predĺženie umožní ich držiteľom aj naďalej používať tento dokument na cestovanie po celej EÚ, a to aj po uplynutí platnosti nariadenia, ktorým je 30. jún 2022.

Covidpas v súčasnosti získavajú obyvatelia EÚ, ktorí boli zaočkovaní, negatívne otestovaní alebo sa z ochorenia COVID-19 vyliečili. Platnosť covidpasu je pri zaočkovaní deväť mesiacov od podania poslednej dávky, teda 270 dní.

Vláda SR schválila plán výstavby dvoch veľkých nemocníc z prostriedkov EÚ Plánu obnovy a odolnosti



Z plánu obnovy sa bude financovať výstavba nemocníc na bratislavských Rázsochách a v Martine. Dňa 1. júla 2022 o tom rozhodla vláda.

Výstavba hrubej stavby bratislavskej univerzitnej nemocnice na Rázsochách má stáť 281 miliónov eur. Bude mať 653 lôžok. Postavenie martinskej univerzitnej nemocnice so 660 lôžkami si vyžiada 330 miliónov eur. Kompletná nemocnica v Martine a hrubá stavba nemocnice na Rázsochách sa majú dokončiť do druhého kvartálu roku 2026.

Celková alokácia plánu obnovy v rezorte zdravotníctva je približne 1,3 miliardy eur bez DPH. Kľúčovou súčasťou Plánu obnovy a odolnosti je už schválená reforma siete nemocníc. Reformy sa dotknú aj ambulantného sektora, akútnej starostlivosti, následnej a dlhodobej starostlivosti, ako aj starostlivosti o duševné zdravie.

Zdroj: euractiv.sk



Vybrané kapitoly z nariadenia vlády č. 296/2010 Z. z. o odbornej spôsobilosti na výkon zdravotníckeho povolania, spôsobe ďalšieho vzdelávania zdravotníckych pracovníkov, sústave špecializačných odborov a sústave certifikovaných pracovných činností v znení neskorších predpisov

(posledná novela č. 95/2022 Z. z.)

Otázka č. 1

Ako sa získava odborná spôsobilosť na výkon odborných pracovných činností v jednotlivých zdravotníckych povolaniach?

■ Odpoveď:

Odborná spôsobilosť na výkon odborných pracovných činností v jednotlivých zdravotníckych povolaniach sa získava nadobudnutím:

- a) vysokoškolského vzdelania prvého stupňa alebo druhého stupňa, vyššieho odborného vzdelania, úplného **stredného odborného vzdelania** alebo stredného odborného vzdelania podľa prílohy č. 1 cit. nar. v zdravotníckych povolaniach lekár, zubný lekár, farmaceut, sestra, pôrodná asistentka, fyzioterapeut, verejný zdravotník, zdravotnícky laborant, nutričný terapeut, dentálna hygienička, rádiologický technik, zdravotnícky záchranár, zubný technik, technik pre zdravotnícke pomôcky, optometrista, **farmaceutický laborant**, masér, očný optik, ortopedický technik, praktická sestra – asistent, zubný asistent a sanitár alebo
- b) vysokoškolského vzdelania druhého stupňa podľa prílohy č. 1 v zdravotníckych povolaniach logopéd, psychológ, liečebný pedagóg, fyzik a laboratórny diagnostik.

Otázka č. 2

Ako sa získava odborná spôsobilosť na výkon špecializovaných odborných pracovných činností v jednotlivých zdravotníckych povolaniach?

■ Odpoveď:

Odborná spôsobilosť na výkon špecializovaných odborných pracovných činností v jednotlivých zdravotníckych povolaniach

sa **získava špecializačným štúdiom v špecializačných odboroch** uvedených v prílohe č. 3 cit. nariadenia. Špecializované pracovné činnosti sú tie, ktoré **zodpovedajú zameraniu špecializačného odboru a ktoré zdravotnícky pracovník vykonáva samostatne po získaní diplomu o špecializácii.**

Otázka č. 3

Ako sa získava odborná spôsobilosť na výkon certifikovaných pracovných činností v jednotlivých zdravotníckych povolaniach?

■ Odpoveď:

Odborná spôsobilosť na výkon certifikovaných pracovných činností sa získava **certifikačnou prípravou v certifikovaných pracovných činnostiach uvedených v prílohe č. 3 cit. nariadenia. Certifikované pracovné činnosti sú špecifické diagnostické a terapeutické postupy** vykonávané v rozsahu certifikačného študijného programu, ktoré zdravotnícky pracovník vykonáva samostatne po získaní certifikátu.

Otázka č. 4

Aké odborné pracovné činnosti samostatne vykonáva farmaceutický laborant, ktorý získal odbornú spôsobilosť na výkon odborných pracovných činností?

■ Odpoveď:

Farmaceutický laborant, ktorý získal odbornú spôsobilosť na výkon **odborných pracovných činností, samostatne vykonáva odborné pracovné činnosti pri príprave a kontrole liekov, pri výdaji zdravotníckych pomôcok a dietetických potravín a pri uchovávaní a skladovaní liečiv, liekov, zdravotníckych pomôcok a dietetických potravín**, ktoré zodpovedajú rozsahu a obsahu získaného vzdelania (§ 41 cit. nariadenia).

Otázka č. 5

Aké odborné pracovné činnosti samostatne vykonáva farmaceutický laborant, ktorý získal odbornú spôsobilosť na výkon špecializovaných pracovných činností?

■ Odpoveď:

Farmaceutický laborant, ktorý získal odbornú spôsobilosť na výkon **špecializovaných pracovných činností, samostatne vykonáva špecializované pracovné činnosti spojené s prípravou, kontrolou a distribúciou zdravotníckych pomôcok a s poskytovaním lekárenskej starostlivosti podľa akreditovaného špecializačného študijného programu príslušného špecializačného odboru.**

Otázka č. 6

Aké odborné pracovné činnosti samostatne vykonáva farmaceutický laborant, ktorý získal odbornú spôsobilosť na výkon certifikovaných pracovných činností?

■ Odpoveď:

Farmaceutický laborant, ktorý získal odbornú spôsobilosť na výkon **certifikovaných pracovných činností, samostatne vykonáva certifikované pracovné činnosti podľa akreditovaného certifikačného študijného programu príslušnej certifikovanej pracovnej činnosti.**

Otázka č. 7

Aké sú spôsoby ďalšieho vzdelávania zdravotníckych pracovníkov?

■ Odpoveď:

Spôsoby ďalšieho vzdelávania zdravotníckych pracovníkov:

- špecializačné štúdium (§ 69 až 72),
- certifikačná príprava (§ 73),
- sústavné vzdelávanie (§ 75).

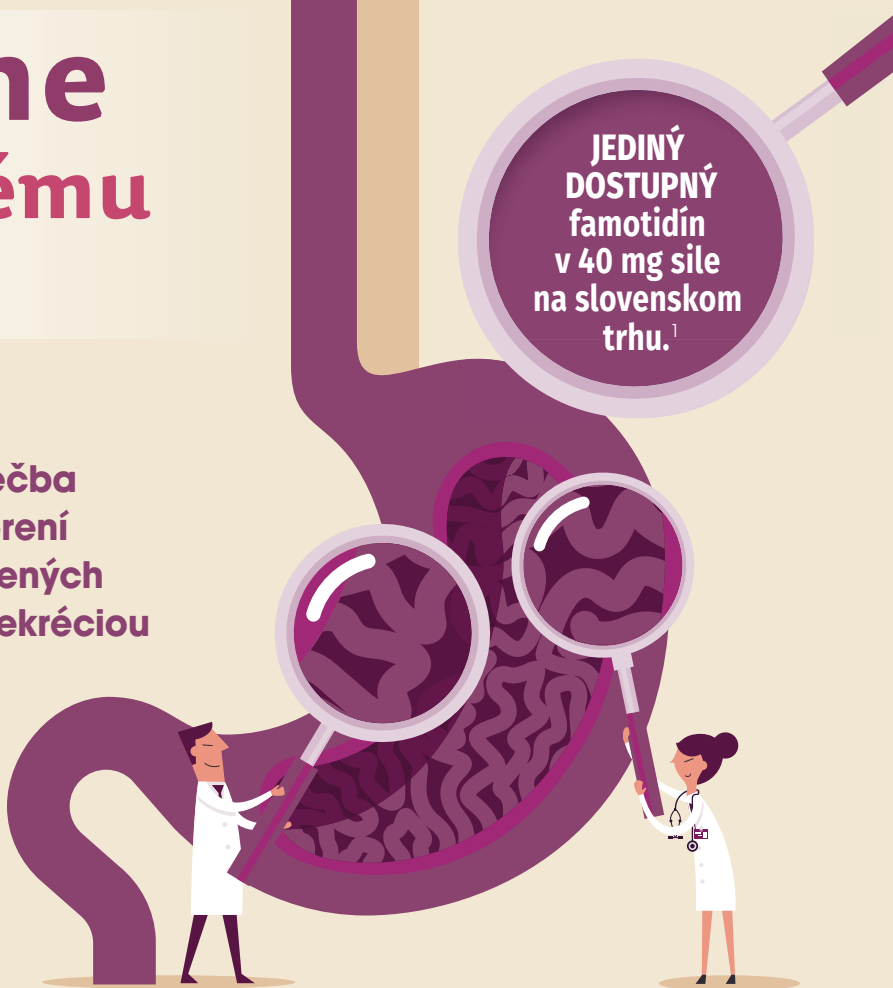
FAMOSAN®

Famotidín

Exaktne ku zdravému tráveniu.

JEDINÝ
DOSTUPNÝ
famotidín
v 40 mg sile
na slovenskom
trhu.¹

Účinná a bezpečná liečba
širokého spektra ochorení
tráviaceho traktu spojených
so žalúdočnou hypersekréciou
a hyperaciditou.*



SKRÁTENÁ INFORMÁCIA O PRÍPRAVKU - FAMOSAN 20 mg filmom obalené tablety, FAMOSAN 40 mg filmom obalené tablety

Zloženie: Famotidín 20 mg alebo 40 mg v 1 filmom obalenej tablete. **Indikácie:** Liečba všetkých chorobných stavov so žalúdočnou hypersekréciou a hyperaciditou: liečba i profylaxia rôznych lokalizácií a foriem peptickej vredovej choroby; stresový vred; vred vyvolaný liečbou kortikoidmi a nesteroidovými antireumatikami; Zollingerov-Elissonov syndróm; hemoragická gastropatia; refluxná ezofagitída; funkčná gastropatia spojená s hyperaciditou a pyrózou. Profylaktická liečba pred celkovou anestéziou u chorých ohrozených aspiráciou kyslého obsahu. Podporný liečebný prostriedok v terapii akútnej pankreatitídy. **Kontraindikácie:** Precitlivosť na liečivo, podobné inhibitory H₂-receptorov alebo na ktorúkoľvek z pomocných látok. Dojčenie. Deti do 6 rokov. **Nežiaduce účinky:** Famotidín je veľmi dobre tolerované liečivo. Vyskytujú sa bolesť hlavy, závrat, zápcha, hnačka, suchosť v ústach, nauzea a/alebo vracanie. **Interakcie:** Nezástíli sa žiadne klinicky významné liekové interakcie. Úprava pH žalúdka môže ovplyvniť biologickú dostupnosť atazanaviru, ketokonazolu a itrakonazolu. Ketokonazol sa má podávať 2 hodiny pred podaním famotidínu. Antacidá (hydroxid horečnatý a hlinitý) môžu znižovať absorpciu famotidínu. Famotidín sa preto má užívať 1–2 hodiny pred podaním antacid. Existuje riziko straty účinnosti uhličitanu vápenatého, ak sa podáva ako viazač fosfátov u hemodialyzovaných. **Osobitné upozornenia a opatrenia pri používaní:** Pred začatím liečby žalúdočného vredu je potrebné vylúčiť jeho prípadný malígny charakter. V prípade dlhodobej liečby vysokými dávkami sa odporúča monitorovať krvný obraz a funkciu pečene. V prípade dlhodobej vredovej choroby je potrebné po zmiernení príznakov vyhnúť sa náhlemu ukončeniu liečby. Tento liek obsahuje monohydrát laktózy. Ak je klírens kreatinínu nižší ako 10 ml/min, je potrebné znížiť dennú dávku lieku. **Dávkovanie a spôsob podávania:** Pri vredovej chorobe žalúdka alebo dvanástnika je obvyklá dávka 2-krát denne 1 tableta po 20 mg (interval 12 hodín), alebo 40 mg jednorazovo na noc po dobu 4–8 týždňov. Pri profylaxii recidívy vredu je obvyklá dávka 20–40 mg famotidínu na noc. U Zollingerovho-Elissonovho je to 20–40 mg každých 6 hodín až do klinického zlepšenia. Maximálna celková denná dávka nemá prekročiť 480 mg famotidínu. Liečba tohto ochorenia je dlhodobá. U ostatných uvedených indikácií je najčastejšou voľbou liečba v dávkach 2-krát denne 20 mg (interval 12 hod), alebo 20–40 mg famotidínu jednorazovo na noc. Filmom obalené tablety sa prehltajú nerozhrzytnuté a zapíjajú sa vodou. **Špeciálne upozornenia na uchovávanie:** Uchovávajúte pri teplote 15 – 25 °C v pôvodnom obale na ochranu pred svetlom a vlhkosťou. **Obsah balenia:** 20 alebo 50 filmom obalených tabliet po 20 mg; 10, 20 alebo 50 filmom obalených tabliet po 40 mg. Na trh nemusia byť uvedené všetky veľkosti balenia. Prípravok je viazaný na lekársky predpis a nie je hrađený z prostriedkov zdravotného poistenia. **Dátum revízie textu:** 10/2018. S podrobnejšími informáciami o prípravku sa zoznámte v SPC. **Držiteľ rozhodnutia o registrácii:** PRO.MED.CS Praha a.s., Telčská 377/1, Michle, 140 00 Praha 4, Česká republika.

Literatúra: 1. Portál www.adc.sk

* FAMOSAN nie je vhodný na liečbu rôznych klinických príznakov funkčnej žalúdočnej dyspepsie, kedy sa nejedná o žalúdočnú hypersekréciu a hyperaciditu.

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

Kód: 0215112109 Dátum výroby: jún 2022

PRO.MED.CS
Praha a.s.



PhDr. Dana Sihelská, PhD.

Banská Bystrica

Prvá pomoc pri autonehode



Auto sa stalo neoddeliteľnou súčasťou nášho života. Vynoril sa však problém – dopravné nehody a s ním ohrozenie zdravia a života ľudí.

Ako postupovať pri autonehode?

Záchranca (každý dospelý človek je povinný poskytnúť prvú pomoc):

- svoje motorové vozidlo zastaví pred miestom dopravenej nehody približne 10 – 15 metrov tak, aby neobmedzil prístup zložiek ZZS, HaZS, polície k havarovanému vozidlu,
- zapne varovné osvetlenie vlastného automobilu,
- oblečie si reflexnú vestu (obr. 1),
- môže zapojiť spolucestujúcich do poskytovania prvej pomoci (všetci musia mať oblečenú reflexnú vestu), alebo ich vyzve, aby opustili auto a odišli mimo cesty,
- do záchranej akcie **nezapája** ľudí z havarovaného vozidla,
- navlečie si na ruky jednorazové ochranné rukavice (obr. 2),
- umiestni výstražný trojuholník za havarované vozidlo vo vzdialenosti 50 – 100 metrov (obr. 3),
- so sebou si zoberie autolekárníčku (obr. 4) a mobilný telefón,
- pohybuje sa v priestoroch tak, aby neohrozil svoje zdravie a život,
- nesmie v priestore autonehody fajčiť,
- v havarovanom vozidle popod volant vytiahne kľúč zo zapalovania a zatiahne ručnú brzdu, takto chráni svoje telo pred možným vystrelením nepoužitého airbagu,
- zistí, či sú postihnutí pri vedomí, ich aktuálny zdravotný stav a počet zranených (informácie sú potrebné pre komunikáciu s dispečingom ZZS),
- skontroluje okolie havarovaného vozidla (zranení môžu byť aj mimo vozidla),

- z havarovaného auta vyslobodí iba tých postihnutých, ktorí sú v bezvedomí a nedýchajú (nutná resuscitácia), uloží ich napr. na deku, fóliu,
- osoby, ktoré sú v havarovanom vozidle v bezvedomí ale dýchajú, krvácajú a pod. ošetrí v havarovanom vozidle (zbytočne s nimi nehýbe a počká, kým príde ZZS),
- privolá záchrannú zdravotnú službu (t. č. 112, 155),
- do príchodu ZZS ošetrí ostatné poranenia (zlomeniny, popáleniny, rany).

