

odborno-informačný časopis farmaceutických laborantov v SR

teória a prax

farmaceutický laborant



ISSN 1338-743X

62

ročník
11
október
5/2022



Mgr. Monika Molnárová
Farmaceutická laborantka

Lekáreň Benu 28
Nitrianska cesta 111
940 62 Nové Zámky
Tel.: 0917 768 9781

4|5 Diskusné fórum

**Sústavné
vzdelávanie pod
drobnohľadom
1. časť**

18|20 Téma čísla

Tráviace ťažkosti
MUDr. Táňa
Novotná, PhD.

21 | AD TEST 5/2022

- 6 | FL zahraničie
Sierra Leone
- 8 | ochorenie a liečba
Chrípka
- 24 | zdravotný profil
krajiny 2021
Zdravie na Slovensku
- 27 | škola zdravej výživy
**Čo jesť pri
žlčňkových
kameňoch**
- 32 | ochorenie a liečba
**Liečba bolesti
neopioidovými
analgetikami**
- 36 | ABC prvej pomoci
**Prvá pomoc pri
poštípaní kliešťom**
- 38 | oftalmológia
Sklovcové opacity
- 42 | patientske organizácie
**Biela pastelka
pomáha už 21 rokov**





- 3** editoriál
Klaudia Karahutová
- 6** štúdium a výkon práce FL – Sierra Leone
Mgr. Andrea Magdolenová
- 7** BOIRON 90 rokov inovácií a výziev
- 8** Chrápka
MUDr. Beáta Blahová, PhD.
- 10** ŠÚKL informuje
Mgr. Magdaléna Jurkemíková
- 11** Európa/medzinárodné organizácie SZO/ Európa • 2. časť
- 12** nežiaduce účinky liekov
Dermálny i vaginálny klotrimazol
PharmDr. Miroslava Gočová
RNDr. Tatiana Magálová
- 13** svet/medzinárodné organizácie
Banka pre medzinárodné platby

4/5 Diskusné fórum

Sústavné vzdelávanie pod drobnohľadom

• 1. časť

18/20 Téma čísla

Tráviace ťažkosti

MUDr. Táňa Novotná, PhD.

21 AD test 5/2022 farmaceutický laborant

- 14** EÚ a jej inštitúcie
Súdny dvor EÚ • 2. časť
Pôsobnosť Všeobecného súdu
- 15** Národný register neurologických chorôb a chronických pľúcnych chorôb
- 16** Som jedna z vás
Mgr. Monika Molnárová
- 22** imunita
Vplyv probiotík a vitamínu D na imunitný systém
PhDr. Andrea Bukovská, MHA, MPH
- 24** Zdravotný profil krajiny 2021
Zdravie na Slovensku
- 25** Zdravotnícka starostlivosť, farmaceutická starostlivosť, lekárenská starostlivosť a správna lekárenská prax, lekáreň, lekárske predpis (recept) • 2. časť
Doc. RNDr. Ingrid Tumová, CSc.
- 26** nakupujeme slovenské potraviny
Slovenských potravín na pultoch rapidne nepribúda
JUDr. Jana Venhartová, LL.M.
- 27** škola zdravej výživy
Čo jesť pri žlčkových kameňoch:
Doc. Ing. Alžbeta Vavreková, PhD.
- 28** fytoterapeutické aktualizácie
Sofora japonská
MUDr. Karol Mika
- 30** ATC systém JO1C
Betalaktámové antibiotiká, penicilíny
PharmDr. Adela Čorejová, PhD.

- 32** ochorenie a liečba
Liečba bolesti neopioidovými analgetikami
MUDr. Kristína Ožvoldová, PhD.
- 34** liečivá huba
Terapeutický potenciál hľivy ustricovitej
RNDr. Miriam Bačkorová, PhD.
- 36** Prvá pomoc pri poštípaní klieštom
PhDr. Dana Sihelská, PhD.
- 37** stomatológia
ABC starostlivosti o ústnu dutinu • 2. časť
Prof. MUDr. Meda Markovská, CSc.
- 38** oftalmológia
Sklovcové opacity
MUDr. Anna Tarková
- 40** medzinárodný kalendár – zdravotníctvo
október – november 2022
Denisa Bobotová
- 41** profil prípravku
Dias collagen liquid
PharmDr. Ivana Šupolová
- 42** Pacientske organizácie
Biela pastelka pomáha už 21 rokov
Eliška Fričovská
- 44** SZŠ Celestíny Šimurkovej v Trenčíne
SZŠ Trnava
- 45** SZŠ Bratislava, Záhradnícka 44
SZŠ Michalovce
- 46** SZŠ Nitra
SZŠ Banská Bystrica
- 47** SZŠ Košice
Práca s počítačom
Windows 11
Stanislav Pech
- 48** epidemiológia
Hantavírusová infekcia prenášaná hľadavcami na Slovensku postihuje najmä obličky
MUDr. Jana Kerlík, PhD.
Doc. MUDr. Mária Avdičová, PhD.
- 50** Právnik radí
JUDr. Mária Mistríková
- 51** Zdravotný profil krajiny 2021
Rizikové faktory
- 52** psychológia
Sezónna afektívna porucha
Mgr. Michaela Palovčíková
- 53** Biznis protokol
Špecifiká arabskej identity v protokolárnom styku
Spoločenský styk • 2. časť
PhDr. Mária Holubová, PhD.
- 54** História farmácie a medicíny
Tinctura Hoffmani
PhDr. PaedDr. Uršula Ambušová, PhD., MBA
- 55** Svadobné oznámenia
Križovka značky **Medochemie**
Darček spoločnosti **Medochemie**
z čísla 61 vyhral **Alexander Hrudka**,
Lekáreň V nemocnici Trenčín
Legionárska 28, 911 01 Trenčín

Dvojčíslo decemberr 2022 – január 2023
Distribúcia dvojčísla od 25. novembra 2022

- odbornoinformačný časopis farmaceutických laborantov v SR
- **vychádza** 6-krát v roku
- **aktuálne číslo** a dátum vydania ročník 11, číslo 62, október 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** Lekáreň Tília 3, Likavka
- **Alena Slezáček Bohúňová** Slovenská spoločnosť farmaceutických laborantov a technikov pre zdravotnícke pomôcky, o. z., SLS
- **Silvia Strauchová** Slovenská komora medicínsko-technických pracovníkov
- **PhDr. Andrea Bukovská, MHA, MPH** Nemocničná lekáreň, 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 Teor. prax farm. labor. EV 4619/12 ISSN 1338-743X

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



Klaudia Karahutová

Farmaceutická laborantka so špecializáciou
v odbore zdravotníckych pomôcok

VZP Medstar
Brigádnická 2
040 11 Košice
055/6857 750

Od bylínok k zdravotníckym pomôckam

Vyrastala som na dedine v dvojgeneračnej rodine. Často som ako malá počúvala babku, ako sa sťažuje, že ju bolia kĺby a popritom som jej pomáhala hľadať kostihoj, aby si z neho mohla vyrobiť masť. Taktiež som často sprevádzala moju mamku po lúkach, kde zbierala liečivé rastliny a zaučala ma do ich tajov. Každé leto pri ich sušení na pôjde nášho rodinného domu sa šíriala vôňa rôznych bylínok.