Ako komunikovať s dispečingom krajského operačného strediska?

- Odporúčame mať v mobile predvolené telefónne číslo IZS – 112, ZZS – 155.
- Predstavte sa (kto volá), uďte spätný kontakt (vaše telefónne číslo).
- Čo najpresnejšie popíšte miesto nehody (kde sa nachádzate, nejaké oporné body – rýchlejšia orientácia pre príchod ZZS).
- Popíšte, čo sa stalo (zrážka, požiar vozidla a pod.).
- Informujte o počte postihnutých, ich približný vek a druh poranení (váš pohľad).
- Informujte, aký druh prvej pomoci ste poskytli.
- Ak nevíete čo máte robiť, požiadajte dispečera o informáciu ako postupovať.
- Arogancia, krik a zmätok nie sú vhodné pri komunikácii s dispečerom.

Pripomínam! Vždy majte na pamäti, že **najdôležitejšia je vaša bezpečnosť**, potom riešte život ohrozujúce stavy (zastavte napr. veľké krvácanie, resuscitujte) a nakoniec ošetríte menšie poranenia. S postihnutými hýbte len pri ohrození ich života. Majte na pamäti, že **nemôžete** všetko stihnúť. So zranenými komunikujte, neopúšťajte ich, pokiaľ vám nehrozí bezprostredné nebezpečenstvo a počkajte na príchod ZZS. Využite pomoc okoloidúcich.



Obr. 1: Reflexná ochranná vesta



Obr. 2: Ochranné rukavice



Obr. 3: Umiestnenie výstražného trojuholníka



Obr. 4: Autolekárníčka





MVDr. Edina Sesztáková, PhD.
Univerzita veterinárskeho lekárstva a farmácie v Košiciach
Klinika vtákov, exotických a voľne žijúcich zvierat



Dirofilarióza

Dirofilarióza je tzv. novo hroziaca infekcia psov, zriedkavejšie mačiek, a iných mäsožravcov, ktorá úzko súvisí s cestovaním, presunom zvierat a globálnymi klimatickými zmenami, predovšetkým otepľovaním. Pôvodcom ochorenia je vlašovec psí *Dirofilaria immitis* a *Dirofilaria repens*. Ochorenie je charakterizované srdcovo – cievnu (kardiovaskulárnou) a kožnou formou. V prenose pôvodcu významnú úlohu zohrávajú komáre rodu *Culex*, *Aedes* a *Anopheles*.

Kardiovaskulárnu formu spôsobuje *Dirofilaria immitis*. Dospelé jedince sa lokalizujú v pravej srdcovej predsieni a komore, pľúcnych tepnách a dutej žile hostiteľa. Samec je dlhý 12 – 20 cm, samica 25 – 31 cm. Pohlavne zrelé samice produkujú živé larvy tzv. mikrofilárie priamo do krvi. Mikrofilárie sa dostávajú do organizmu komárov pri cicaní krvi, kde sa z nich vyvinú infekčné larvy. Tie sa pri ďalšom cicaní komára dostávajú do hostiteľského organizmu, kde

dospievajú a môžu žiť aj niekoľko rokov. V mieste lokalizácie dirofilárie spôsobujú morfológické a zápalové zmeny na výstelke pravého srdca (endokarditída) a pľúcnych ciev, ktoré postupne prechádzajú do chronického stavu. Dochádza k preťažovaniu malého krvného obehu a vzniká pulmonálna hypertenzia s následnou hypertrofiou a dilatáciou pravého srdca a pľúcnych tepien (zväčšenie a zhrubnutie steny srdca a ciev). Klinicky sa ochorenie prezentuje chronickým kašľom, zvýšenou unaviteľnosťou, chudnutím, zlou kvalitou srsti, v pokročilom štádiu anémiou viditeľných slizníc, sťaženým dýchaním a zrýchlenou srdcovou frekvenciou. V dôsledku sťaženého návratu krvi do pravého srdca vzniká ascites (tekutina v dutine brušnej) a tzv. hepato- a splenomegália (zväčšenie pečene a sleziny).

Kožnú formu spôsobuje *Dirofilaria repens*. Samec je dlhý 5 – 7 cm a samica 10 – 17 cm. Dospelé jedince parazitujú v podkožnom tkanive a ich mikrofilárie v periférnej krvi. Uvedená forma môže mať asymptomatický priebeh alebo sa prejavuje tvorbou tvrdých uzlíkov v podkoží obsahujúcich dospelého parazita, svrbením, začervenaním kože, vypadávaním srsti a tvorbou šupín.

Diagnostika choroby zahŕňa priamy dôkaz mikrofilárií v periférnej krvi, kardiovaskulárna forma RTG a USG srdca, ďalej rôzne laboratorne testy a sérologické vyšetrenie krvného séra.

Terapia hlavne kardiovaskulárnej formy je náročná, v pokročilých prípadoch mnohokrát ochorenie aj napriek liečbe môže končiť úhynom v dôsledku obehového a obličkového zlyhania. Kožná forma si vyžaduje chirurgickú liečbu.

Krv cicajúci hmyz môže infikovať aj človeka, v prípade infekcie *Dirofilaria repens* sa larvy dostávajú do krvného obehu a kože, zachytávajú sa na rôznych orgánoch (koža, pľúca, oči) kde vytvárajú uzly. Larvy v človeku nedospievajú.

Vzhľadom na závažnosť infekcie a náročnosť a efekt terapie je najlepšou ochranou zvierat prevencia. Použitie rôznych antiectoparazitárnych prípravkov, či už vo forme sprejov, pipiet, šampónov, obojkov a pod., zabezpečuje ochranu zvierat pred krv cicajúcim hmyzom. Zvlášť je potrebné venovať zvýšenú ochranu v období sezónneho výskytu prenášačov pôvodcov.

OD MARCA DO OKTÓBRA JE SEZÓNA ATAXXA

- **Repelentný účinok¹**
- **Antiparazitický účinok¹**
- **Rýchly nástup účinku¹**
- **Účinnosť proti kliešťom, kútovkám, komárom a aj blchám¹**
- **Jednoduchá aplikácia pipetou**



Ataxxa
permethrin, imidacloprid

Veterinárny liek pre psov. Výdaj lieku nie je viazaný na lekársky predpis. Roztok na kvapkanie na kožu. Pred použitím lieku si pozorne prečítajte písomnú informáciu pre používateľov, ktorá je priložená k lieku alebo sa požiadajte o lekárnu či lekárnikom.



59C-2022-07-04

Stručná informácia o lieku: Zloženie: Každá 0,4 ml pipeta obsahuje 300 mg permethrinu a 40 mg imidaclopridu. Každá 1,0 ml pipeta obsahuje 300 mg permethrinu a 100 mg imidaclopridu. Každá 2,5 ml pipeta obsahuje 1 250 mg permethrinu a 250 mg imidaclopridu. Každá 4,0 ml pipeta obsahuje 2 000 mg permethrinu a 400 mg imidaclopridu. **Indikácie:** Liečba a prevencia napadnutia blchami (*Ctenocephalides felis*). Bližšie na pozor. Účinnosť: Jedno ošetrenie zabraňuje ďalšiemu napadnutiu blchami počas 4 týždňov. Produkt možno použiť ako súčasť liečebnej stratégie pri alergických dermatitidách spôsobenej blchami (FDA). Liek má perimetrinový akaricídny účinok proti napadnutiu kliešťami (*Rhipicephalus sanguineus* a *Ixodes ricinus*) počas 8 týždňov a Dermacentor vedoucí počas 8 týždňov a protivláškovú repelentnú účinnosť (pôsobí rovnako počas 8 týždňov). Kliešte priložené na psu v čase aplikácie nemusia byť umreté počas 7 dní po liečbe a môžu ostávať prichytené a viditeľné. Preto sa odporúča odstrániť kliešte priložené na psu v čase aplikácie, aby sa zabránilo ich prichyteniu a saku krvi. Jedno ošetrenie poskytuje repelentný účinok (bráni saku krvi) proti kútovkám *Phlebotomus perniciosus* počas troch týždňov a proti komárom *Aedes aegypti* počas 7. až 14. dňa od aplikácie prípravku. Čiastočný účinok: Pre nedostatok dostupných údajov nepoužívajte prípravok u števkárskych mladých ako 7 týždňov alebo s hmotnosťou menšou ako 1,5 kg. **Nepoužívajte** v zranených prípadoch predčítavosti na účinnu látku, alebo na niektorú z pomocných látok. **Nepoužívajte u mačiek.** Osobné apocomena pre každý cieľový druh: Môže dôjsť k ojedinelému prichyteniu kliešte. Z tohto dôvodu v prípade nepriaznivých podmienok nie je možné úplne vylúčiť prenos infekčných chorôb. Prípravok zostáva účinný proti blchám, ak sa zvierat namočí. Po týždennom namočení do vody na jednu minútu nebola protivláškovia účinnosť proti blchám znížená. Avšak je potrebné vyhnúť sa predĺženému intenzívnemu pôsobeniu vody. V prípade častého alebo dlhodobého pôsobenia vody môže byť protivláškovia účinnosť znížená. V týchto prípadoch neopakuje liečbu častejšie ako raz týždenne. Ak je u psa potrebné použiť šampón, mal by sa použiť pred aplikovaním prípravku, alebo mieračne dva týždne po jeho aplikácii, aby sa zabezpečila optimálna účinnosť produktu. Účinnosť prípravku proti kliešťom v súvislosti s kúpaním alebo šampónovaním nebola skúšaná. **Spôsob podávania a dávkovanie:** Len na spot-on použitie. Aplikuje len na nepoškodenú pokožku. Aplikuje na kožu podľa telesnej hmotnosti nasledovne:
Hmotnosť zvierat: < 4kg > 4kg s 10kg > 10kg s 25kg > 25kg s 40kg
Dávkovanie: 200/40 mg 300/100mg 1250/250mg 2000/400mg
Pre psov a hmotnosť nad 40 kg by sa malo použiť vhodná kombinácia pipiet.
Pre psy a hmotnosť do 40 kg: Aplikácia: 1. Aplikácia u psov s hmotnosťou 10 kg alebo menej: Na stojacej psu roztrieť srst medzi lopatkami, tak, aby bola viditeľná koža. Práve špičku pipety na kožu a niekoľko sekúnd pevne stlačiť, aby sa obsah vyčerpal priamo na pokožku. 2. Aplikácia u psov s hmotnosťou vyššou ako 10 kg: Čelý oblasť pipety by sa mal aplikovať na stojacej psu rovnakým spôsobom na štyri miesta na kožu chrbta od karkasa až po koreň chvosta. Na každom mieste roztrieť srst, tak aby bola viditeľná pokožka. Špičku pipety umiestniť na kožu a jemným stlačením vytlačiť obsah rúčky. Následne príliš veľké množstvo rúčky na jedno miesto, aby nedošlo k jeho stlačeniu po bokoch psa. **Literatúra:** 1. SPC Ataxxa 500mg/100mg **Dátum prípravy materiálu:** 07/2022 **Orbitál rozhodnutia o registrácii:** Kys, d.d. Novo mesto, Šmarjenska cesta 8, 8501 Novo mesto, Slovensko. **Upravené osobám, ktoré sú oprávnené predpisovať alebo vyrábať lieky.** Úplná informácia o lieku získate na adrese: KRKA Slovensko s.r.o. Turčianska 2 82100 Bratislava, Tel. 02 571 04 501 E-mail: info.sk@krka.biz, www.krka.sk



Denisa Bobotová

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

Svetové dni zdravotníctva August 2022 – September 2022



1. 8. 2022

Svetový deň na podporu dojčenia



V tento deň sa rôzne občianske združenia a laktačné poradkyne pripájajú k oslavám dojčenia a pripravujú rôzne akcie po celom svete a aj u nás na Slovensku v rámci svetového týždňa dojčenia, napr. stretnutia dojčiacich mamičiek s poradkyňami, pikniky, besedy a prednášky, filmy a výstavy s cieľom upozorniť na to, že dojčenie je základom zdravia súčasnej generácie detí a matiek.

13. 8. 2022

Medzinárodný deň ľavákov



Psychológovia odporúčajú rodičom detí, ktoré častejšie používajú ľavú ruku, aby ich násilne nepreúčili, pretože by to mohlo mať vplyv na poruchy správania, sústredenia, s čím súvisia aj horšie známky v škole. Ľudia, ktorí väčšinu činností robia ľavou rukou, sú všeobecne považovaní za pohyblivejších, nedá sa však jednoznačne tvrdiť, že sú talentovanejší ako praváci. Ľaváci sú však obvykle naučení používať aj pravú ruku, takže ak si porania dominantnú ruku, nemajú také veľké obmedzenia v pohybe ako praváci. Starí Egypťania verili, že žila lásky vedie do srdca práve z ľavej ruky, a preto sa na ľavý prstenník dáva aj svadobná obrúčka. Z najznámejších ľavákov na svete je Paul McCartney, aj bývalý americký prezident Bill Clinton, herci Nicole Kidmanová, Tom Cruise, Brad Pitt, Whoopi Goldbergová, Robert Redford či Robert de Niro. Ľaváčkou bola Marilyn Monroe, nositeľ Nobelovej ceny Albert Einstein, slávny maliar Pablo Picasso, ako aj komik Charlie Chaplin.

Tento medzinárodný deň vyhlásila organizácia Lefthandes International od roku 1976 s cieľom zvýšiť povedomie verejnosti o výhodách a nevýhodách ľavákov. Dnes už existuje veľa pomôcok, ktoré sú pre každodenné potreby ľaváka nevyhnutné (napr. sporák pre ľavákov, drez, pero, nožnice, pravítko, hodinky, PC klávesnica, PC myš, dvere).

19. 8. 2022

Svetový humanitárny deň



Humanitárni pracovníci sú skromní ľudia, ktorí menia život stovkám iných ľudských bytostí, pričom táto zmena môže znamenať tzv. čiaru medzi životom a smrťou, hladovaním

a núdzou na jednej strane a nádejou na strane druhej. V tento svetový deň si ľudia snažia uctiť humanitárnych pracovníkov, ktorí prišli o život a zároveň zvýšiť informovanosť ľudí na celom svete o humanitárnej pomoci. Je to čas pripomínania si a smútenia, ale aj čas odhodlania pokračovať napriek rôznym nebezpečenstvám v pomoci tým, ktorí pomoc najviac potrebujú.

8. 9. 2022

Svetový deň fyzikálnej terapie



Tento deň je podporovaný Svetovou konfederáciou pre fyzikálnu terapiu a je príležitosťou na propagáciu fyzioterapeutov, aby sa verejnosť informovala o prínose ich povolania, pretože ich cieľom je udržať ľudí mobilných, nezávislých a fyzicky aktívnych.

10. 9. 2022

Svetový deň prvej pomoci



Iniciátorom tohto dňa je medzinárodná federácia spoločností Červeného kríža a Červeného polmesiaca (IFKCCS). Cieľom je zvýšenie povedomia verejnosti o významnej úlohe prvej pomoci v každodenných a krízových situáciách. V mnohých mestách sa konajú v tento deň aktivity s ukážkami prvej pomoci, aby si verejnosť osvojila návyky a zároveň si uvedomila, aké je dôležité, byť v správny čas na správnom mieste pri záchrane života.

21. 9. 2022

Svetový deň Alzheimerovej choroby



Každý rok si tento deň pripomínajú mnohé štáty a Slovensko nie je výnimkou. Alzheimerova choroba je degeneratívne ochorenie mozgu, pri ktorom ubúdajú mozgové bunky a vyhasinajú ich funkcie. Výrazne ovplyvňuje kvalitu života pacienta. Spomienky na to, čo bolo dávno sú mizivé, s obtiažnosťou pomenováva veci a nezvláda jednotlivé úkony, nespoznáva členov rodiny, stráca kontrolu nad svojimi pocitmi a môže byť podráždený. Často je prítomná inkontinencia, daný človek sa nedokáže najesť ani obliecť – stáva sa závislým na svojom okolí. Príčiny tejto choroby nie sú objasnené a preto v tento svetový deň je dôležité zamerať sa na to, ako tomuto závažnému ochoreniu predchádzať.

PRE ZDRAVIE A KRÁSU VAŠICH NÔH



VYSOKÁ KONCENTRÁCIA
HEPARÍNU AŽ 100 000UI/100g^{1,2}



ZMIERŇUJE PRÍZNAKY KRČOVÝCH ŽÍL
A S TÝM SÚVISIACICH KOMPLIKÁCIÍ^{1,3}



REDUKUJE MODRINY, POMÁHA PRI ÚRAZOCH
A POMLIAŽDENINÁCH, ZMENŠUJE OPUCHY
A UĽAVUJE OD BOLESTI^{1,4}



www.liotongel.sk

Referencie: 1. Lioton® gel 100 000 (6/2021), 2. Stuttgart, G. Bauer E.: The permeation of heparin through human skin Acta Ther 16 (1990), 3. Bihari I. Survey of the therapeutic effect of heparin gel (Lioton) in superficial phlebitis. Vasc Dis 2001;8:19-24, 4. Colonna CV et al. Pharmacovigilance report on a topical heparin preparation. Farmaci 1987; 4: 95-103. **Lioton® gel 100 000** 1000 IU/g gél. Liek na vonkajšie použitie. **Liečivo:** 1 g gélu obsahuje 1 000 IU sodnej soli heparínu. **Pomocné látky:** Metylparahydroxybenzoát (E 218) a propylparahydroxybenzoát ako konzervačné látky. Oranžovníková vonná zmes a silica levandule prostredne (lavandin) obsahujú citral, citronelol, kumarín, d-limonén, farnesol, geraniol a linalol. **Terapeutické indikácie:** Komplex varikózných symptómov (symptómov krčových žíl dolných končatín) a s tým súvisiace komplikácie: žilová trombóza (vznik krvnej zrazeniny v žile), hlboký zápal žíl, povrchový zápal okolia žíl, vred predkolenia, pooperačná varikoflebitída (zápal krčovej žily), stavy po operacnom odstránení tzv. skrytých žíl (vena safena), úrazy a pomliaždeniny, lokálne infiltráty a opuchy, podkožné krvné podliatiny. Ochorenia spôsobené úrazom svalovo-sťahového a puzdrovo-väzivového aparátu. **Dávkovanie:** Aplikujte perkutánne jeden až tri razy denne; 3 - 10 cm gélu sa nanesie na postihnutú kožu a jemne sa votrie. Lioton® gel 100 000 by sa vzhľadom na limitovanú skúsenosť nemal aplikovať deťom. **Kontraindikácie:** Precitlivosť na liečivo alebo na ktorúkoľvek z pomocných látok. **Liekové a iné interakcie:** Aplikácia heparínu môže predĺžiť protrombínový čas u pacientov liečených perorálnymi antikoagulanciami. **Osobitné upozornenia a opatrenia pri používaní:** Ak sú prítomné hemoragické fenomény, aplikáciu tohto lieku treba starostlivo zvážiť. Tento liek sa nemá aplikovať pri krvácaní, na otvorené rany a sliznice ani na infikované oblasti počas hnisania. **Tento liek obsahuje:** Metylparahydroxybenzoát (E 218) a propylparahydroxybenzoát ako konzervačné látky. Môžu vyvolať alergické reakcie (možno oneskorené). Oranžovníkovú vonnú zmes a silicu levandule prostredne (lavandin). Tieto obsahujú citral, citronelol, kumarín, d-limonén, farnesol, geraniol a linalol, ktoré môžu spôsobiť alergické reakcie. **Nežiaduce účinky:** Alergické reakcie na heparín po aplikácii na kožu sú veľmi zriedkavé. Zriedkavo sa však môže objaviť reakcia z precitlivosti, ktorá sa prejavuje začervenaním a svrbením, príznaky zvyčajne vymiznú po prerušení aplikácie. **Fertilita, gravidita a laktácia:** Údaje o používaní tohto lieku počas gravidity a dojčenia nie sú dostupné. **Pred odporúčaním, alebo predpísaním lieku si pozorne prečítajte Súhrn charakteristických vlastností lieku. Držiteľ rozhodnutia o registrácii:** A. Menarini Industrie Farmaceutiche Riunite s.r.l., Via Sette Santi 3, Florencia, Taliansko. **Posledná revízia textu:** 6/2021. **Spôsob výdaja lieku:** nie je viazaný na lekársky predpis. **Dátum výroby materiálu:** jún 2022. **Zastúpenie v SR:** Berlin-Chemie / A. Menarini Distribution Slovakia s.r.o., Galvaniho 17/B, 82104 Bratislava, tel.: 02/ 544 30 730, fax: 02/544 30 724, e-mail: slovakia@berlin-chemie.com. **Tento materiál je určený pre odbornú verejnosť a interné účely spoločnosti.**

SK_LUO-14-2022_VOI_press



**BERLIN-CHEMIE
MENARINI**



PhDr. Mgr. Jarmila Bramušková, PhD., MPH

Slovenská zdravotnícka univerzita
so sídlom v Banskej Bystrici
Fakulta zdravotníctva
Katedra urgentnej zdravotnej starostlivosti
Vedúca katedry



Hygienická starostlivosť o pacienta v domácom prostredí

Nemocničné prostredie ponúka pre pacienta komfort v poskytovaní komplexnej ošetrovateľskej starostlivosti. Cieľom takejto starostlivosti je najmä zachovanie integrity organizmu a snaha o zachovanie samostatnosti pacienta v čo najväčšej možnej miere. Jeho spolupráca je základným predpokladom vytýčeného cieľa, ako aj jeho následnej rekonvalescencie. Po ukončení zdravotnej a ošetrovateľskej starostlivosti v nemocničnom prostredí je pacient prepustený do domácej starostlivosti, počas ktorej sa musí pacient o seba postarať sám, ale v mnohých prípadoch je potrebné, aby mu pomáhali príbuzní, či opatrovatelia. Domáca starostlivosť predstavuje pre pacienta a jeho príbuzných veľkú záťaž nielen z pohľadu psychického, ale aj fyzického. Samotná starostlivosť v domácom prostredí je časovo náročná, preto by mali príbuzní, ako aj samotný pacient vedieť, že je možné v súčasnosti využívať celý rad pomôcok a prostriedkov, ktoré samotnú starostlivosť dokážu uľahčiť. Pacienti v domácej starostlivosti sú v mnohých prípadoch imobilní, či už čiastočne alebo úplne, v mnohých prípadoch ide o pacientov, ktorí sú inkontinentní a starostlivosť o nich je o to náročnejšia.



obr. 1

Základom starostlivosti o pacienta v domácom prostredí je zabezpečenie správnej a dostatočnej hygienickej starostlivosti, ktorá má v procese rekonvalescencie významnú úlohu. Hygienická starostlivosť zahŕňa nielen rannú a večernú hygienu tela, ale u pacienta,

ktorý je imobilný, prípadne inkontinentný, je potrebné vykonávať hygienickú starostlivosť podľa potreby. V súčasnej dobe je možné, aby pacient a jeho príbuzní využili na trhu dostupné pomôcky a prostriedky, ktoré uľahčia starostlivosť a budú základom prevencie možných komplikácií. V hygienickej starostlivosti, ako aj v prevencii možných kožných komplikácií je potrebné zvoliť takú kozmetiku, ktorá je šetrná k pokožke pacienta a chráni pokožku pred vlhkosťou (moč, stolica, pot) a jej možnou maceráciou. Vybraná kozmetika by mala byť určená na každodenné používanie, v prípade potreby aj viackrát počas dňa a zároveň by nemala byť pre pokožku dráždivá, ale naopak by prostredníctvom jej zloženia malo dôjsť k upokojeniu pokožky a k zachovaniu jej integrity. Špeciálna kozmetika je určená nielen tým, ktorí potrebujú zvýšiť hygienickú starostlivosť počas dňa, prípadne používajú jednorazové pomôcky na inkontinenciu, ale aj tým, ktorí sa ocitli v kritickej zdravotnej situácii na krátku dobu (napr. pooperačné obdobie, obdobie po pôrode, ...). V prípade potreby je možné používať pasty (majú hutnú konzistenciu oproti krémom a odpudzujú látky vodnej konzistencie), ktoré je vhodné aplikovať najmä na oblasti slabín a oblasti genitálií a konečníka, čo zabezpečí prevenciu zaparenín. Po vykonaní hygienickej starostlivosti je možné použiť masážny gél, najmä na oblasť chrbta, ktorý pokožku dobre prekrví. Pred vysušením môžeme chrániť pokožku nanosením oleja, ktorý ju dokonale premastí. Tento môžeme aplikovať na celé telo.



obr. 2

Počas starostlivosti o postel' pacienta, ako aj v prevencii vzniku zaparenín a možných dekubitov je možné používať absorpčné podložky, ktoré nielen poskytnú ochranu pacientovi, ale dokážu zabezpečiť, že pacient bude ležať v suchej a čistej posteli. Je samozrejmé, že posteľnú bielizeň to úplne nenahradí, ale vo významnej miere môžu absorpčné podložky poslúžiť ako pomôcka, ktorá výrazne zvýši kvalitu poskytovanej starostlivosti. Škála využitia absorpčných podložiek je rozsiahla, z vlastnej skúsenosti môžeme povedať, že tieto podložky sú vhodné aj u pacientov, ktorí majú nehojace sa a mokvajúce rany, u žien po pôrode, u pacientov v pooperačnom období, ale aj u novorodencov. Absorpčné podložky sú jednorazové a podkladajú sa pod pacienta absorpčnou stranou, ktorá je schopná absorbovať vlhkosť, pričom druhá strana podložky je vyrobená z materiálu, ktorý neprepustí tekutinu (moč, stolica, krv) na čistú posteľnú bielizeň. Preto ostáva pacient v suchom a čistom prostredí a pri výmene absorpčnej podložky nie je potrebné vymieňať súčasne aj posteľnú bielizeň.

Záver: Každý z nás sa raz môže dostať do situácie, kedy sa jeho život zmení, či už vlastným pričinením alebo vplyvom choroby. Predtým bol samostatný, schopný sa sám o seba postarať, teraz je odkázaný na pomoc druhých – nás. Každý z nás by v takejto situácii chcel mať zachovanú svoju dôstojnosť, ktorá je bezpodmienečnou súčasťou každého človeka. Preto by sme sa mali pokúsiť počas starostlivosti o pacienta o zachovanie jeho dôstojnosti a využiť všetky možné prostriedky a pomôcky uľahčujúce našu prácu.



obr. 3

Poznámka autorky

V príspevku autorka uvádza vlastné skúsenosti z praxe.

HARTMANN



Ideálne riešenie

pri starostlivosti o pacienta
s inkontinenciou

MoliCare® Skin
kozmetika šetrná k pokožke

MoliCare® Bed Mat
na ochranu lôžka

Sterillium® Protect & Care
dôležitá súčasť hygieny



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



Mgr. Magdaléna Jurkemíková

Odd. riaditeľa a kontroly
Hovorkyňa

Vyhodnotenie činnosti Štátneho ústavu pre kontrolu liečiv za rok 2021

Štátny ústav pre kontrolu liečiv vydal v máji výročnú správu, ktorá obsahuje prehľad najdôležitejších aktivít uplynulého roku, štatistické zhodnotenie odbornej práce i ekonomické a personálne ukazovatele. Celý rok 2021 bol poznačený pandemiou COVID-19, ktorá priniesla so sebou mnohé nové úlohy pre odborné aj podporné sekcie. Napriek tomu ŠÚKL nezanedbával ani svoju štandardnú činnosť, čo ukazujú aj jednotlivé štatistické ukazovatele.

Prehľad najdôležitejších ukazovateľov:

■ Registrácia liekov

V roku 2021 sekcia registrácie vydala **347 rozhodnutí o registrácii nových liekov a spracovala 6 627 žiadostí o zmenu, prevod či predĺženie registrácie. Registrácia bola zrušená 283 liekom.** Štatistiky sú podobné roku 2020, kedy bolo vydaných 323 rozhodnutí o registrácii nových liekov, 301 liekom bola zrušená registrácia a sekcia spracovala 6 858 žiadostí o zmenu, prevod alebo predĺženie. Odborníci zo sekcie registrácie tiež pracovali na posudkoch k **štyrom liekom registrovaným centralizovanou procedúrou.**

V roku 2021 boli registrované 4 vakcíny a 6 liekov proti COVID-19. Aj keď sa tieto lieky registrujú centralizovaným spôsobom, národným agentúram z nich vyplávajú úlohy súvisiace najmä s implementáciou postregistračných postupov.

■ Bezpečnosť liekov

Počet prijatých hlásení podozrení na nežiaduce účinky liekov sa medziročne

zvýšil viac ako trinásťnásobne. Kým v roku 2020 prijal štátny ústav 821 hlásení podozrení na nežiaduce účinky liekov od zdravotníckych pracovníkov a pacientov, **v roku 2021 to bolo 10 772.** Tento nárast bol spôsobený hromadným podávaním vakcín na prevenciu ochorenia COVID-19, ale zároveň aj edukovaním verejnosti o možnosti hlásenia nežiaducich účinkov. Podiel hlásení od laickej verejnosti (pacienti, rodinní príslušníci) tvoril 75,3 % hlásení.

Pracovníci z oddelenia farmakovigilancie sú takisto zapojení do centralizovaného posudzovania periodických hodnotení bezpečnosti lieku, kde v roku 2021 hodnotili 7 procedúr PSUSA (jednotná hodnotiaci správa z periodického rozboru bezpečnosti liečiv), teda o jednu viac ako v roku 2020.

■ Klinické skúšania

V roku 2021 oddelenie klinických skúšaní prijalo **106 žiadostí o klinické skúšania**, počet oproti roku 2020 mierne klesol (zo 113). Klinické skúšania boli najčastejšie zamerané na liečbu onkologických, gastroenterologických a očných ochorení. Štyri skúšania boli zamerané na ochorenie COVID-19.