Keď som bola v 9. ročníku, moja voľba bola už jasná. Chcela som študovať na SZŠ odbor farmaceutický laborant. Prehliť tak svoje vedomosti o liečivých rastlinách, vedieť odborne pripraviť masť pre babku a iných ľudí, ktorých trápia rôzne zdravotné neduhy.

Hneď po ukončení SZŠ v Košiciach mi prišla ponuka pracovať vo výdajni zdravotníckych pomôcok. Zo školy som síce mala viac vedomostí o liekoch a bylinkách, avšak aj táto ponuka ma zaujala a rozhodla som sa tam nastúpiť. Začiatok bol síce trochu náročnejší, ale usilovala som sa toho naštudovať čo najviac a veľmi mi pomohli aj moje staršie kolegyně. Po roku praxe som si spravila špecializáciu na SZU v Bratislave v odbore zdravotníckych pomôcok. Po absolvovaní štúdia som nastúpila na pozíciu odborného zástupcu výdajne, kde pracujem doteraz.

Karahutová

Výdajňa zdravotníckych pomôcok Medstar, Košice

Naša výdajňa sa nachádza v blízkosti polikliniky a patrí medzi tie najväčšie v Košiciach. Okrem širokého sortimentu zdravotníckych pomôcok, ktoré si k nám chodia pacienti vyberať, máme v ponuke aj veľké množstvo zdravotnej ortopedickej obuvi, oblečenia pre zdravotníkov, potrieb pre mamičky a bábätká, kozmetiky a celkovo veľa druhov pomôcok, ktoré uľahčujú každodenný život našich pacientov.

Máme širokú škálu klientov, doobeda sú to väčšinou starší ľudia, ktorí navštívili lekára a poobede ich striedajú rodičia s deťmi, ktorí chcú, aby ich ratolesti chodili v zdravej ortopedickej obuvi.

Napriek tomu, že sídlime vo väčšom meste, máme mnoho stálych klientov, ktorí sa k nám radi vracajú. Niekedy, aj keď od nás nič nepotrebujú, prídu nám len popriať pekný deň. Verím, že takýchto spokojných klientov budeme mať aj naďalej.

Foto:

Marcela Bujnovská, farmaceutická laborantka a ja





Ak zdravotnícky pracovník nespĺnil počet kreditov za hodnotené obdobie je na jednej úrovni s tým, ktorý ich splnil. Potvrzuje to prax podľa Ing. Mgr. Imricha Andrásiho, MPH, generálneho sekretára Slovenskej komory zdravotníckych záchranárov, ktorý s touto témou vystúpil na tohtoročnej konferencii Slovenskej komory medicínsko-technických pracovníkov.

Niekoľko údajov z legislatívy

Zákon č. 578/2004 Z. z. o poskytovateľoch zdravotnej starostlivosti, zdravotníckych pracovníkoch, stavovských organizáciách v zdravotníctve a o zmene a doplnení niektorých zákonov v znení neskorších predpisov **je definované sústavné vzdelávanie** ako priebežné obnovovanie, prehĺbovanie a udržiavanie získanej odbornej spôsobilosti v súlade s rozvojom príslušných odborov **po celý čas výkonu zdravotníckeho povolania.**

Sústavné vzdelávanie pre zdravotníckych pracovníkov príslušného zdravotníckeho povolania zabezpečuje zamestnávateľ, odborné spoločnosti Slovenskej lekárskej spoločnosti a komora, v ktorej je zdravotnícky pracovník registrovaný, samostatne alebo v spolupráci so vzdelávacími ustanovizňami alebo inými medzinárodne uznanými odbornými spoločnosťami alebo profesijnými združeniami a poskytovateľmi.

§ 42 Sústavné vzdelávanie zdravotníckych pracovníkov.

(6) Kritériá a spôsob hodnotenia sústavného vzdelávania zdravotníckeho pracovníka podľa odsekov

3 **ustanoví všeobecne záväzný právny predpis**, ktorý vydá ministerstvo zdravotníctva.

(7) Výsledok hodnotenia sústavného vzdelávania zdravotníckeho pracovníka zasiela komora príslušná na vedenie registra (§ 62 ods. 2 až 12) hodnotenému zdravotníckemu pracovníkovi a úradu pre dohľad^{60b}) písomne najneskôr do troch mesiacov od vykonania hodnotenia. Ak zdravotnícky pracovník vykonáva zdravotnícke povolanie:

- a) v pracovnoprávnom vzťahu alebo v obdobnom pracovnom vzťahu,⁷⁾ aj jeho zamestnávateľovi,
- b) na základe povolenia na prevádzkovanie zdravotníckeho zariadenia alebo povolenia vydaného na základe osobitného predpisu,⁸⁾ aj orgánu príslušnému na vydanie povolenia,
- c) na základe živnostenského oprávnenia podľa osobitného predpisu,⁹⁾ aj živnostenskému úradu, ktorý živnostenské oprávnenie vydal.

(8) Ak je výsledné hodnotenie sústavného vzdelávania zdravotníckeho pracovníka „nesplnil“, príslušná komora v hodnotení uloží zdravotníckemu pracovníkovi, aby najneskôr do šiestich mesiacov odstránil zistené nedostatky.

(9) Ak zdravotnícky pracovník v lehote podľa odseku 8 neodstráni zistené nedostatky, komora príslušná na vedenie registra rozhodne o doplnení vedomostí sústavného vzdelávania, ktoré zodpovedá chýbajúcemu počtu kreditov. **V rozhodnutí o doplnení vedomostí sústavného vzdelávania komora príslušná na vedenie registra určí rozsah, spôsob a lehotu na doplnenie vedomostí sústavného vzdelávania.**

§ 80 Povinnosti zdravotníckeho pracovníka

- (1) Zdravotnícky pracovník je povinný
 - b) sústavne sa vzdelávať

§ 82 (4) Komora príslušná na registráciu zdravotníckych pracovníkov (§ 62 ods. 2 až 12) uloží zdravotníckemu pracovníkovi pokutu až do 663 eur, ak poruší niektorú z povinností ustanovených v § 80 ods. 1 písm. b) až d).