■ Inšpekčná a kontrolná činnosť

V roku 2021 ŠÚKL vykonal nasledovné inšpekcie a kontroly:

- správna lekárenská prax: **577**
- správna výrobná prax: **17**
- správna veľkodistribučná prax: **91**
- správna prax prípravy transfúzných liekov: **8**
- správna farmakovigilančná prax: **3**
- správna klinická prax: **5**
- iné zdravotnícke zariadenia a záchranné služby: **43**
- kontrola reklamy: **12**
- štátny dohľad nad trhom so zdravotníckymi pomôckami: **23.**

■ Sťahovanie liekov z trhu

V minulom roku bolo z trhu stiahnutých 28 liekov, čo predstavuje dvojnásobný nárast oproti 14 liekom v roku 2020. Najčastejšou príčinou stiahnutia liekov z trhu bola prítomnosť azidovej nečistoty v účinnej látke nad povolený limit.

■ Likvidácia nespotrebovaných liekov

Počas roka 2021 bolo vyzbieraných 197,18 tony liekov nespotrebovaných obyvateľstvom z 2 673 lekární, čo v priemere predstavuje 89,74 kg na jednu lekárňu. Množstvo vyzbieraného odpadu od obyvateľov medziročne stúplo o 36,46 tony.

■ Laboratórna kontrola

V roku 2021 bolo vykonaných **2 241 laboratórnych analýz na 375 vzorkách.** Z celkového počtu analyzovaných vzoriek bol u necelých 4 % potvrdený nedostatok v kvalite, t. j. výsledok nevyhovoval špecifikáciám stanoveným držiteľom rozhodnutia o registrácii lieku.

V procese OCABR, na základe administratívnej kontroly EÚ certifikátov bolo uvoľnených na trh v SR 563 šarží očkovacích látok a liekov vyrobených z ľudskej krvi a ľudskej plazmy. Nárast takmer o 30 % v porovnaní s predchádzajúcim rokom bol v dôsledku dostupnosti nových očkovacích látok proti ochoreniu COVID-19.

Na úrovni Európskej únie sa sekcia laboratórnej kontroly ako člen siete OMCL laboratórií aktívne zapájala aj do medzinárodných štúdií organizovaných EDQM a EMA.

■ Zdravotnícke pomôcky

V roku 2021 bol oproti roku 2020 zaznamenaný nárast počtu žiadostí o registráciu/oznámenie zdravotníckych pomôcok z 2 100 na 2 935, počtu pridelených nových kódov z 1 527 na 1 704, a tiež aj počtu aktualizovaných kódov z 3 601 na 3 841.

Sekcia prijala 770 hlásení nehôd, porúch a zlyhaní zdravotníckych pomôcok sprístupnených na trhu v SR a skontrolovala 118 zdravotníckych pomôcok v rámci trhového dohľadu.

■ Ekonomické a personálne ukazovatele

Ku dňu 31. 12. 2021 v štátnom ústave pracovalo 184 zamestnancov.

Bežné výdavky boli v roku 2021 vyčerpané v celkovom objeme 6 533 571 €. Celkové nedaňové príjmy ústavu (rozpočtované a nerozpočtované) predstavovali 11 652 675, 48 €.

Celá výročná správa je dostupná na našej webovej stránke.

Zdravotnícka starostlivosť, farmaceutická starostlivosť, lekárenská starostlivosť a správna lekárenská prax, lekár, lekárske predpis (recept)



Zdravotná starostlivosť – súbor pracovných činností, ktoré vykonávajú zdravotnícki pracovníci, vrátane poskytovania liekov, zdravotníckych pomôcok a dietetických potravín s cieľom predĺženia života fyzickej osoby, zvýšenia kvality jej života a zdravého vývoja budúcich generácií; zdravotná starostlivosť zahŕňa prevenciu, dispenzarizáciu, diagnostiku, liečbu, biomedicínsky výskum, ošetrovateľskú starostlivosť a pôrodnú asistenciu.

Farmaceutická starostlivosť: (Pharmaceutical Care) – podiel farmaceuta na individualizovanej liečbe s cieľom optimalizovať a zlepšovať zdravotné výsledky súvisiace s farmakoterapiou.

1. časť

Lekárska starostlivosť:

- zabezpečovanie, uchovávanie, príprava, kontrola a výdaj liekov vrátane internetového výdaja,
- zabezpečovanie, uchovávanie a výdaj zdravotníckych pomôcok vrátane internetového výdaja,
- zhotovovanie zdravotníckych pomôcok na mieru a ich výdaj,
- zabezpečovanie a výdaj dietetických potravín,
- poskytovanie odborných informácií a rád o liekoch, zdravotníckych pomôckach a dietetických potravinách potrebných na kvalitné poskytovanie zdravotnej starostlivosti podľa bezpečnej a racionálnej liekovej terapie,
- dohľad nad liekmi a dohľad nad zdravotníckymi pomôckami,
- zabezpečovanie, uchovávanie a výdaj doplnkového sortimentu,
- vykonávanie fyzikálnych a biochemických vyšetrení zameraných na primárnu prevenciu a sledovanie účinnosti a bezpeč-

Doc. RNDr. Ingrid Tumová, CSc.

Univerzita Komenského v Bratislave
Farmaceutická fakulta
Katedra farmakológie a toxikológie



nosti farmakoterapie, ktoré si nevyžadujú ďalšie laboratórne spracovanie,
i) výmena, predaj a spätný predaj liekov držiteľovi povolenia na veľkodistribúciu liekov alebo inému držiteľovi povolenia na poskytovanie lekárenskej starostlivosti.

Správna lekárenská prax – súbor požiadaviek na materiálne a priestorové vybavenie, na personálne zabezpečenie a na odborné poskytovanie lekárenskej starostlivosti pri:
a) príprave, kontrole, uchovávaní, výdaji liekov a poskytovaní informácií o nich,
b) zhotovovaní a výdaji ZP,
c) výdaji dietetických potravín,
d) internetovom výdaji.

Verejná lekáreň – poskytuje lekárenskú starostlivosť vrátane individuálnej prípravy liekov pre verejnosť, pre ambulantné zdravotnícke zariadenie a ústavné zdravotnícke zariadenie, ak ústavné zdravotnícke zariadenie nemá nemocničnú lekáreň.

Eucerin®

ŽIARIVÁ PLEŤ

ZAČÍNA JEDINOU KVAPKOU ROZJASŇUJÚCEHO SÉRA

S THIAMIDOLOM, #1 PRE ZJEDNOTENÚ PLEŤ**

NOVINKA



ULTRALAHKÁ TEXTÚRA

PATENTOVANÝ*
THIAMIDOL

* Thiamidol patentovaný v Nemecku.

** Beiersdorf interné údaje o predajoch na trhu s produktmi pre zjednotený tón pleti 01-12.2020



Mgr. Marcela Matusová
Stredoškolská pedagogička

www.szstn.sk

ZDRAVOTNÍK V AKCII NÁM PRINIESOL PRVENSTVO



V areáli kúpaliska Delňa v Prešove sa začiatkom júna uskutočnil 14. ročník celo-slovenskej súťaže žiakov stredných zdravotníckych škôl v poskytovaní prvej pomoci Záchranár v akcii. Našu školu pod vedením vyučujúcej Kataríny Moravíkovej reprezentovali Simona Kováčiková, Kristína Kráľová, Lenka Matušková a Viktória Macková.

Pri riešení modelových situácií spojených so záchranou života a v disciplínach, ktoré preverili športovú zdatnosť, si dievčatá počínali skvelo. Všetkým dokázali, že sú najlepšie z najlepších a získali 1. miesto.



ZA KULTÚROU V BRATISLAVE

Koniec školského roka sa spája s výletmi a exkurziami. A inak to nebolo ani v prípade tried II. FL a II. ZUA. Dňa 21. júna absolvovali literárno-kultúrnu exkurziu

v Bratislave, v rámci ktorej spoznali históriu hradu Devín a vo večerných hodinách navštívili divadelné predstavenie Veselé paničky windsorské. Akcia bola realizovaná aj vďaka finančnej podpore TSK v rámci grantu Zážitkové vzdelávanie na stredných školách. Žiakom sa exkurzia páčila a veria, že aj budúci školský rok vycestujú za kultúrou do Bratislavy.



ŽURNÁLOVÝ STETOSKOP OSTÁVA V TRENČÍNE

Redakčné rady stredných zdravotníckych škôl sa dočkali. Po vynútennej pandemickej prestávke sa v piatok 24. júna stretli na vyhodnotení

hneď dvoch ročníkov súťaže Žurnálový stetoskop, ktorú zorganizovala naša škola. V srdci Považia si tak zdravotníci vypočuli hodnotenie a odborné rady na svoju tvorbu, aby sa vo svojej záľube posunuli o krok vpred. A aké sú výsledky? Prvé miesto obhájil časopis Cellula z Trenčína, a tak Žurnálový stetoskop ostáva v rukách trenčianskej zdravotky, druhé miesto získal časopis Fonendoskop zo SZŠ Poprad a tretie miesto časopis Uzlík zo SZŠ v Dolnom Kubíne. Ďakujeme všetkým zúčastneným za vytvorenie pohodovej atmosféry a veríme, že cenné rady im pomôžu v ďalšej tvorbe. Tešíme sa na stretnutie o dva roky.



PREVENCIA ZACHRAŇUJE ŽIVOTY

Rakovina je v súčasnosti najčastejšou príčinou úmrtí na svete. Kľúčovou v boji proti nej je včasná prevencia už v mladom veku. Sme radi, že sa naša

škola stala súčasťou pilotného vzdelávacieho projektu partnerských organizácií Liga proti rakovine a Nie rakovine. Dňa 28. júna sme tak vďaka nim prežili príjemné dopoludnie bohaté na informácie súvisiace s prevenciou najrozšírejších onkologických ochorení. Mali sme možnosť zoznámiť sa s tým, ako odhaliť včasné štádiá rakoviny prsníkov, semenníkov či kože. Zároveň sme sa dozvedeli viac o prevencii a vyšetreniach pľúc, hrubého čreva a dostali sme informácie o HPV víruse a možnosti ochrany pred ním. Ďakujeme za túto príležitosť a skúsenosť.



Mgr. Beáta Levčíková
Stredoškolská pedagogička

www.szstt.edupage.org



DO ŠPANIELSKA CEZ ERASMUS+

Osem vybraných študentov zo IV. A a IV. B sa na prelome marca a apríla 2022 zúčastnilo zaujímavej dvojtyždňovej mobility v rámci projektu Erasmus+ v Španielsku. Odbornú prax vykonávali žiaci v zariadení

pre seniorov, ktoré bolo veľmi moderne vybavené, s množstvom rôznych odborných pomôcok. Precvičili si úkony – starostlivosť o kožu chorého, polohovanie pacienta, kúpeľ, podávanie liekov, preväzy rán. Vo voľnom čase objavovali krásy Španielska. Nadchla ich pláž Zaruatz, prímorské mesto San Sebastian či veľkomesto Bilbao. Žiaci získali veľa zážitkov, odborných zručností, zlepšili svoje jazykové znalosti z angličtiny a našli si nových kamarátov.



ERASMUS+ ZNOJMO

Dvojtyždňová prax v Znojme začala pre šesť žiačok III. A triedy 28. marca 2022, kedy spolu s triednou učiteľkou PhDr. Hošťákovou odcestovali do Znojma. Hoci ranný budíček býval veľmi skoro, dievčatá sa každý deň tešili na

nové zážitky a skúsenosti. Personál bol k nim veľmi milý, ochotný poradiť a pomôcť. Naše žiačky asistovali pri preväzoch a robili ďalšie odborné výkony. Vyskúšali si odber krvi podtlakovým systémom, ktorý sa im veľmi páčil. Čerešničkou na torte bola príležitosť pre žiačky – prítomnosť pri operácii žlčníka a pri ERCP vyšetrení. Na záver im riaditeľ zdravotníckej školy v Znojme odovzdal certifikáty o absolvovaní stáže, ktorú všetkých šesť žiačok hodnotí ako obrovskú prínosnú skúsenosť.



TÝŽDEŇ EURÓPSKÝCH ZRUČNOSTÍ NA „ZDRAVOTKE“

Týždeň od 9. do 13. mája bol neuveriteľne akčný. Cieľom týždňa zručností, ktorý sa konal v rámci Európskeho roka mládeže, bolo odborné vzdelávanie a príprava a pre-

chod na obnoviteľné zdroje. Celý týždeň bol nabitý rôznymi akciami a zapojili sa doň všetci žiaci a vyučujúci. Žiaci si pripravili stánky, v ktorých propagovali svoje odbory, konali sa rôzne prednášky, semináre a konferencie. Nezabudli sme ani na atraktívne športové disciplíny, akou bola opičia dráha. Vo štvrtok zavítala do školy vzácna návšteva – minister školstva B. Gröhling spolu s ďalšími hosťami. Minister školstva sa spontánne zapojil do našich aktivít – žiaci mu zmerali glykémiu, zistili krvnú skupinu a vyskúšal si aj resuscitáciu na figuríne. Spolu s riaditeľkou školy a trnavským županom zasadili v areáli okrasnú čerešňu. Týždeň zručností ukázal možnosti odborného vzdelávania, kreativitu a vzájomnú spoluprácu žiakov a učiteľov.



PharmDr. Monika Lejová

Koordinátorka odborných súťažných prác

Bratislava Záhradníčka 44 www.szsbaza.sk



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

Naša škola spolupracuje s fakultnou nemocnicou v Madride Hospital Universitario Principe de Asturias v rámci Erasmus+ projektov. Zatiaľ 4 farmaceutickí laboranti tam absolvovali dvojtýždňovú odbornú stáž. Spolupráca sa úspešne rozvíja a tešíme sa aj na odborné prednášky ich hlavnej farmaceutky, ktorá na našu školu zavíta budúci rok. V anglickom jazyku bude prednášať našim farmaceutom o svojej odbornej práci v nemocničnej lekární v Španielsku. (Mgr. Tunová)



Ako svoju stáž v Madride vnímal Erik Szecsányi z III. FL?

Na projekt som bol zvedavý a tešil som sa na nové poznatky. Očakával som niečo iné ako u nás a to sa aj splnilo. Nemal som žiadne obavy vďaka skvelej organizácii.

V nemocničnej lekární nám prideliť dve domáce stážistky, ktoré sa o nás starali počas praxe. Spoznal som nových ľudí, nielen zo Španielska, ale aj z iných krajín! Boli tu pracovníci z Rumunska a Francúzska. Celkové dojmy boli výborné a prostredie bolo priateľské. Problém bol v jazykovej bariére. Ja som nerozumel veľmi španielčine a oni zase angličtine, ale prekladač účinne pomáhal.

Na začiatku som niektoré prístroje nepoznal, ale naučil som sa s nimi robiť. Pridelovali mi rôzne práce. Zaujala ma príprava parenterálnych výživ a tiež balič jednotlivých dávok liekov, ktorý som u nás nevidel. Rýchlo zabalil do jednotlivých obalov delené, či celé tablety v blistry, alebo kapsule. Balíčky s liekmi mali všetky potrebné informácie. Od názvu až po dátum expirácie. Po dôkladnom skontrolovaní farmaceutom boli balíčky odnesené na oddelenia a expedované pre pacientov. Umožňuje to dávať pacientom presné množstvo liekov v hygienickom obale. Dojem na mňa spravil aj nemocničný potrubný systém na urgentnú prepravu liečiv na oddelenia, s ktorým som sa tiež ešte nestretol. Stáž v Madride mi dala množstvo skúsenosti a naučil som sa pracovať s ľuďmi z iných krajín. Som nadšený zo spolupráce s krajinami EÚ. Oplatí sa to zažiť!