Kritériá a spôsob hodnotenia sústavného vzdelávania zdravotníckych pracovníkov majú byť realizované v súlade s vyhláškou Ministerstva zdravotníctva Slovenskej republiky č. 74/2019 Z. z. o kritériách a spôsobe hodnotenia sústavného vzdelávania zdravotníckeho pracovníka.

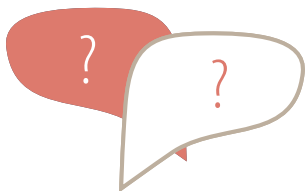
§ 2 (1) Hodnotenie vzdelávania sa vykonáva v pravidelných päťročných cykloch počítaných odo dňa registrácie zdravotníckeho pracovníka

(6) Sústavné vzdelávanie zdravotníckeho pracovníka sa hodnotí výsledkom hodnotenia „splnil“, ak zdravotnícky pracovník získal za hodnotené obdobie najmenej

- a) 90 kreditov v zdravotníckom povolaní lekár alebo zubný lekár,
- b) 50 kreditov v zdravotníckom povolaní sestra, pôrodná asistentka, farmaceut, fyzioterapeut, verejný zdravotník, zdravotnícky laborant, logopéd, psychológ, liečebný pedagóg, fyzik, laboratórny diagnostik, nutričný terapeut, dentálna hygienička, rádiologický technik, zdravotnícky záchranár, zubný technik, technik pre zdravotnícke pomôcky, optometrista, farmaceutický laborant, očný optik, ortopedický technik, praktická sestra, zubný asistent alebo masér s odbornou spôsobilosťou v študijnom odbore masér,
- c) 25 kreditov v zdravotníckom povolaní sanitár alebo
- d) 20 kreditov v zdravotníckom povolaní masér s odbornou spôsobilosťou v študijnom odbore masér pre zrakovo hendikepovaných.

9) Sústavné vzdelávanie zdravotníckeho pracovníka sa hodnotí výsledkom hodnotenia „nesplnil“, ak zdravotnícky pracovník nezískal za hodnotené obdobie počet kreditov ustanovený pre príslušné zdravotnícke povolanie v odseku 6.

Vyhláška však neobsahuje postup voči zdravotníckemu pracovníkovi, ktorý do 6 mesiacov podľa paragrafu 42 zákona č. 578/2004 Z. z. o poskytovateľoch zdravotnej starostlivosti, zdravotníckych pracovníkoch, stavovských organizáciách v zdravotníctve a o zmene a doplnení niektorých zákonov v znení neskorších predpisov nedostatky neodstránil.



Ako by ste túto situáciu systémovo riešili?

Uvedte za komoru, či ste sa s takým prípadom stretli ako postupovali, s akým výsledkom a čo navrhujete.

Odpovede sú zoradené v časovom slede, ako prichádzali.



Dana Dudášová

Slovenská komora
fyzioterapeutov
Prezidentka

V praxi sa mnohokrát stretávame s nesplnením si podmienok sústavného vzdelávania zdravotníckych pracovníkov a v prípade, že fyzioterapeut v lehote 6-tich mesiacov neodstráni nedostatky, tak Slovenská komora fyzioterapeutov oznamuje túto skutočnosť zdravotníckemu pracovníkovi, MZ SR, ÚDZS, ako aj zamestnávateľovi. V praxi sa však stretávame, že zamestnávateľia na túto zákonnú povinnosť nekladú dôraz a ani v zmysle zákona nevyvodili voči zamestnancovi žiadne sankcie.

Slovenská komora fyzioterapeutov už neraz navrhla MZ SR, ako nadriadenému orgánu, aby pokuta za nesplnenie hodnotenia sústavného vzdelávania bola v takej výške, aby si to zdravotnícky pracovník uvedomoval a táto pokuta bola príjmom komory.

Komora navrhuje, aby v prípade nesplnenia podmienok sústavného vzdelávania pozastavila registráciu a ak má fyzioterapeut vydanú licenciu, tak aj licenciu zdravotníckemu pracovníkovi po dobu, kým neodstráni nedostatky a v takomto prípade podľa zákona nie je možný výkon povolania.

Navrhujeme, aby ministerstvouložilo zákonnú povinnosť pre zamestnávateľov, aby v prípade, že ich zamestnanec nespĺňa podmienky sústavného vzdelávania s takýmto zamestnancom ukončil pracovný pomer.

Podľa § 82 ods. 4 zákona č. 578/2004 Z. z. „Komora príslušná na registráciu zdravotníckych pracovníkov (§ 62 ods. 2 až 12) uloží zdravotníckemu pracovníkovi pokutu až do 663 eur, ak poruší niektorú z povinností ustanovených v § 80 ods. 1 písm. b) až d).“ Z uvedeného vyplýva, že ak zdravotnícky pracovník neodstráni nedostatky sústavného vzdelávania v lehote 6 mesiacov, komora mu uloží pokutu v správnom konaní.

V minulosti Slovenská lekárska komora pre lekárov, ktorí nemali dostatok kreditov a bola im uložená pokuta v správnom konaní, organizovala viacdnňové školenia, na ktorých lekári získali chýbajúce kredity.

V prípade, ak niekto nespĺnil povinnosť vyplývajúcu z rozhodnutia bol zo strany SLK vyzývaný na splnenie. K nútenému výkonu rozhodnutia SLK nemusela pristúpiť.



Mgr. Hana Dohálová

Slovenská komora
zubných technikov
Prezidentka

„V praxi v odbore zubná technika spravidla nemáme problémy so sústavným vzdelávaním členov našej komory. Naša komora pravidelne informuje svojich členov o vzdelávacích aktivitách a priebežne zaznamenáva získané množstvo kreditov za hodnotiace obdobie. Veľkým problémom ostávajú nečlenovia, ktorých síce komora registruje a hodnotí ich sústavné vzdelávanie, ale v prípade nesplnenia si povinnosti do predpísanej lehoty, idú všetky kroky v podobe výziev a komunikácie s porušovateľmi zákona na účet platiacich členov, čo pokladáme za nespravodlivé. SKZT sa pripojí k iniciatíve ostatných zdravotníckych povolání, ktoré sú tiež postihnuté nedostatočnou legislatívou. Povolanie zubného technika je dynamické, v ostatnom čase vystavené ohromnej premene následkom vedecko-technického pokroku, kde hrá sústavné vzdelávanie kľúčovú úlohu. Z nášho pohľadu by malo, po nesplnení si zákonnej povinnosti sa vzdelávať, nasledovať odobratie povolenia na minimálne činnosť odborného garanta, v našom prípade prevádzky zubnej techniky.