Maturitný týždeň

Koniec mája bol na škole presýtený vedomosťami, veď štvrtáci maturovali. Najskôr si overovali svoje praktické zručnosti v odborných predmetoch a následne po nich aj teoretické. Všetci farmaceutickí laboranti, ktorí maturovali, aj úspešne zmaturovali. V tom čase ostatné ročníky nechodili do školy, ale na rôzne exkurzie a športové súťaže. Napríklad naši prváci sa dostali do Botanickej záhrady, kde si precvičovali učivo z farmaceutickej botaniky.



PharmDr. Martina Jusková

Stredoškolská pedagógička

Michalovce www.szsmi.eu.sk

Rozlúčka so štvrtákmi

Maturitné tablo, ďakovné slová lúčiacich sa maturantov, kytice vďaky, slávnostný príhovor pána riaditeľa, ocenenia najlepších študentov za výborné študijné výsledky či úspešnú reprezentáciu školy počas štvorročného štúdia a v závere študentská hymna – toto všetko bolo súčasťou slávnostnej rozlúčky so školou.



Maturitná skúška

Praktickou a teoretickou časťou maturitnej skúšky v školskom roku 2021/2022 žiaci zavŕšili štvorročné štúdium na SZŠ v Michalovciach. Veríme, že svoje teoretické vedomosti a praktické zručnosti úspešne využijú vo svojom budúcom povolani.

Župné dni Košického kraja

Dňa 13. mája 2022 sa v priestoroch Strednej zdravotníckej školy v Michalovciach konala veľkolepá akcia Župné dni na Zemplíne.

Počas tejto akcie odznali prezentácie všetkých študijných odborov školy – zdravotnícky asistent, masér a farmaceutický laborant.

Veľký záujem bol o meranie viscerálneho tuku, meranie krvného tlaku, vyšetrenie krvnej skupiny a hladiny cukru v krvi, taktiež o precvičenie schopnosti poskytnúť prvú pomoc pri vdýchnutí cudzieho telesa do dýchacích ciest, oživovaní a ošetrovaní rôznych druhov rán. Svoju fyzickú kondíciu si všetci mohli preveriť cvičením na trampolínach. Prijemným osviežením boli liečivé bylinkové čaje. Svoju kreativitu si prítomní mohli overiť zaujímavou metódou – enkaustikou. V anatomickej učebni VAU, zriadenej na Strednej zdravotníckej škole v Michalovciach, ako prvej škole na Slovensku, mali prítomní jedinečnú možnosť vidieť anatómiu ľudského tela cez virtuálnu realitu. Po aktívnom programe mal každý možnosť zrelaxovať pri masáži rúk, krčnej chrbtice a chrbta.



Súťaž prvej pomoci

Dňa 10. júna 2022 sa žiačky našej školy zúčastnili celoslovenskej súťaže Zdravotník v akcii, ktorú usporiadala Stredná zdravotnícka škola na Sládkovičovej ulici v Prešove. Pri modelovej situácii záchranu života si počínali úspešne. Hodnotenie žiackych výkonov prebiehalo pod odborným dohľadom profesionálnych záchranárov z Košickej záchrannej služby, ktorí boli priamo členmi hodnotiacich tímov. Z 19 slovenských zdravotníckych škôl sme sa umiestnili na peknom 3. mieste.





Ing. Beáta Mozolová

Stredoškolská pedagogička

www.szsmitra.sk



Obhajoba ošetrovateľských a farmaceutických výkonov v anglickom jazyku

Žiaci III. A PS a III. B PS absolvovali v treťom ročníku krúžok Ošetrovateľské výkony v anglickom jazyku a žiaci III. FL krúžok Farmaceutické výkony v anglickom jazyku. Výstupom ich práce bolo vypracovanie prezentácie na odbornú tému, príprava odborného výkonu a dvojjazyčného slovníka s odbornou terminológiou v anglickom jazyku. Cieľom tejto krúžkovej činnosti je integrovať anglický jazyk do odbornej zložky štúdia, posilniť komunikačné kompetencie žiakov a zvýšiť motiváciu a sebadôveru žiakov v súvislosti s cudzím jazykom.

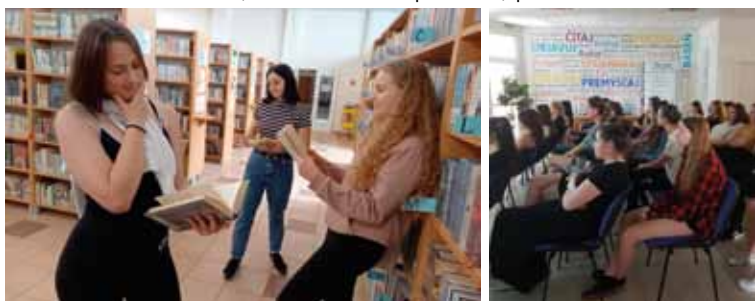
Slávnostné odovzdávanie maturitných vysvedčení v Synagóge

Po dvoch rokoch pandémie ochorenia COVID-19 sme opäť mohli zorganizovať 14. 6. 2022 v priestoroch Synagógy v Nitre slávnostné odovzdávanie maturitných vysvedčení absolventom piatich tried študijných odborov praktická sestra, zdravotnícky asistent a farmaceutický laborant.



Na návšteve v Krajskej knižnici Karola Kmeťka v Nitre

Júnový mesiac sa pre našich žiakov I. a II. ročníka začal v Krajskej knižnici Karola Kmeťka v Nitre. Žiaci sa dozvedeli ako knižnica funguje, čo všetko sa v nej dá nájsť, aké typy knižníc poznáme a odkiaľ môže kniha, ktorú si chcú požičať, pricestovať.



Výlet do minulosti so zastávkou na výstave umeleckých diel

Náš „zážitkový deň 28. 6. 2022“ sme s I. A a I. B začali návštevou DIECÉZNEJ KNIŽNICE v Nitre. Vďaka úchvatnému interiéru knižnice sme sa preniesli do dávnej minulosti a s nadšením skúmali každý detail jej krásy. Jedna návšteva nás dokázala preniesť do magického sveta kníh, v ktorom sme objavili pokoj, harmóniu a dávnu múdrosť.



PaedDr. Anna Fodorová

Stredoškolská pedagogička

Banská Bystrica

www.szsbb.eu



PRVÝKRÁT VO FÍNSKU V RÁMCI PROJEKTU ERASMUS+



V máji 2022 v rámci projektu Erasmus+ sa žiaci SZŠ BB vôbec prvýkrát v histórii školy zúčastnili odbornej stáže v severskej krajine Fínsko. V pobrežnom meste Rauma absolvovali teoretickú a aj praktickú časť vzdelávania. Vyskúšali si, ako to funguje v jednom z najlepších vzdelávacích programov na svete.

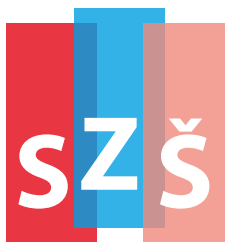
Voľné chvíle si študenti vyplňali spoznávaním okolia a rôznymi výletmi. Krásnu scenériu krajiny sme pozorovali z najvyššej vodárenskej budovy, ktorá sa týčila 35 metrov nad okolitou krajinou. Dlhé prechádzky po pláži ponúkali skvelý relax po dni strávenom v školských zariadeniach organizácie Winnova, ktorá zastrešovala teoretickú a praktickú časť vzdelávania. Veľkým zážitkom bolo aj mesto Pori, ktoré je veľmi vyhľadávané vďaka krásnemu historickému centru a dlhým piesočným plážam, hlavne počas letných mesiacov. Nemohli sme vynechať hlavné mesto krajiny Helsinky. Mesto sa pýši krásnou architektúrou, národným múzeom, knižnicou a mnohými ďalšími atrakciami. V mesiaci máj aj značným ruchom, vďaka svetovému šampionátu v hokeji. Aj nám sa podarilo navštíviť zápas Slovenska a užiť si výbornú atmosféru, ktorú slovenskí fanúšikovia na zápase vytvorili. Možnosť spoznať krásy a rozmanitosť prírody sme mali v národnom parku Kurjenrahka. Tri týždne nám rýchlo zbehli, spoznali sme krásnu krajinu a určite nám táto dobrá skúsenosť pomôže v odbornom rozvoji v našom odbore praktická sestra (autor PharmDr. Jakub Korba).

EXKURZIA V NEMOCNIČNEJ LEKÁRNI F. D. ROOSEVELTA

Prváci a druháci sa veľmi tešili na návštevu nemocničnej lekárne. Privítala ich vedúca lekárne PharmDr. Anna Štricová, ktoré ich previedla všetkými oddeleniami. Špecifikom tejto lekárne je individuálna príprava cytostatík pre konkrétneho pacienta. Študenti tak mali možnosť vidieť cez dvojité presklené sklo prípravu cytostatík v aseptickom prostredí. Žiaci navštívili aj oddelenie skladu so špeciálnym zdravotníckym materiálom, ktorým ich previedla Táňa Klučiarová, vedúca hlavná laborantka. Prvýkrát v živote videli napr. umelú šošovku, rôzne cievne náhrady, endoskopické pomôcky, či pomôcky pri výmene umelého kĺbu. M. Poništiaková (I. FL): „Keď sa povedal pojem Nemocničná lekáreň, hneď som si predstavila obyčajnú lekáreň s nejakým väčším skladoom liekov, ale v skutočnosti je to oveľa zaujímavejšie, ako som si myslela.“ R. Radosová (I. FL): „Vidieť chod nemocničnej lekárne z vnútornej časti bol zážitok na celý život. Iba malá časť chorých a netrpezlivo čakajúcich pacientov naozaj vie, čo všetko práca farmaceutov zahŕňa, aká je v skutočnosti dôležitá, zodpovedná a jedinečná.“ R. Palašthyová (I. FL): „Práca v lekární má oveľa hlbší význam, ako som si doposiaľ myslela.“

EURÓPSKY ÚSPECH

Naša žiačka z III. PS Tamara Strieranková sa zúčastnila na Majstrovstvách Európy v silovom pretláčaní v Bukurešti, kde získala krásne 2. miesto. Gratulujeme k úspechu a ďakujeme za reprezentáciu SZŠ BB.



Mgr. Petronela Dziurová
Mgr. Lucia Slivkárová
Stredoškolské pedagogičky

Košice Moyzesova 17

www.moyzeska.sk

ŽUPNÉ DNI

Dňa 20. 5. 2022 sa naši žiaci z tretieho ročníka za odbor Farmaceutický laborant zúčastnili na Župných dňoch, kde reprezentovali nielen ich odbor, ale aj našu školu. Žiaci mali pre verejnosť pripravenú aktivitu s názvom „Staň sa lekárnikom“. Počas tejto aktivity si ľudia mohli vyskúšať, aké činnosti vykonávajú lekárnici. Mali možnosť roztriediť si čajovinu na jej jednotlivé zložky a naučiť sa niečo o sušených rastlinách s ich následnou možnou ochutnávkou. Taktiež si mohli prezrieť rôzne liekové formy a naučiť sa ako sa pripravujú metionínové kapsuly. Žiaci si tento deň užili, nebáli sa čeliť otázkam verejnosti a bol to pre nich deň, počas ktorého mohli odovzdať ďalej to, čo sa naučili počas štúdia na našej škole.



MAJÁLES

Na pôde našej školy sa prvýkrát uskutočnil Majáles v štýle Retro freestyle párty. Žiaci (ale aj učitelia) mali možnosť ukázať retro kúsok svojho šatníka, ale aj šatníka

svojich (starých) rodičov. Na školskom dvore sa tancovalo na hity, ktoré hral náš dvorný školský DJ. Tam sme si v podvečer vypočuli aj koncert víťaza Košického zlatého pokladu 2016 Martina Brečka. Potešila nás aj pestrá tombola. V telocvični k zábave prispelo Karaoke a Just Dance. Svoje sily sme si dopírali v altánku, kde bolo pripravené bohaté pohostenie aj vďaka rodičovskej rade a našim žiakom. Veľké ďakujem patrí aj všetkým učiteľom, ktorí sa spolu so svojimi žiakmi zabávali na tejto výbornej školskej akcii. Veríme, že Majáles sa stane našou novou každoročnou tradíciou.

BOTANICKÁ ZÁHRADA

Počas maturitného týždňa sme s našimi prvákmi z odboru farmaceutický laborant navštívili Botanickú záhradu v Košiciach, kde si žiaci mohli doplniť teoretické zručnosti praktickými. Prostredníctvom odborného výkladu sa dozvedeli viac o zaujímavostiach a tajomstvách v rastlinnej ríši, či už o spôsobe života sukulentných rastlín, o tom, že aj rastliny sa hýbu, o najrýchlejšie rastúcich rastlinách, rastlinných dinosauroch, o tom, že rastliny vedú plávať pomocou plaváčikov, alebo žiť prichytené na kôre iných rastlín a o mnohých ďalších zaujímavostiach. V skleníku Viktória sme mali možnosť vidieť rôzne druhy motýľov, ktoré sa u nás vo voľnej prírode nevyskytujú.



Stanislav Pech
info@pech.sk
na pokračovanie

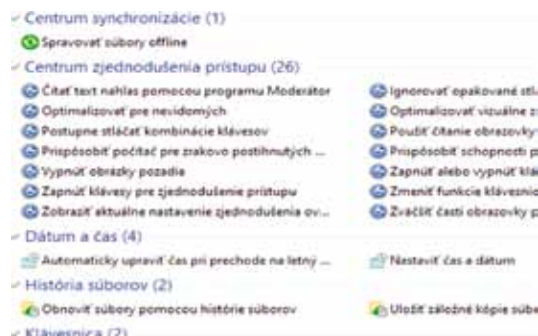


RÝCHLY PRÍSTUP K SKRYTÝM NASTAVENIAM WINDOWS 10

Windows sa skladá z mnohých podprogramov, ktoré riadia celý systém a sú skryté. Cez tieto podprogramy môžeme ovplyvniť celý chod systému Windows 10 podľa svojich predstáv. Existuje jednoduchá pomôcka ako ich zobrazit.

Vytvorte priečinkov na ploche cez **pravé tlačidlo myšky -> Nový -> Priečinkov**. Premenujte priečinkov na `GodMode.{ED7BA470-8E54-465E-825C-99712043E01C}`.

Poznámka: Ikona priečinkov sa zmení na systémovú ikonu Po otvorení priečinkov sa zobrazia všetky podprogramy.



Obrázok zobrazuje len malú časť ponuky

Niektoré podprogramy následne popíšem.

CENTRUM ZJEDNODUŠENIA PRÍSTUPU

Čítať text nahlas pomocou programu Moderátor – po zapnutí prečíta označené texty a hlasovo popisuje činnosti, ktoré vykonávajú.

Optimalizovať pre nevidomých – možnosti nastavenia programu moderátor.

Zmeniť funkcie myši – zmena farby, tvaru, rýchlosti kurzora. **Prehodenie tlačidiel pravé** – ľavé.

Zväčšiť časti obrazovky pomocou zväčšovacieho skla – okno sa rozdelí na dve časti. V jednej časti je normálna veľkosť a v druhej sa zobrazuje zväčšenie.

Zmeniť funkcie klávesnice – filtrovanie, ozvučenie a rôzne iné nastavenia kláves pri používaní.

MOŽNOSTI PRIESKUMNÍKA

Zmeniť možnosti vyhľadávania súborov a priečinkov – nastavenie spôsobu a miesta vyhľadávania.

Zobraziť skryté priečinky a súbory – povolenie zobrazení skrytých priečinkov a súborov.

Zobraziť alebo skryť prípony súborov - povolenie zobrazení prípon súborov.

NÁSTROJE NA SPRÁVU

Uvoľniť miesto na disku odstránením nepotrebných súborov – preskenuje systém a ukáže, ktoré súbory je možné odstrániť a tak uvoľniť miesto na disku.