Čo sa týka zamestnancov, je to v zodpovednosti odborného garanta, takže postihovaný má byť tiež on. Náš odbor sa okrem toho v ostatnom čase potýka aj s čiernymi pasažiermi, ale to už je iná kapitola.

Zákon a Vyhláška o sústavnom vzdelávaní sú dobré, len treba dopracovať postihy. Veď koľkí by jazdili bez vodičského preukazu, keby neboli kontroly a pokuty. Na druhej strane chápem, že u zdravotníckych povolání, kde je nedostatok pracovných síl, je to iný problém. Myslím si však, že je úlohou štátnej správy nastaviť systém tak, aby zdravotnícki pracovníci pracovali na vysokej profesionálnej úrovni, čiže sa sústavne vzdelávali, ale zároveň, aby aj ich zamestnávateľia boli schopní znášať náklady na toto vzdelávanie. Či už daňové úľavy, alebo financovanie celoživotného vzdelávania cez rôzne granty a podobne. Potom by bolo na mieste, stanoviť si výšku pokút za nedodržanie zákonnej povinnosti, ktoré by boli príjmami jednotlivých profesijných komôr.“



MUDr. Pavol Oravec

Slovenská lekárska komora
Prezident

Podľa § 80 ods. 1 písm. b) zákona č. 578/2004 Z. z.: „Zdravotnícky pracovník, ak v odseku 9 nie je ustanovené inak, je povinný sústavne sa vzdelávať.“

90 rokov farmaceutických inovácií a výziev



Pripravila:

Ing. Jana Vedejová Sitášová, PhD.

Brand, HNC & Therapeutic development manager



"Skutočnosť, že v tomto roku oslavujeme 90. výročie založenia spoločnosti Boiron Laboratories, vyvoláva veľké emócie. **Deväťdesiat rokov** života venovaných pacientom po celom svete, aby mohli využívať homeopatické a iné zdravotné produkty, ktoré sú rovnako účinné, prospešné a bezpečné. **Deväťdesiat rokov** života plného vášne, precíznosti a zodpovednosti v rámci služby pre zdravotníckych pracovníkov. **Deväťdesiat rokov** života plného odvahy, farmaceutických inovácií a minulých aj budúcich výziev. **Deväťdesiat rokov** rodinného dedičstva spojeného s menom a značkou, ktoré sa zachovávajú aj v ďalších desaťročiach."

Valérie Lorentz Poinot,

generálna riaditeľka BOIRON laboratories

Príbeh malej rodinnej lekárne

V roku 1932 sa farmaceuti, dvojičky Jean a Henri Boironovci začali venovať výrobe homeopatických liekov, aby splnili požiadavky lekárov, ktorí hľadali pre svojich pacientov kvalitné homeopatické prípravky. Takto vytvorili precízny francúzsky proces na výrobu homeopatických liekov, ktoré v tom čase lekári pripravovali manuálne. Viedla ich vôľa zaručiť spoľahlivosť, účinnosť a možnosť reprodukcie pôsobenia týchto liekov.



Dôkladný proces výroby homeopatických liekov

Zber a triedenie • Jednou zo silných stránok spoločnosti sú poznatky o rôznych druhoch rastlín, minerálov, chemických látok a živočíchov. Kvalitu dodávaných druhov zabezpečujú pravidelné audity v miestach zberu úrody, identifikácia rastlín a prísna kontrola kvality pri preberaní.

Materská tinktúra • Nádoby na maceráciu a „mlynčeky“, ktoré používali lekárnici v polovici 19. storočia, boli nahradené plne automatizovanými výrobnými linkami (medzinárodný patent spoločnosti Boiron), ktoré zabezpečujú vysokú kvalitu. Elektronická kontrola jednotlivých fáz procesu zaisťuje dokonalú reprodukciu.

Riedenie • Proces homeopatického riedenia, ktorý vyvinula spoločnosť Boiron, je výsledkom snáh o dokonalosť zameraných na zvyšovanie účinnosti homeopatických liekov. Technika automatickej dynamizácie v regulovanej atmosfére zabezpečuje úplnú spoľahlivosť tohto procesu riedenia.

Neutrálne granuly a globuly • Prvými homeopatickými liekmi boli prášky impregnované aktívnymi látkami. Rýchlo ich však nahradili zrná a po nich granuly. V roku 1972 vyvinula spoločnosť Boiron v spolupráci s univerzitami a špecialistami techniku na výrobu granúl a globúl s vyváženou pórovitosťou a vysokou retenčnou kapacitou, ktorú si nechala patentovať. Aby bolo túto kvalitu možné kontrolovať, spoločnosť Boiron vyrába všetky granuly a globuly, ktoré používa.

Impregnácia • Aj v tejto oblasti zaviedla spoločnosť Boiron inovácie a vyvinula originálny systém trojitej impregnácie. Základný princíp spočíva v metóde trojitej impregnácie,

ktorú vyvinul Jean Boiron v roku 1961. Táto technika sa vykonáva v regulovanej atmosfére a je plne automatická. Následné mikrorozprašovanie a sušenie zaisťujú dokonalé rozloženie zriedenej látky na granulách.



„Milióny lekárov, lekárníkov, pôrodných asistentiek, stomatológov, veterinárov a pacientov na celom svete denne objavujú bezpečnosť, užitočnosť a účinnosť homeopatických liekov – prečo im teda nedôverovať? Ľudstvo dnes viac ako kedykoľvek predtým potrebuje medicínu, ktorá je rôznorodá a integrovaná.“

Thierry Boiron,

predseda predstavenstva

Výskum v homeopatii • Vedeli ste, že je viac ako 7 000 zverejnených vedeckých štúdií v homeopatickom výskume a to v tak v základnom ako aj klinickom výskume? Základný výskum v homeopatii prináša laboratórne dokázané výsledky s použitím rastlinných, bunkových a zvieracích modelov. Ak sa chcete dozvedieť viac oboznámte sa s ďalšími dôkazmi na www.vedecke-dokazy.homeopatiasklekarom.sk.

*www.hri-research.org

Celý 90-ročný príbeh spoločnosti BOIRON si môžete pozrieť tu:





MUDr. Beáta Blahová, PhD.

Ambulancia všeobecného lekára
pre dospelých
Krompachy



Chrípka

Chrípka je akútne respiračné ochorenie spôsobené vírusmi chrípky. Tieto vírusy cirkulujú po celom svete. Sú strednej veľkosti (90 – 120 nm) sférického, alebo aj vláknitého tvaru. Patria do čeľade Orthomyxoviridae.

Na základe rozdielov v matrixovom proteíne a ribonukleoproteínoch sa rozlišujú štyri typy sezónnych vírusov chrípky. Typ A, B, C a D. Vírusy typu A a B cirkulujú a spôsobujú sezónne epidémie chrípky. Z vírusov chrípky iba vírusy typu A sú schopné spôsobiť pandémiu. Vírusy chrípky typu A boli izolované aj z rôznych zvierat, vtákov (A Avian), prasiat (A Swine), koní (A Equi). Vírus chrípky typu C sa zisťuje menej často a obyčajne spôsobuje mierne ochorenie, preto nemá význam pre verejné zdravie. Vírusy typu D primárne napádajú dobytok a nie je známe, že by spôsobovali infekcie a ochorenia u ľudí (1).

Šíria sa hlavne vzduchom a na infikovanie je potrebné len veľmi malé množstvo vírusových častíc. Krátky čas môžu prežívať aj na povrchoch, preto je možná aj táto forma prenosu. Sezóna chrípky začína v našich podmienkach od októbra a trvá do konca apríla s vrcholmi na prelome januára a februára.

• Symptómy

Sezónna chrípka je charakterizovaná náhlým začiatkom horúčky (cca 39 – 40 stupňov Celzia, kašľa (väčšinou suchého), bolesťami hlavy, svalov a kĺbov. Častý je aj celkový pocit slabosti a malátnosti, triaška, bolesti v krku a sekrécia z nosa. Kašeľ môže byť

intenzívny a môže trvať aj 2 týždne a viac. Môže sa objaviť aj hnačka a zvracanie a to najmä u detí. Väčšina ľudí sa zotaví z teploty a symptómov do týždňa aj bez lekárskej pomoci.

Intenzita príznakov môže u jednotlivcov variovať. Objavujú sa mierne formy chrípky až po závažné ochorenie, ktoré môže spôsobiť úmrtie a to hlavne u osôb so zvýšeným rizikom. Celosvetovo každoročne tieto ochorenia spôsobujú 3 – 5 miliónov prípadov závažného ochorenia a spôsobujú zhruba 290 000 až 650 000 respiračných úmrtí. (2)

V priemyselných krajinách sa tieto úmrtia vyskytujú hlavne u ľudí starších ako 65 rokov. Epidémie môžu vyústiť do absencií v práci a v školách a znížiť produktivitu práce. Nemocnice môžu byť počas chrípkového obdobia preťažené. Efekt sezónnej chrípky nie je úplne známy v rozvojových krajinách, ale výskumy predpokladajú, že 99 % úmrtí detí pod 5 rokov súvisí s chrípkou podobných respiračných ochorení. (3)

• Epidemiológia

Postihnuté môžu byť všetky vekové skupiny obyvateľstva, ale niektoré skupiny sú rizikovejšie.

• Rizikové skupiny:

- tehotné ženy, deti do 5 rokov, seniori, osoby s pridruženými chronickými ochoreniami (napr. ochorenie srdca, pľúc, obličiek, pečene, cukrovka, neurologické ochorenia, hematologické ochorenia) a osoby s imunosupresiou (napr. s HIV/AIDS, počas užívania chemoterapie, kortikosteroidov a osoby s malignitou).

• Liečba

Pacienti, ktorí nie sú z rizikových skupín by mali byť liečení symptomaticky. Odporúča sa ostať doma, aby minimalizovali šírenie v spoločnosti. Majú možnosť telefonicky kontaktovať svojho všeobecného lekára a informovať ho o zdravotnom stave. Liečba sa zameriava na zmiernenie symptómov chrípky, napr. horúčky, bolesti svalstva a kĺbov, hrdla či kašľa. V liečbe využívame NSA, antitusiká, mukolytiká, expektoranciá, dekonjestíva, vitamíny a pod. Dôležitý je aj pokoj na lôžku a dostatočný prívod tekutín. V prípade zhoršenia stavu je nutné lekárske vyšetrenie. Môžu sa vyskytnúť bakteriálne superinfekcie (sinusitída, otitída, tracheitída, bronchitída, bronchopneómia), ktoré vyžadujú antibiotickú liečbu. V týchto prípadoch dochádza ku zvýšeniu CRP (proteín v krvi signalizujúci zvýšenú zápalovú aktivitu).

Pacienti s vážnym priebehom podozriví z chrípkového ochorenia alebo s potvrdeným vírusom chrípky, by mali byť liečení antivirotikami (napr. inhibítory neuraminidázy – oseltamivir), ktoré by mali byť podané do 48 hodín od príznakov ochorenia.



• Prevencia

Najefektívnejšia prevencia je vakcinácia. V rámci prevencie sa využíva aj: hygiena rúk, respiračná hygiena (zakrytie nosa a úst pri kašli a kýchaní, nosenie rúška, nedotýkať sa očí, nosa a úst), skorá izolácia u tých, ktorí sa necítia dobre, majú teplotu, alebo majú ďalšie symptómy chrípky, vyhýbanie sa kontaktu s chorými ľuďmi, vyhýbať sa nevetraným miestnostiam a masovým akčiam v čase sezóny chrípky.

Zdroje textu:

- (1) WHO, Influenza (seasonal), 2018, [https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/influenza-\(seasonal\)](https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/influenza-(seasonal))
- (2) Estimates of US influenza-associated deaths made using four different methods. Thompson WW, Weintraub E, Dhankhar P, Cheng OY, Brammer L, Meltzer MI, et al. Influenza Other Respi Viruses. 2009;3:37-49
- (3) Global burden of respiratory infections due to seasonal influenza in young children: a systematic review and meta-analysis. Nair H, Abdullah Brooks W, Katz M et al. Lancet 2011; 378: 1917-3