Upraviť skupinovú politiku – hlavne pre administrátorov. Tu nastavíte všetko detailne ohľadne systému.

POUŽÍVATEĽSKÉ KONTÁ

Vytvoriť konto – vytvoríte nového používateľa počítača s obmedzenými právami ako bežného užívateľa alebo administrátora so všetkými právami.



Vanda Prandorfyová
Kordinátorka podujatí



pomáha detským onkologickým pacientom už 20 rokov

Občianske združenie Svetielko nádeje poskytuje komplexnú starostlivosť deťom a mladistvým s onkologickým alebo iným vážnym ochorením. Okrem toho sa snažíme pozitívne vplyvať na verejnosť, aby ostatní ľudia dokázali citlivo vnímať situáciu týchto detí a rodín a vytvárali pre nich prostredie porozumenia, prijatia a pomoci. Naše poslanie sa usilujeme naplniť najmä v súčinnosti s Detskou fakultnou nemocnicou s poliklinikou v Banskej Bystrici, špeciálne s Klinikou pediatickej onkológie a hematológie SZU. Pomoc poskytujeme najmä deťom a rodinám z Banskobystrického a Žilinského kraja.



Svetielko nádeje si v máji tohto roku pripomenulo 20. výročie svojho vzniku. „Starostlivosť o onkologicky choré dieťa sa neodohráva len na nemocničnom oddelení,

ale práve to sme museli prispôbiť malým pacientom ako prvé. Začali sme v malom – dobrovoľníckou prácou s vlastnými prostriedkami. Svetielko nádeje rástlo a postupne sa z neho stalo združenie, ktoré v širokom spektre pomohlo už 800 deťom a ich rodinám,“ povedal predseda a spoluzakladateľ Svetielka nádeje MUDr. Pavel Bician.

Naše projekty

Za uplynulých 20 rokov Svetielko nádeje vyrástlo do organizácie so širokým portfóliom poskytovanej pomoci.

Medzi kľúčové projekty nášho združenia patria služby **psychosociálneho tímu** na detskej onkológii v Banskej Bystrici. Vďaka Svetielku nádeje pomáhajú deťom a rodičom zvládať náročné obdobie počas liečby psychológ, liečebný pedagóg a sociálny pracovník. Podporili sme aj **nutričný program** na klinike, pretože dôležitým nástrojom v boji s onkologickým ochorením je výživa a strava. Zakúpili sme nový diagnos-

tický prístroj Inbody a vytvorili nutričný tím, ktorý sa tejto oblasti venuje.

Pri prvej hospitalizácii poskytujeme deťom **balíček prvého kontaktu**, počas liečby **prispievame na doplatky za lieky** ako aj na kúpu parochní.

Zriadili sme a prevádzkujeme **detský mobilný hospic**. V starostlivosti nášho hospicového tímu sú deti od narodenia do 19. roku života s nevyliciteľným ochorením s rizikom blízkeho úmrtia, so zreteľom na celú rodinu. Paliatívnu starostlivosť zabezpečuje náš tím v domácom prostredí, 24 hodín denne, sedem dní v týždni.

Prepravná služba Svetielka nádeje je k dispozícii onkologickým detským pacientom, ktorí cestujú do nemocnice v Banskej Bystrici na hospitalizáciu, resp. na kontroly a späť domov. Prepravu zabezpečujeme na Slovensku, ale aj do zahraničia, ak si to liečba vyžaduje.



Hospicový tím po návrate z výjazdu

Rodinným príslušníkom našich onkologických pacientov bezplatne poskytujeme **ubytovanie v byte** v areáli nemocnice.

Vďaka nášmu pilotnému **projektu kanisterapie**, ktorý realizujeme v spolupráci so združením Physio Canis, majú detskí onkologickí pacienti v banskobystrickej DFNSP ako prví na Slovensku možnosť absolvovať terapiu za účasti špeciálne vycvičených psov. Ide o pilotný a jedinečný projekt v slovenských podmienkach, ktorý organizačne a finančne zastrešuje Svetielko nádeje. Pandémia, žiaľ, tento projekt pozastavila, ale veríme, že sa nám ho opäť podarí naštartovať.

Medzi naše dlhoročné projekty patrí aj **dobrovoľnícka návštevná služba**, s cieľom

spriemerniť nemocničný pobyt dlhodobo hospitalizovaným deťom na detskej onkológii.

Pre vyliečené deti a rodiny organizujeme počas roka **výlety a rekondičné pobyty** doma i v zahraničí. Myslíme aj na rodiny, ktoré stratili dieťa a dvakrát do roka ich pozývame na **stretnutia rodín**.

Za 20 rokov našej existencie SVETIELKO NÁDEJE podporilo Detskú fakultnú nemocnicu s poliklinikou v Banskej Bystrici čiastkou 1 451 666 €. Prispievame na rekonštrukciu kliniky, čakárne a ambulancie, na zakúpenie nových prístrojov a podporu vzdelávania lekárov a sestier, naviazané na priamu podporu liečby detí s onkologickým a iným vážnym ochorením. Podporujeme aj činnosť nemocničnej školy.

Pomôžte nám pomáhať

Našu činnosť a projekty zabezpečujeme z darov fyzických a právnických osôb, z grantov a z asignácie dane z príjmu. Vďaka tejto podpore môžeme neustále zlepšovať a rozširovať naše služby s maximálnym ohľadom na potreby rodín, ktorých dieťa sa ocitlo na náročnej ceste plnej prekážok. Niekedy nemôžeme vyliečiť, ale stále môžeme podávať pomocnú ruku. Sme vďační každému, kto sa rozhodne podporiť nás a pomáhať spolu s nami.

ČINNOSŤ NÁŠHO ZDRUŽENIA MÔŽETE PODPORIŤ:

- bankovým prevodom na číslo účtu **IBAN SK83 1100 0000 0026 2075 6262**
- poukázaním prostriedkov formou **CARDPAY** na našej internetovej stránke
- poukázaním **2% ZAPLATENEJ DANE** nášmu združeniu
- poštovou poukážkou na adresu OZ
- vecnými darmi
- kúpou pozdravov a iných vecí z nášho e-shopu
- zadaním trvalého príkazu
- závetom

ĎAKUJEME

www.svetielkonadeje.sk





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



floraliv[®]

VÝŽIVOVÝ DOPLNOK



*vitamíny B₆, B₁₂, zinok

špeciálne zloženie floralivu[®]¹:

Lactobacillus acidophilus, LA-5[®]

Lactobacillus paracasei, L. CASEI 431[®]

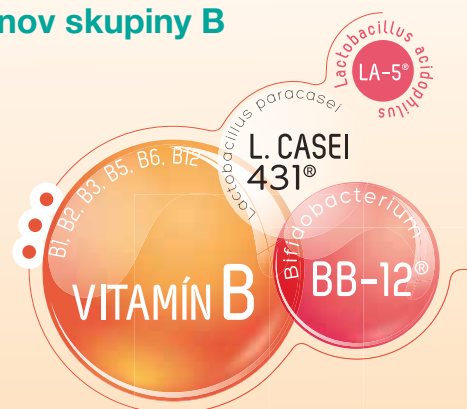
Bifidobacterium, BB-12[®]

Bacillus coagulans BC513

+ frukto-oligosacharidy, glukány

+ 6 vitamínov skupiny B

+ zinok



**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



MUDr. Peter Brenišin

Gynekologická ambulancia
Ambulancia gynekologickej urogynekológie
Gynekológ



Prostredie v pošve je neustále vlhké vďaka nepretržite sa tvoriacemu sekrétu, ktorý obsahuje cervikálny hlien (hlien z krčka maternice), odlúčené bunky z neustále sa obnovujúceho povrchu pošvy a ďalšie látky. Proces neustálej obnovy a udržiavania optimálneho pošvového prostredia je kontrolovaný predovšetkým estrogénmi tak, aby sa tu udržiavalo kyslé prostredie s hodnotou pH okolo 4.

Kyslé prostredie je predpokladom na prežitie Döderleinových bacilov (tiež: laktobacily), ktoré ovplyvňujú premenu cukrov na kyselinu mliečnu. Laktobacily sú baktérie, ktoré dobre rastú práve v kyslom prostredí a samy vytvárajú kyselinu mliečnu. Vďaka tomu pri optimálnom pH pošvy prevládajú v jej osídlení laktobacily a ostatné mikroorganizmy sa vyskytujú len v malom počte a nedokážu sa rozmnožiť, čo je dôležité hlavne u patogénov. Takže laktobacily sú v podstate armádu, ktorá chráni zdravé pošvové prostredie a bráni patogénom, aby sa rozmnožili a tak toto prostredie narušili.

Ako bolo vyššie spomenuté, za normálnych okolností sa v pošve tvorí belavá tekutina, čiže sekrét. Ide o normálny výtok, ktorý obsahuje odlúčené bunky z pošvového epitelu (povrchovej „výstelky“ pošvy) a laktobacily. Jeho pH kolíše medzi 3,8 až 4,5. Tento sekrét je jemne zrnitý a nezapácha. Zápach sa môže objaviť až neskôr, ak sa jeho obsah na genitáliách alebo na nohavičkách začne vplyvom pôsobenia ďalších baktérií rozkladať. Ak sa kyslé prostredie v pošve naruší a začne stúpať pH, začínajú sa množiť patogénne baktérie a môže vzniknúť niektorý z pošvových zápalov.

● Mykóza

Mykóza patrí do kategórií zápalových ochorení pošvy, pričom sa môže rozšíriť aj na vonkajšie genitálie. Ak máme byť presní, ide o hubové zápalové ochorenie pošvy

a vulvy (vonkajšieho genitálu), pretože je spôsobené hubami, čiže plesňami. Najčastejším pôvodcom je *Candida albicans*, ktorá sa môže v pošve a jej okolí vyskytovať bežne bez toho, aby spôsobovala nejaké problémy – až do momentu, kým sa nepremnoží. Taktiež sa môže vyskytovať aj v ústnej dutine či v tráviacom trakte.



Candida albicans

Vráťme sa však ku genitálnej kandidóze – k jej vzniku v oblasti pošvy a vulvy dochádza až pri narušení pošvového prostredia. Dôvody môžu byť rôzne – liečba antibiotikami, antikoncepcia, sexuálne praktiky a ďalšie. Podstatne náchylnejšia na rôzne gynekologické zápaly je žena v čase tehotenstva, no, jednou z príčin môže byť aj narušená imunita v súvislosti s iným ochorením, napr. cukrovkou. V lete sa mykóza častejšie spája s kúpaliskami či inými vodnými plochami, ktoré sa používajú na kúpanie – aj keď je voda v bazénoch kontrolovaná, množeniu rôznych patogénov sa nedá úplne zabrániť.

Treba ešte podotknúť, že mykóza sa len málokedy objavuje osamotene – často sa kombinuje s iným typom gynekologického zápalu, čomu musí zodpovedať aj liečba ochorenia.

● Príznaky mykózy

Príznaky mykózy sú typické a veľmi zreteľné: intenzívne svrbenie, pálenie, pomerne hojný výtok. Výtok býva zvyčajne hrudkovitý, biely až bieložltý (môže pripomínať tvaroh), bez zápachu. Povrch sliznice pošvy je napuchnutý, začervenaný, na niektorých miestach pôsobí, akoby sa začal dokonca olupovať. Svrbenie býva mimoriadne úporné, no aspoň prinúti pacientku navštíviť lekára a liečiť sa.

● Liečba mykózy

V rámci liečby sa zvyčajne aplikujú pošvové tablety alebo čapíky, na liečbu a zároveň zmiernenie nepríjemného svrbenia sa na vonkajšie genitálie aplikuje masť s obsahom účinnej látky.

V niektorých prípadoch je potrebná aj perorálna liečba, ktorá pomôže zlikvidovať pôvodcu ochorenia v ústnej dutine a tráviacom trakte, pričom sa zároveň podávajú preparáty na obnovenej črevnej flóre, ktorá vo veľmi významnej miere prispieva k tvorbe imunity.

Pri liečbe je nesmierne dôležitá disciplína a spolupráca s lekárom. Mnoho žien totiž po ústupe prvých príznakov liečbu preruší v domnení, že už sú vyliečené. Nepríjemným prekvapením je potom návrat ochorenia v ešte úpornejšej podobe, pretože mikroorganizmy si môžu voči pôvodne podávaným liekom vypestovať odolnosť.

A nezabudnime ešte na jednu dôležitú vec – mykóza sa môže prenášať aj pohlavným stykom, takže ak sa objaví u jedného z partnerov, o chvíľu ju má určite aj ten druhý. Liečba oboch partnerov by v takom prípade teda mala prebiehať súčasne.

NOVINKA!

Fluconazole Vitabalans



Fluconazole 150 mg



- Praktické a jednoduché užívanie
- Jediná tabletová forma na trhu
- Vyrobené vo Fínsku

LACTOSE
FREEGLUTEN
FREESUGAR
FREE

VEGAN

Fluconazole Vitabalans: Fluconazole Vitabalans 150 mg je liek na predpis, ktorý obsahuje 150 mg fluconazolu.