ACYLPYRIN®

LIEK PRI CHRÍPKE A PRECHLADNUTÍ

ZNIŽUJE HORÚČKU¹

ULAVÍ OD BOLESTI HLAVY, KÍBOV A SVALOV

PRI CHRÍPKOVÝCH OCHORENIACH¹



Skrátená informácia o lieku **ACYLPYRIN® 500 mg tablety**

ZLOŽENIE: 1 tableta obsahuje 500 mg kyseliny acetylsalicylovej. **DRŽITEL:** Herbacos Recordatis.r.o., Štrossova 239, 530 03 Pardubice, Česká republika. **TERAPEUTICKÁ INDIKÁCIA:** Mierne a stredne intenzívne bolesti rôzneho pôvodu, napr. bolesti hlavy, kĺbov a svalov, ktoré sprevádzajú chrípkové ochorenia, ďalej bolesti zubov, neuralgia, bolesti vertebrogénneho pôvodu, horúčkovité stavy najmä pri akútnych respiračných ochoreniach chrípkového charakteru a pri chorobách z prechladnutia. **DÁVKOVANIE A SPÔSOB POUŽITIA:** Obyčajne sa podáva dospelým a dospelým starším ako 15 rokov 500-1000 mg kyseliny acetylsalicylovej v jednej dávke, ktorú možno opakovať v intervale 4-8 hodín. Maximálna denná dávka je 4 g kyseliny acetylsalicylovej. Deťom sa liek podáva výnimočne v odôvodnených prípadoch po zvážení pomeru rizika a prínosu liečby. Dávkovanie u detí je 30 mg/kg denne pri analgetickej a antipyretickej indikácii a 100 mg/kg denne pri liečbe reumatickej horúčky. **KONTRAINDIKÁCIE:** Precitlivosť na kyselinu acetylsalicylovú, salicyláty alebo na ktorúkoľvek z pomocných látok, akútna vredová choroba žalúdka alebo dvanástnika, bronchiálna astma, krvácavé stavy nekonzumpčného charakteru, chirurgické výkony spojené s masivnejším krvácaním, posledný trimester gravidity. **OSOBITNÉ UPOZORNENIA A OPATRENIA:** Vredová choroba v anamnéze, súčasná liečba antikoagulantmi, bronchiálna astma, chronická obštrukčná bronchopulmonálna choroba, senná nádcha, nosové polypy, alergia na nesteroidné antireumatiká, artritiduratica. U detí do 15 rokov s chrípkovým ochorením alebo s varicelou je možný vznik Reyovho syndrómu. **INTERAKCIE:** Antikoagulanciá, sulfonylurea, nesteroidné antiflogistiká, metamilol, fenytoín, kyselina valproová, barbituráty, lítium, digoxín, metotrexát, sulfónamid, kortikoidy, alkohol. **GRAVIDITA A LAKTÁCIA:** ACYLPYRIN sa nesmie užívať v posledných troch mesiacoch tehotenstva. Môže sa ojedinele užiť počas dojčenia, pri pravidelnom užívaní vyšších dávok sa však musí dojčenie prerušiť. Lieky zo skupiny nesteroidných antireumatik môžu poškodiť plodnosť u žien, po prerušení užívania dôjde k úprave. **NEŽIADUCE ÚČINKY:** Tlak v epigastriu, pálenie záhy, nauzea a vracanie. Všetky nežiaduce účinky sú uvedené v Súhrne charakteristických vlastností lieku. **ŠPECIÁLNE UPOZORNENIA NA UCHOVÁVANIE:** Uchovávať v suchu pri teplote 15 až 25 °C, chrániť pred svetlom. **DÁTUM PRVEJ REGISTRÁCIE:** 30. decembra 1969. **DÁTUM REVÍZIE TEXTU:** 03/2020. **REGISTRAČNÉ ČÍSLO:** 07/0050/69-S Pred odporúčaním lieku si dôkladne prečítajte úplné znenie SPC, ktoré nájdete na webových stránkach https://www.sukl.sk/hlavna-stranka/slovenska-verzia/pomocne-stranky/detail-lieku?page_id=386&lie_id=0001 **Voľnopredajný liek na vnútorné použitie, nie je hrađený z verejného zdravotného poistenia.**

1. SPC ACYLPYRIN®, 03/2020

Dátum výroby materiálu: 09/2022 Kód materiálu: SK-ACYLPYRIN-2022-17-Inercia
Tento materiál je určený pre odbornú verejnosť alebo interné účely spoločnosti.

www.acylpyrin.sk

 RECORDATI



ŠTÁTNY ÚSTAV PRE KONTROLU LIEČIV

Mgr. Magdaléna Jurkemíková

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

Stanovisko Štátneho ústavu pre kontrolu liečiv

k nedostupnosti liekov

Na Štátny ústav pre kontrolu liečiv sa v posledných mesiacoch čoraz častejšie obracajú pacienti aj odborná verejnosť s otázkami o prerušení či zrušení dodávok liekov. Výpadky v dodávkach liekov sú stále naliehavější výzvou pre zdravotnícke systémy v celej Európskej únii i vo svete.

Medzi príčiny dlhodobej či krátkodobej nedostupnosti liekov patria:

- **výrobné dôvody** – nedostatočné kapacity, zmeny vo výrobných procesoch, nedostatok personálu, zistené nedostatky v kvalite,
- **logistické dôvody** – omeškanie vstupných surovín vrátane účinných látok, logistické a distribučné obmedzenia),
- **reexport** – vyvážanie liekov do iných krajín,
- **mimoriadne situácie ako napríklad pandémia COVID-19 alebo vojenský konflikt na Ukrajine**, ktoré spôsobili vyšší dopyt po určitých liekoch, a zároveň priniesli obmedzenia pri distribúcii liekov ako aj výpadky personálu pre práceneschopnosť,
- **neúčelné hromadenie liekov** pacientmi,
- **nárazovo zvýšený dopyt** po niektorých typoch liekov – napríklad v čase rozšírenia respiračných ochorení alebo pri výpadku konkurenčných produktov.

Prerušenie dodávok liekov je komplexný problém, ktorý nemá jednoduché riešenie. Aj keď lieky nie sú bežný tovar a vzťahujú sa na ne určité zákonné obmedzenia a povinnosti pre výrobcov, distribútorov či držiteľov registrácie, ovplyvňujú ich zároveň aj trhové mechanizmy. Často sa výpadok konkrétneho lieku netýka len Slovenska, ale ide o problém celého regiónu, celej Európskej únie alebo sveta.

Štátny ústav pre kontrolu liečiv nedisponuje zákonnými mechanizmami, ktoré by mu umožňovali zabezpečiť dostupnosť liekov na slovenskom trhu. Za dostupnosť liekov zodpovedá držiteľ rozhodnutia o registrácii lieku a výrobca. Avšak ako je uvedené vyššie, dôvody nedostupnosti sú mnohokrát objektívne a nepredvídateľné.

Výpadky liekov môžu mať závažný dopad aj na pacientov. V dôsledku liekovej nedostupnosti môže dôjsť k prerušeniu liečby, neskoršiemu začatiu liečby či nutnosti nastavenia na inú liečbu.