Terapeutické indikácie: Fluconazole Vitabalans je indikovaný dospelým na liečbu: Kryptokoková meningitída, kokcidioidomykóza, invazívna kandidóza, mukózna kandidóza vrátane orofaryngeálnej, ezofágovej kandidózy, kandidúrie a chronickej mukokutánnej kandidózy, chronická orálna atrofická kandidóza (bolesti pri zubnej náhrade), ak je dentálna hygiena alebo lokálna liečba nedostatočná, vaginálna kandidóza, kandidálna balanitída, tinea corporis, tinea cruris, tinea versicolor a dermálna kandidová infekcia, Tinea unguium (onychomykóza). Fluconazole Vitabalans je indikovaný u dospelých na prevenciu pred: Recidíva kryptokokovej meningitídy, relaps orofaryngeálnej alebo ezofageálnej kandidózy, na zníženie výskytu opakujúcich sa vaginálnych kandidóz, prevencia kandidových infekcií u pacientov s predĺženou neutropéniou. Fluconazole Vitabalans je indikovaný u donosených novorodencov, dojčiat, batoliat, detí a mladistvých vo veku od 0 do 17 rokov: Fluconazole Vitabalans sa používa na liečbu slizničnej kandidózy (orofaryngeálnej, ezofágovej), invazívnej kandidózy, kryptokokovej meningitídy a prevencie kandidálnych infekcií u imunokompromitovaných pacientov. Fluconazole Vitabalans sa môže používať ako udržiavacia terapia na prevenciu relapsu kryptokokovej meningitídy u detí s vysokým rizikom opakovania. **Dávkovanie:** Dávka by mala byť zodpovedať povahe a závažnosti plesňovej infekcie a celkovému zdravotnému stavu pacienta. Liečba infekcií vyžadujúcich viacnásobné dávkovanie by mala pokračovať, až kým klinické parametre alebo laboratórne testy naznačia, že aktívna mykotická infekcia ustúpila. Lekár by mal predpísať najvhodnejšiu liekovú formu a silu podľa veku, hmotnosti a dávkovaniu. **Spôsob podávania:** Fluconazole Vitabalans je určený na perorálne použitie. Fluconazole Vitabalans možno rozdeliť na rovnaké dávky a najnižšia dosiahnuteľná dávka je 75 mg (polovica tablety). Tablety sa môžu užívať s jedlom alebo bez jedla. **Kontraindikácie:** Precitlivosť na liečivo alebo na ktorúkoľvek z pomocných látok. Súčasné podávanie terfenadínu je kontraindikované u pacientov, ktorí dostávajú Fluconazole Vitabalans vo viacnásobných dávkach 400 mg denne alebo vyšších na základe výsledkov interakčnej štúdie o viacnásobných dávkach. Súčasné podávanie iných liekov, o ktorých je známe, že predlžujú QT interval a ktoré sú metabolizované prostredníctvom cytochrómu P450 (CYP) 3A4, ako sú cisaprid, astemizol, pimozid, chinidín a erytromycín, je kontraindikované u pacientov užívajúcich flukonazol. **Osobitné upozornenia, opatrenia pri používaní.** Liekové a iné interakcie: Flukonazole je stredne silný inhibítor CYP2C9 a CYP3A4. Flukonazole je tiež silným inhibítorom CYP2C19. Výsledkom sú interakcie medzi inými liekmi. Pacienti s potenciálne proarytmickými stavmi a/alebo pečevnou dysfunkciou majú používať Flukonazole opatrne a najskôr sa poradiť so svojim ošetrujúcim lekárom. Pacienti, ktorí užívajú aj iné lieky súčasne s Flukonazolom by sa mali vopred poradiť so svojim ošetrujúcim lekárom. **Fertilita, gravidita a laktácia:** Gravidita: Flukonazole by sa nemal používať v štandardných dávkach a na krátkodobú liečbu v gravidite, pokiaľ to nie je vyslovene nevyhnutné. Flukonazole vo vysokých dávkach a/alebo v predĺženej liečbe sa nemá používať počas gravidity, s výnimkou potenciálne život ohrozujúcich infekcií. Laktácia: Flukonazole prechádza do materského mlieka a dosahuje podobné koncentrácie ako v krvnej plazme. Dojčenie môže pokračovať po jednorazovej dávke 150 mg Flukonazolu. Dojčenie sa neodporúča po opakovanom použití alebo po vysokých dávkach Flukonazolu. **Účinky na schopnosť viesť vozidlá a obsluhovať stroje:** Neuskutočnili sa žiadne štúdie o účinkoch Flukonazolu na schopnosť viesť vozidlá alebo obsluhovať stroje. **Nežiaduce účinky:** Najčastejšie (> 1/10) hlásenými nežiaducimi reakciami sú bolesť hlavy, bolesť brucha, hnačka, nevoľnosť, vracanie, zvýšená hladina alanínaminotransferázy, zvýšená hladina aspartátaminotransferázy, zvýšená hladina alkalického fosfatázy v krvi a vyrážka. **Zoznam pomocných látok:** Mikrokryštalická celulóza, predželatínovaný škrob, sodná soľ kroskarmelózy, magnéziumstearát, Koloidný oxid kremičitý bezvodý **Špeciálne upozornenia na uchovávanie:** Tento liek nevyžaduje žiadne zvláštne podmienky na uchovávanie. **Čas použiteľnosti:** Tablety vo fľaši: 3 roky, Blister: 4 roky **Lieková forma a veľkosť balenia:** Biela konvexná tableta v tvare kapsuly s deliacou ryhou na jednej strane. Rozmery: Šírka 7,5 mm, dĺžka 18 mm. Tableta sa môže rozdeliť na rovnaké dávky. 1, 2, 4, 6, 12, 30, 100 tabliet v blistri (PVC/Al) alebo 12, 30, 100, tablety vo fľaške (plastová HD-PE fľaška (50 ml alebo 150 ml) a plastová LD-PE zátka). Na trh nemusia byť uvedené všetky veľkosti balenia. **Držiteľ rozhodnutia o registrácii:** Vitabalans Oy, Varastokatu 8, 13500 Hämeenlinna, Fínsko. Táto skrátená informácia o lieku je založená na schválenom SPC: 2020/03506-REG Dátum poslednej revízie textu: 08/2021. | www.vitabalans.sk



Mgr. Michaela Palovčíková

Psychiatrická nemocnica
Veľké Zálužie
Klinická psychologička



Deti a rozvod

Vo všeobecnosti sa dá povedať, že všetky zmeny, ku ktorým v živote dochádza, sú spojené so stresom. Rozvod je jedna z najviac stresujúcich udalostí v živote. O to zložitejšia je situácia, ak sú v manželstve deti. Ako vnímajú rozvod deti a ako im môžeme v tejto situácii pomôcť?

V prípade komplikovaného priebehu rozchodu partnerov a následného rozvodu sa môžu objavovať deštruktívne hádky medzi rodičmi, prípadne napäté ticho. Dieťa vníma zmenu komunikácie medzi rodičmi, rodičia bývajú vystresovaní a napätí, menej empatickí k potrebám dieťaťa. Vzhľadom na to, že v situácii rozvodu sú chytení vo svojom „emočnom víre“, býva pre nich problém vnímať emócie a potreby dieťaťa. Môžete osloviť odborníka ako je psychológ. Výhodou odborníka je, že môže do tejto náročnej situácie vniesť nadhľad. Prístup odborníka je zameraný na potreby dieťaťa a pomáha nastavovať komunikáciu tak, aby bola vecná, konštruktívna a bez vyhrotených emócií. K tomu patrí vyhýbať sa deštruktívnym hádkam, kriku a vzájomnému osočovaniu sa rodičov pred dieťaťom. Rozprávajte sa s dieťaťom o jeho pocitoch. Často bývajú v popredí pocit smútku, hnevu a viny. Deti niekedy cítia vinu za to, že nedokázali zabrániť rozvodu alebo si vytvorili domnienku, že práve ony sú dôvodom rozvodu, lebo neposlúchali. Je dobré dieťaťu vysvetliť, že rozvod je záležitosť dospelých, ktorú dieťa nezavinilo a ktorá nič nemení na vzťahu rodičov k dieťaťu.

Nechajte dieťaťu priestor na otázky a primerane na ne odpovedajte. Informácie podajte dieťaťu jednotne a veku primerane.

ným spôsobom. Jasne dieťaťu vysvetlite „prevádzkové záležitosti“, ako je čas, kedy bude s ktorým rodičom, keď dôjde k oddelenému bývaniu. Tým, že dieťaťu objasníte situáciu, prispějete k väčšiemu pocitu istoty a bezpečia. Častou témou pri rozводе býva fantázia, že sa rodičia k sebe opäť vrátia. Pokiaľ návrat k partnerovi neprichádza do úvahy, nevytvárajte ilúziu fungujúcej rodiny napríklad spoločným trávením sviatkov, dovoleníek a podobne.



Odporúčam nevytvárať krízu lojality, kedy je dieťa prinútené vyberať si medzi rodičmi. Prijmite, že dieťa má citový vzťah k obom rodičom, dieťaťom nemanipulujte ani ho citovo nevydierajte („Je ti lepšie u mamy alebo u otca?“). Naopak, nezaťahujte dieťa do partnerských záležitostí a nevyužívajte ho ako „poradcu“ v témach, na ktoré nie je zrelé, ako sú téma nevery, financií a podobne. Nerušte pod vplyvom emócií fungujúcu rutinu a režim dňa, nevyužívajte dieťa ako nástroj pomsty voči druhému rodičovi. Komunikujte priamo, nevyužívajte dieťa ako „posla“ k druhému rodičovi („odkáž otcovi/mame, že...“).

Ďalšou témou, ktorá je často riešená pri rozводе na súdoch, je téma striedavej starostlivosti. Rada by som podotkla, že striedavá starostlivosť je indikovaná v prípadoch, kedy spolu rodičia vedú efektívne komunikovať, riešiť problémy a dohodnúť sa na kompromisoch. Najfunkčnejší variant striedavej starostlivosti je ten, kedy dieťa ostáva v bydlisku a striedajú sa pri ňom rodičia. Takto riešená starostlivosť býva pre dieťa prospešná z hľadiska jeho pohodlia a pocitu bezpečia.

Vzhľadom na to, že rozvod je záťažové obdobie, sledujte zmeny správania u dieťaťa, napríklad v zmysle zvýšenej agresivity voči sebe či voči druhým. Môže sa vyskytnúť nadmerné získavanie pozornosti alebo regres k vývojovo mladším formám správania (školák začne cmúľať palec). Niekedy si môžete všimnúť, že dieťa je nesústredené,



skleslé, úzkostné alebo podráždené. Všimajte si problémy so spánkom, zníženú rešpektíve nadmerne zvýšenú chuť do jedla ako aj zhoršenie školského prospechu. Ak si nie ste istí, porozprávajte sa s učiteľom, rešpektíve školským psychológom, či si všimli zmeny na vašom dieťati. Ak sa správanie dieťaťa zmenilo, vyhľadajte odborníka na duševné zdravie, ktorým môže byť klinický psychológ, psychoterapeut alebo pedopsychiater.

Záverom už len napíšem, že pokiaľ sú rodičia osobnostne zrelí, dokážu udržiavať komunikáciu a vedú sa dohodnúť, rozvod nebýva spojený s dlhodobými následkami na psychiku dieťaťa. Platí úmera, že čím pokojnejší rodič, tým pokojnejšie dieťa. Zapracujte na myšlienkovom nastavení, že hoci sa vaše manželstvo už skončilo, po celý život zostávate rodičmi. Prejavujte rešpekt druhému partnerovi ako rodičovi vášho dieťaťa, nepodrávajte jeho autoritu. Majte na pamäti, že deti sa učia napodobňovaním a vy ako dospelý rodič ste vzorom, ktorý dieťa vníma. Prostredníctvom vás sa dieťa učí hodnotám, stratégiám riešenia konfliktov, efektívnej komunikácii ako aj zvládaniu náročných situácií, z čoho bude čerpať aj v budúcnosti.



Špecifiká arabskej identity v protokolárnom styku

1 Pracovný styk 1. časť

PhDr. Mária Holubová, PhD.

UMB v Banskej Bystrici
Fakulta politických vied a medzinárodných vzťahov



Arabi radi rokujú s partnermi, ktorých poznajú a je preto nutné vytvoriť si s nimi vhodný priateľský vzťah. Musia mať istotu a získať pocit, že nebudú oklamaní a že všetky riziká vášho stretnutia budú minimalizované. Na stretnutia prichádzajú väčšinou v tradičnom oblečení v kaftane a v pantofliach (ako papuče) a samozrejme majú zakrytú hlavu. Pôsobia naivným dojmom, ale pozor! Nedajte sa oklamať, to vás len skúšajú, či im na to skočíte a začnete nimi podceňovať. Na stretnutie s nimi sa musíte dobre pripraviť. Dojem, ktorý chcú vyvolať je totiž veľmi klamlivý v skutočnosti sú veľmi skúsení a prefikaní a aby si vás oťukli, tak používajú profesionálne stratégie a taktiky. Preto pred začatím rokovania zo začiatku sa pomerne dlhú dobu venujú neformálnej konverzácii, lebo vás chcú lepšie spoznať, kvôli otázke osobnej dôvery. Informácie, ktoré chcete o sebe podať, treba pripraviť dopredu, aby sa neporušila rovina taktu. Ak porušíte toto pravidlo a budete hneď chcieť prejsť k meritu veci, bude to považované z arabskej strany za nezdvorilosť. Témy na rozhovor: Ako sa vám darí..., Rodina..., spoločenské témy, budú sa pýtať na vašu rodinu, vzdelanie. Vhodnou témou je cestovanie, turistika, história. (napr. Môžete pochváliť ich historický vplyv na vývoj medicíny a vznik prvých univerzít v Európe).

V komunikácii neustále odbiehajú od témy, rokovanie a komunikácia sú plné exkurzov a digresíí, ktorých obsahom sú témy, ktoré vôbec nesúvisia s predmetom rokovania. Mali by ste byť koncentrovaný na 100 %

a obrniť sa trpezlivosťou. Prvé úvodné orientačné a zoznamovacie fázy rokovania sú veľmi zdĺhavé a snažte sa nepozerať na hodinky, je to veľká urážka. Čas nie je ich pánom a preto si neplánujte na jeden deň veľa stretnutí. Stretnutia veľakrát prerušujú a môže sa stať, že budú telefonovať a vybavovať urgentné záležitosti so svojimi zamestnancami, podriadenými a dokonca aj s inými obchodnými partnermi. Asertívne vystupovanie je úplne nevhodné. Arabi oceňujú zmysel pre humor, lebo ho považujú za prejav inteligencie. Na ich humor treba reagovať úsmevom, ale vy radšej vtipy nerozprávajte.

Selektujte najdôležitejšie, menej je niekedy viac. Bude ich zaujímať váš názor na ich krajinu, všetko treba kvetnato chváliť, ale s nikým neporovnávať. Hlavne nie so Slovenskom! Dubaj je Dubaj. Väčšina Arabov má cudzincov v obľube, sú veľmi pohostinní a radi sa starajú o hostí po každej stránke. Ich ochota a otvorenosť môžu byť niekedy až prekvapujúce, nepokazte si to nevhodným vystupovaním. Sú vyznavačmi tradičných islamských hodnôt ako je rodina a viera (nie je vhodné, aby ste pred nimi hovorili, že ste ateista). Môžete sa ich pýtať na rodinu, ale nie na manželku, alebo manželky. Ak vás na stretnutie budú sprevádzať atraktívne ženy, zníži vám to výpovednú hodnotu. V ich domácnostiach vládne manželka, ktorá je všetkými rešpektovaná, ale muža nesprevádza. Vyhodnotia to ako vašu slabosť, že sa neviete bez potešenia so ženou zaoberať a ešte horšie, ak s ňou pracujete. Podľa

nich silný muž v komunikácii na verejnosti oporu ženy nepotrebuje.

Pri rokovaní si dávajte pozor na ovládanie pravidiel protokolu. Kladú na to veľký dôraz a predpokladajú, že ich partner v komunikácii ho ovláda. Arabi sú veľmi výreční, ale veľký význam prikladajú mlčanosti a tiche, ktoré si v žiadnom prípade nemôžeme vysvetľovať ako súhlas. Nikdy nehovoria priamo NIE a NIKDY. Striktné NIE u nich prakticky neexistuje. Arabčina je jazykom nadsázky. Musíte si dávať veľký pozor, lebo ich ÁNO môže znamenať MOŽNO. Keď sa pri komunikácii nadhlo odmlčia, tak premýšľajú nad ďalšími krokmi a pripravujú si správne vety. Pre nás sú tieto paúzy veľmi nepríjemné, ale treba to vydržať a v žiadnom prípade ticho neprerušovať. Arabi sú silní, emotívni a nerobí im problém vystupovať z pozície sily. Dokážu dať najavo aj zlosť, ale často je to len súčasť ich taktiky a stratégie. Neradi témy špecifikujú a dávajú prednosť riešeniu niekoľkých otázok naraz. Musíte sa snažiť vyjadrovať opatrne, aby ste ich neurazili, alebo neponížili a nepoškodili ich dôstojnosť a dobré meno. Neznášajú žovialitu, táravosť, vyťahovanie sa úspechmi a hlasné výbuchy smiechu. Zatláčať Arabov do kúta sa vyvarujte, lebo strata tváre je pre Arabov neúnosná. Ak sa vám napríklad zdá, že váš partner v komunikácii očividne klame, musíte sa zachovať diplomaticky. Je úplne nevhodné, aby ste pred Arabmi niekoho kritizovali a to aj človeka z vlastných radov.

Ilustračné foto: freepik

Beta glucan: klinicky testovaná podpora organizmu



NATUR
čistota zvýšená mikronizáciou
μ
high quality

Beta glucan 500+ 30 kapsúl, výživový doplnok

- **najsilnejšia dávka beta glucanu z Hlivy ustricovitej**
- **klinicky potvrdené účinky:**
 - normalizácia imunitného systému pri 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. Štálovičova 33, 91701 Trnava, natures@natures.sk, tel: 033/55 01 673. +Klinická placebo-kontrolovaná štúdia uskutočnená na 50 pacientoch s opakovanými infekciami horných dýchacích ciest, užívanie 1x kaps. Beta Glucan 500/deň počas 1. mesiaca a 1x kaps. Beta Glucan 120/deň počas 2. mesiaca. +Klinická placebo-kontrolovaná štúdia na 100 pacientoch s urogenitálnymi onko. ochoreniami podstupujúcimi chemoterapiu a rádioterapiu, užívanie 1x kaps. Beta Glucan 500/deň počas 3 mesiacov. +*ODD: odporúčaná denná dávka



PhDr. PaedDr.
Ursula Ambrušová, PhD., MBA

Východoslovenské múzeum v Košiciach



LÍŠČÍ tuk

Obr. č. 1: Líščí tuk sa uchovával v porcelánových, fajansových a kameninových lekárenských nádobách, často s bohatou ornamentálnou výzdobou, v ktorej nechýbal príslušný názov liečiva.

Medzi obľúbené liečivá od dávneho patríli tuky, alebo masti, ktorých názov bol odvodený od slova mazanie, či jemné natieranie bolestivých miest. K dispozícii ich bolo veľké množstvo, a to od rastlinných, minerálnych až po živočíšne. Tuk sa aplikoval priamo na pokožku chorého. Ich veľkou výhodou bola väčšia dostupnosť a pomerne nízka cena. To znamená, že aj chudobnejší trpiaci pacient si liečivo mohol dovoliť. Pomerne dobre známym, ale tiež účinným liečivom v minulosti bolo aj **Axungia Vulpis**, čiže líščí tuk (nem. Fuchsfett, maď. róka-háj). Tuk sa získaval z tkanív líšky hrdzavej, obyčajnej (lat. *Vulpes vulpes*). Jeho využitie na liečbu popísal už grécky lekár, lekárnik a botanik Dioscorides (40 – 90 n. l.) otec botaniky, farmakognózie a autor diela *De Materia Medica* (O liečivých látkach), ktorý líščí tuk vrelo odporúčal ako liek na ušné choroby. Ten údajne zmierňoval nepríjemné bolesti uší. Mazanie sa líščím tukom tiež „pomáhalo liečiť vredy a rany na hlave bez toho, aby človek stratil vlasy.“ Tukom z líšky sa taktiež v minulosti natierali pri prechladnutí, horúčke a reume, keďže liečivo zmierňovalo bolesti rúk, nôh a kĺbov. Lekárske spisy z 18. storočia uvádzajú, že sa líščí tuk používal aj pri svalových kŕčoch, proti tremoru (nekontrolovateľnému trasu rúk, hlavy a iných častí tela), na liečenie vyklbenín, rán, rozličných výrastkov na nohách a nádorov. O líške sa vždy vedelo, že výborne pláva, lezie, skáče a rýchlo beží a pritom je opatrná, predvída a prešľachá. Bola odjakživa symbolom preš-

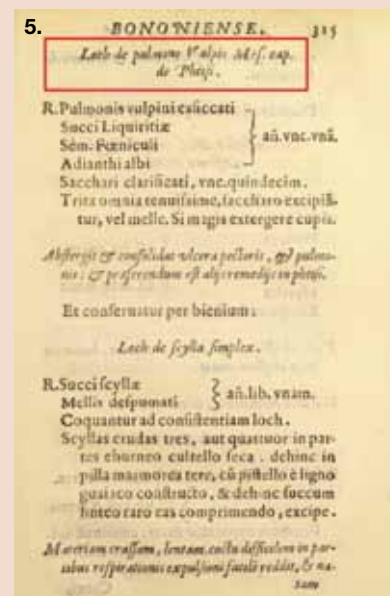
banosti. Azda aj preto jej pripisovali mimoriadne liečivé vlastnosti. O zužitkovaní jej rôznych častí tela s výbornými účinkami sa zmieňujú mnohé uznávané staroveké lekárske spisy. Slávny perzský kresťanský lekár Yuhanna ibn Masawaih, známy ako Mesue (779 – 857 n. l.), ktorý prevzal učenie Galena, Hippokratasa a Avicennu tvrdil, že líščí olej je jeden z úžasných liekov. Jeho presne dodržaný recept na výrobu líščieho oleja sa používal až do 18. storočia. A znie takto: „Vezmi celú líšku zbavenú kože a vnútornosti (vypitvanú), vodu, olivový olej, kôpor, soľ a tymian.“ Ingrediencie sa pravdepodobne spolu uvarili a po vychladnutí sa tuk uložil a uchovával v lekárenských nádobách na tmavom a suchom mieste. Okrem líščieho tuku sa používala k liečbe aj líščia krv, ktorá podľa dobových zápisov rozpúšťala rôzne kamene, liečila choroby močového mechúra a pomáhala epileptikom. Líščou žľazou zas liečili očný zákal a ušné choroby. Sušené líščie mäso a hlavne pečeň sa používali pri zápale pľúc ako skutočne vynikajúce liečivo. Galenus (129 – 216 n. l.), jeden z najznámejších starovekých lekárov popisuje prípravu liečiva na choroby pľúc takto: „Sušené líščie pľúca rozotri s cukrom, šťavou zo sladkého drevka a semenami anízu a feniklu.“ Neskôr bol cukor nahradený medom a tento recept ešte nachádzame aj v obnovenom pražskom farmaceutickom dispensatoriu z roku 1750. Od konca 18. storočia sa liekové prípravky z líšky už nevyskytovali, nájdeme ich iba v ľudovom liečiteľstve.



Obr. č. 2: Herbár (Kreuterbuch) Adama Loniceru z roku 1560.



Obr. č. 3 - 4: Vyobrazenie líšky obyčajnej v dobovej literatúre.



Obr. č. 5: V lekárnach sa vyhotovoval aj špeciálny sirup s názvom Loch de pulmone Vulpis. Pripravoval sa z nasledujúcich prísad: praškové líščie pľúca (pulmo vulpis), sladké drevko, aníz a fenikel. Liečivo podľa popisu „čistí pľúcne vredy, spevňuje a posilňuje hrudník, odporúčaný je i pri astme, nerovnováhe tela a na vyčerpaný organizmus.“

Ilustrácie boli použité z internetových stránok:
<https://www.wildlifeonline.me.uk/questions/answer/is-the-british-red-fox-different-subspecies-to-that-in-europe-asia>
<http://www.zeno.org/Naturwissenschaften/1/bt01676a>
https://www.biusante.parisdescartes.fr/histoire/medica/resultats/index.php?do=page&cote=pharma_res011035&p=424


Citáty slávnych osobností


- „Tajomstvom života je sedemkrát spadnúť, ale vstať aj po ôsmykrát.“
Paulo Coelho, brazílsky textár a spisovateľ 1947
- „Sloboda znamená zodpovednosť – preto sa jej väčšina ľudí bojí.“
George Bernard Shaw, írsky dramatik 1856 – 1950
- „Nakoniec vydržime oveľa viac, než si myslíme, že dokážeme.“
Frida Kahlo, mexická maliarka 1907 – 1954
- „V živote nie je žiadna spravodlivosť, a pre väčšinu z nás je to možno dobre.“
Oscar Wilde, írsky spisovateľ a básnik 1854 – 1900
- „Žiť, to je najvzácnejší dar na svete, pretože väčšina ľudí iba existuje.“
Oscar Wilde, írsky spisovateľ a básnik 1854 – 1900
- „Niektorí ľudia cítia dážď. Iní len zmoknú.“
Bob Marley, jamajský spevák, skladateľ, hudobník 1945 – 1981
- „Priateľom je ten, kto o vás vie všetko a má vás stále rovnako rád.“
Elbert Hubbard, americký spisovateľ, nakladateľ, výtvarník a filozof 1856 – 1915
- „Dôležitá vec je neprestať sa pýtať.“
Albert Einstein, nemecko-americký fyzik a zakladateľ teórie relativity 1879 – 1955
- „Len dve veci sú nekonečné. Vesmír a ľudská hlúposť. Pri tej prvej si však nie som taký istý.“
Albert Einstein, nemecko-americký fyzik a zakladateľ teórie relativity 1879 – 1955
- „Ten, kto chce byť v trvalom šťastí a porozumení, sa musí často meniť.“
Konfucius, čínsky učiteľ, editor, politik a filozof 551 – 479 pred n. l.
- „Múdrosť očisťuje, ľudskosť posilňuje.“
Konfucius, čínsky učiteľ, editor, politik a filozof 551 – 479 pred n. l.
- „Mudrc hľadá všetko v sebe, nerozumný človek všetko v druhom.“
Konfucius, čínsky učiteľ, editor, politik a filozof 551 – 479 pred n. l.
- „Trinásť cností potrebných pre naozajstný úspech: striedmosť, mlčanlivosť, poriadok, rozhodnosť, sporivosť, usilovnosť, úprimnosť, spravodlivosť, umiernenosť, čistotnosť, pokojnosť, cudnosť a pokora.“
Benjamin Franklin, americký autor, politický teoretik, politik, vedúci pošty, vedec, vynálezca, občiansky aktivista, štátnik a diplomat 1706 – 1790

Zdroj: <https://citaty-slavných.sk/mudrost-a-pravda/>

Dias collagen liquid jedinečná kombinácia kolagénu typu I. a II., ... (dokončenie v tajničke).

Krížovka spoločnosti 

		sot, vote	pchal, po česky	iba	InterCity	①	druh obilniny	váhaj	hliník (zn.)		obidvaja	②	ktorý	krájaj
		melanchólia								milý Fatimy				
		domased								bicykel, po angl. časť žen. tela				
	javilo sa	nekrmil pasením	aktinón (zn.) arzen (zn.)		ponáraj zátka do suda				hlúzovka, po česky príjemná					
vedel (kniž.)				doba prúd rieky				privlast. zámeno rodič					tajný nemecký šifrovací kód	tovarový (skr.)
hrôza			tým smerom budova				štíhla yeža mesity svetová strana							
skratka pre a podobne			dokončilo list príbuzná								slovko súhlasu hlasovať, po angl.			
③					mľkva fáza Mesiaca					vplyv, po česky skratka skratky				
číslovka				česká TV stanica ruský súhlas					skladba, hit Emisná banka					nech, po česky
úder v boxe			značka kozmetiky					druh kožného ochorenia						
bočná loď bazíliky			vyhynutý kočovník					štekať						

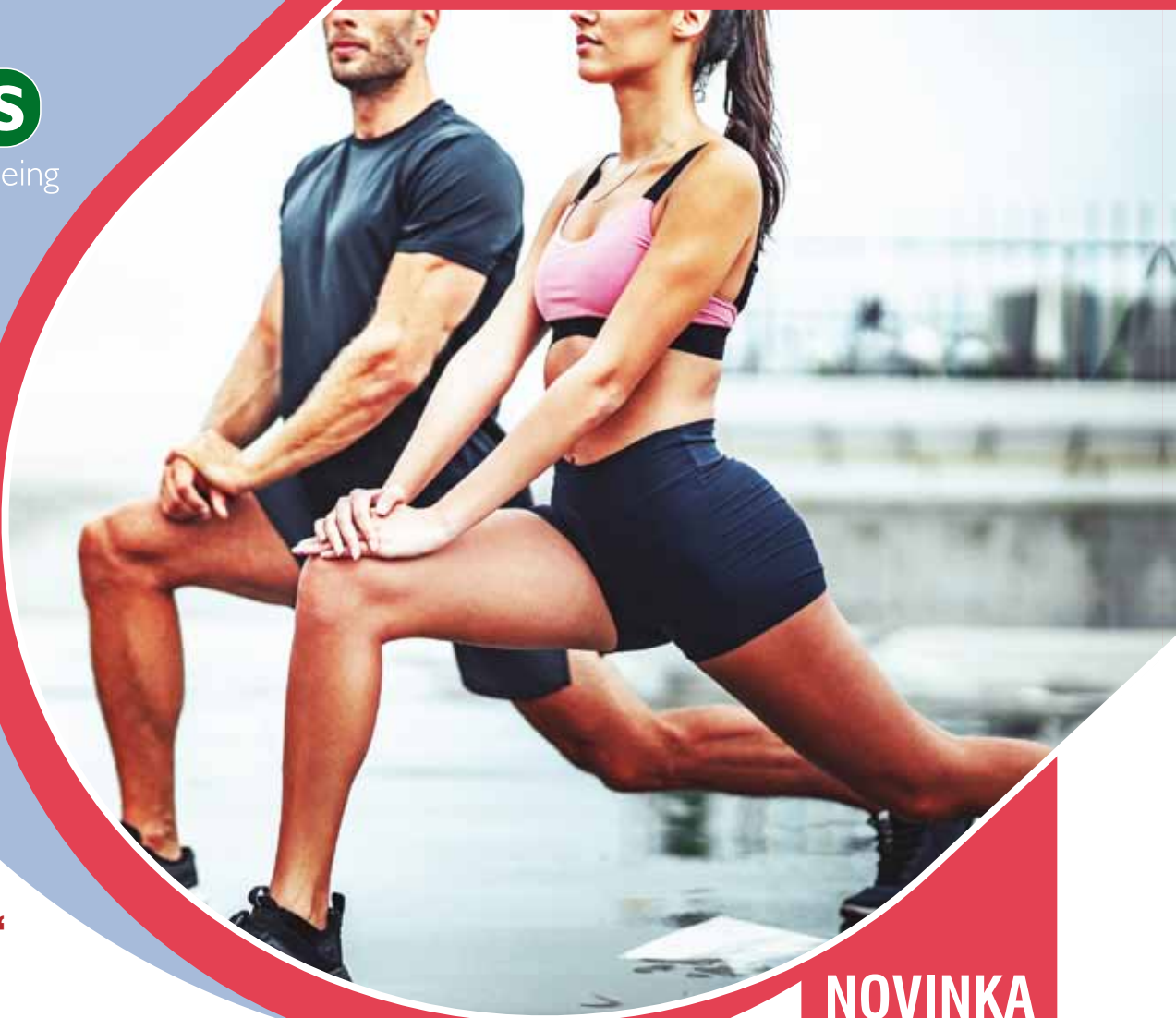
Jeden z vás získa darček spoločnosti . E-mail s tajničkou označte heslom Krížovka a pošlite na adresu testlaborant@gmail.com do 5. septembra 2022. Nezabudnite uviesť meno, priezvisko, úplnú adresu lekárne aj s PSČ.

Tajnička krížovky značky **Phyteneo** z čísla 60/2022 Ušné kvapky/sprej sú vhodné na odstránenie mazu, vody a nečistôt z vonkajšieho zvukovodu..

Darček spoločnosti **Neofyt** vyhrala **Klaudia Madzиковá, Lekárneň: Pharma-centrum, Prostejovská 33, 080 01 Prešov.** *Blahoželáme!*

AGETIS

Science of Wellbeing



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

NOVINKA

Pre zdravé svaly, kĺby a kosti

DIAS[®] collagen liquid

Svojím špecifickým zložením, môže prispieť k:

- ✓ posilneniu šliach a väzov
- ✓ udržiavaniu zdravých svalov, kĺbov a kostí
- ✓ zlepšeniu pohyblivosti a pružnosti kĺbov
- ✓ udržiavaniu normálnej funkcie spojivového tkaniva
- ✓ normálnej funkcie imunitného systému



MNOŽSTVO V JEDNOM VRECÚŠKU

KOLAGÉN I, II	HORČÍK	VITAMÍN C	KYSELINA HYALURÓNOVÁ	ZINOK	MANGÁN	MEĎ	VITAMÍN D
4000 mg	100 mg	80 mg	50 mg	5 mg	1 mg	0,5 mg	400IU

Kúpite v lekárni

Dias[®] collagen liquid 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