Existujú však viaceré možnosti, ktoré majú za účel zabezpečiť dostupnosť liekov pre pacientov, a to napríklad:

- **generická substitúcia,**
- **terapeutické použitie neregistrovaného lieku** (tzv. mimoriadny dovoz),
- **dovoz cudzojazyčných balení liekov.**

Problém liekovej nedostupnosti je globálnym problémom. Na úrovni Európskej liekovej agentúry vznikol nový výbor *Executive Steering Group on Shortages and Safety of Medicinal Products*, ktorý koordinuje v rámci Európskej únie urgentné opatrenia na výpadky liekov spôsobené mimoriadnymi krízovými udalosťami v oblasti verejného zdravia.

Medzi **dlhodobé strategické riešenia** z pohľadu ŠUKL, ktoré môžu pomôcť slovenským pacientom, patrí najmä:

- podpora lokálneho farmaceutického priemyslu,
- podpora individuálnej prípravy liekov v lekárnach,
- a zefektívnenie regulácie mimoriadneho dovozu liekov.

Štátny ústav pre kontrolu liečiv zverejňuje a denne aktualizuje informácie o prerušeníach, zrušeníach a obnoveniach dodávok na svojej webovej stránke.

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 3 v 1



Hemoglobín testy

HEMOGLOBÍN / FOB 3v1
HEMOGLOBÍN / FOB



Helicobacter Pylori

HELICOBACTER PYLORI



COVID-19 testy

COVID-19 IgM/IgG
COVID-19 Antigenový



DODÁVA



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

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



Kancelária WHO pre financovanie zdravotníckych systémov v Barcelone (Španielsko)

Kancelária bola založená v roku 1999 a podporuje ju vláda autonómneho spoločenstva Katalánsko v Španielsku. Zodpovedá za technickú podporu WHO pri financovaní zdravotníckych systémov v členských štátoch európskeho regiónu WHO prispieva k interdivíznemu programu o reakcii zdravotníckych systémov na neprenosné choroby.

Okrem vykonávania analytickej práce na regionálnej a národnej úrovni ponúka úrad školenia o financovaní zdravotníctva pre všeobecné zdravotné pokrytie a posilňova-

nie zdravotných systémov na zlepšenie zdravotných výsledkov. Zamestnanci priamo pracujú s členskými štátmi v celom regióne, aby sa posunuli smerom k tomuto cieľu, pričom premieňajú základné hodnoty WHO na praktické nástroje, ktoré pomáhajú diagnostikovať problémy a rozvíjať politiku prispôbenú špecifickým potrebám krajiny.

Kancelária WHO pre financovanie zdravotníckych systémov v Barcelone Secesná lokalita Sant Pau (pavilón La Mercè)

Sant Antoni Maria Claret, 167
080 25 Barcelona, Španielsko

Tel.: +34 675 788 902
E-mail: eubar@who.int

Európske centrum WHO pre životné prostredie a zdravie (ECEH), Bonn, Nemecko

Centrum pre životné prostredie a zdravie (ECEH), založené v roku 1991, funguje ako centrum vedeckej excelentnosti WHO/Európa a poskytuje najnovšie dôkazy o povahe a rozsahu existujúceho a aktuálneho environmentálneho zdravia.

ECEH je súčasťou regionálnej kancelárie WHO pre Európu a sídli v Bonne v Nemecku.

Vypracúva politické rady a medzinárodné usmernenia, ako napríklad usmernenia o kvalite ovzdušia a hluku, s cieľom iných cieľov rozhodovanie vlád, zdravotníckych pracovníkov, občanov a zainteresovaných strán.

ECEH podporuje Európsky proces životného prostredia a zdravia, ktorý iniciovala WHO/Európa v roku 1989. Súčasnú aktivitu sa zameriavajú na pokračovanie šiestej ministerskej konferencie o životnom prostredí a zdraví, ktorá sa konala v roku 2017 v Ostrave v Českej republike.

Po zatvorení kancelárie v Ríme v roku 2011 rozšírila kancelária v Bonne v roku 2012 svoju pôsobnosť vďaka dodatočnej podpore nemeckej vlády a v súčasnosti pokrýva celú tému v oblasti životného prostredia a zdravia.

WHO Európske centrum pre životné prostredie a zdravie

Platz der Vereinten Nationen 1
D-53113 Bonn, Nemecko

Tel. (ústredňa): +49 228 8150 400
Fax: +49 228 81 50 440
E-mail: eurocech@who.int



BYLINNÉČAJE

PRE TEHOTNÉ ŽENY
A PRE DOJČIACE
MATKY



kúpíte v lekárni
alebo na e-shope www.fytopharma.sk



PharmDr. Miroslava Gočová
RNDr. Tatiana Magálová

Štátny ústav pre kontrolu liečiv
Oddelenie farmakovigilancie



Dermálny i vaginálny klotrimazol

Výber liekovej formy lieku závisí okrem iných faktorov aj od jeho indikácie a súvisiaceho spôsobu použitia. Pri viacerých liekoch s rovnakým liečivom sa preto môžeme stretnúť s rôznymi liekovými formami a aj s ich zaradením do rôznych ATC skupín. Jedným z takýchto liečiv je aj klotrimazol, ktorý sa podáva na kožu i vaginálne. Je dostupný v rôznych liekových formách od vaginálnych tabliet alebo kapsúl až po dermálny krém, dermálnu krémpastu a dermálny roztokový sprej.

Klotrimazol ako antimykotikum na lokálne použitie (ATC D01AC01)

V dermatológii sa klotrimazol používa v indikácii mykózy kože, kožných záhybov a sliznic spôsobené dermatofytmi, kvasinkami (napríklad rôznymi druhmi kandid) a plesňami, ako sú interdigitálne mykózy, pityriasis versicolor, paronychie, povrchové kandidózy a erytrazma (kožné ochorenie, ktoré vyvoláva *Corynebacterium minutissimum*).

Liek sa aplikuje zväčša 2 – 3 x denne na postihnuté miesta kože. Dĺžka liečby nemá byť kratšia ako 4 týždne, avšak liečba závisí aj od samotného ochorenia (napr. liečba pityriasis versicolor je 1 – 3 týždne).

Ako nežiaduce účinky sa v súvislosti s uvedenou liečbou môžu vyskytnúť alergické reakcie, v prípade precitlivenosti na jednu alebo viac zložiek lieku. Počas klinického skúšania boli hlásené aj poruchy kože v zmysle svrbenia, pálenia, začervenania, štipania miesta aplikácie alebo vznik pľuzgierov, vyrážok a exfoliácia kože.

Registrované lieky s obsahom klotrimazolu zo skupiny antimykotík na lokálne použitie, ich liekovú formu, silu a status výdaja popisuje tabuľka č. 1:

Liek	Lieková forma	Sila	Status výdaja
Candibene	crm	10 mg/1 g	OTC
Candibene	aer deo	10 mg/1 ml	OTC
Canesten	crm der	10 mg/1 g	OTC
Canifug-Lösung 10 mg/ml	aer deo	0,01 g/1 ml	OTC
Clotrimazolom 10 mg GW	crm der	1 %	Rx
Imazol krémpasta	pst der	10 mg/1 g	OTC

Klotrimazol ako antiinfektívum a antiseptikum na gynekologické použitie (ATC G01AF02)

Ako širokospektrálne antimykotikum sa klotrimazol používa na liečbu vaginálnych infekcií a infekcií vonkajších ženských pohlavných orgánov spôsobených hubovitými mikroorganizmami, plesňami a kvasinkami (predovšetkým rodu *Candida*). Okrem toho pôsobí proti infekciám pošvy spôsobenými grampozitívnymi mikróbmi (predovšetkým streptokokmi, stafylokokmi a *Gardnerella vaginalis*) a gramnegatívnymi mikróbmi (*Bacteroides*). Špecifické sú indikácie lieku Canesten GYN Kombi krém, ktorý sa používa

na liečbu vulvitídy (zápal vonkajších rodidiel) u žien a balanitídy (zápal žalúdu a predkožky) u mužov (spôsobených kvasinkami rodu *Candida*).

Vaginálne tablety alebo kapsuly sa zavádzajú do pošvy zväčša pred spaním a liečba môže byť jednorazová alebo trvať 3 – 7 dní v závislosti od indikácie a sily lieku. Krém sa nanáša na postihnuté miesta v tenkej vrstve a dĺžka liečby je pri kandidovej vulvitíde a balanitíde 1 až 2 týždne.

Ako nežiaduci účinok sa môžu okrem lokálnych vulvovaginálnych, kožných a alergických reakcií objaviť bolesti brucha.

Registrované lieky s obsahom klotrimazolu zo skupiny antiinfektív a antiseptík na gynekologické použitie, ich liekovú formu, silu a status výdaja popisuje tabuľka č. 2:

Liek	Lieková forma	Sila	Status výdaja
Candibene 100 mg	tbl vag	100 mg	OTC
Candibene 200 mg	tbl vag	200 mg	OTC
Canesten GYN 1 deň	tbl vag	500 mg	OTC
Canesten GYN 1 deň 500 mg mäkká vaginálna kapsula	cps vam	500 mg	OTC
Canesten GYN 6 dní	tbl vag	100 mg	OTC
Canesten GYN Kombi	tbl vag+crm der	500 mg+10 mg/1 g	OTC
CLOTTRIMAZOL AL 100	tbl vag	100 mg	OTC
CLOTTRIMAZOL AL 200	tbl vag	200 mg	OTC
Clotrimazolom 100 mg GW	tbl vag	100 mg	Rx
Jenamazol	crm vag	20 mg/1 g	OTC

Podobne ako u antibiotík, aj u antimykotík je rizikom vznik rezistencie. Je preto dôležité upozorniť pacientov, aby sa presne riadili pokynmi v písomnej informácii pre používateľa a v prípade, ak príznaky ochorenia nevymiznú alebo sa ochorenie opakuje, navštívili lekára.

Na dosiahnutie želaného terapeutického účinku je v prípade expedovania liekov s obsahom klotrimazolu potrebné tiež upozorniť pacientky i pacientov na správnu aplikáciu lieku a tak predísť prípadným chybám v liečbe spôsobeným nesprávnym podaním.

Ilustračné foto: freepik

Banka pre medzinárodné platby (Bank for International Settlements – **BIS**) je medzinárodná organizácia (banka) na podporu medzinárodnej menovej a finančnej spolupráce. Služi ako banka pre centrálné banky. Bola založená Haagskou dohodou v roku 1930 v Bazileji ako zúčtovacie medzinárodné centrum na vyrovnanie vojnových náhrad platených povojnovým Nemeckom po 1. svetovej vojne. Ako zúčtovacie stredisko slúžila aj po druhej svetovej vojne. Neskôr sa vzhľadom na zmeny na finančných trhoch zmenila na metodické, teoretické a informačné centrum pre banky a hlavne pre bankový dohľad. BIS spolupracuje pri riešení medzinárodných menových a finančných problémov.

Banka pre medzinárodné platby má ústredie v Bazileji a dve pobočky v meste Mexiko a v Hongkongu.

Banka pre medzinárodné zúčtovanie (BIS) je medzinárodná finančná organizácia, ktorá predstavuje najvýznamnejšie centrum medzinárodnej spolupráce centrálnych bánk. Vďaka tomu sa BIS označuje aj ako „banka centrálnych bánk“. V súčasnosti je členom BIS 55 centrálnych bánk.

BIS bola založená 17. mája 1930 a je najstaršou medzinárodnou finančnou organizáciou na svete. Z dôvodu neutrality bol za hlavné sídlo BIS vybraný Bazilej vo Švajčiarsku, ku ktorému neskôr pribudli ďalšie dve reprezentatívne kancelárie v Hongkongu a v Mexiko City. Po druhej svetovej vojne bola BIS zverená „starostlivosť“ o fungovanie bretton-woodského menového systému, ale aj riešenie ďalších závažných kríz, ktoré mali vplyv na svetový finančný vývoj. BIS poskytla núdzovú pomoc centrálnym bankám a finančným inštitúciám, ktorých meny a systémy sa ocitli v problémoch (1931 – 33 Nemecko



ko a Rakúsko, 1968 Francúzsko, 1966 – 68 Veľká Británia, 1982 Mexiko, 1998 Brazília). Na pôde BIS sa začala aj spolupráca európskych centrálnych bánk na príprave a založení Európskeho menového systému a predchodca ECB – Európsky menový inštitút sídlil v BIS až do roku 1994, keď bol oficiálne presťahovaný do Frankfurtu.

Činnosť BIS

BIS spolupracuje s viac ako 100 centrálnymi bankami sveta a medzinárodnými finančnými inštitúciami. Prispieva k nej svojimi pravidelnými štatistickými prehľadmi a rôznymi tematickými analýzami, ako aj prostredníctvom činnosti niekoľkých výborov a ďalších odborných fór:

Bazilejský výbor pre bankový dohľad (Basel Committee on Banking Supervision – **BCBS**) predstavuje fórum pre pravidelnú spoluprácu v oblasti bankového dohľadu.

Výbor pre globálny finančný systém (Committee on the Global Financial System – **CGFS**) vypracúva strategické odporúčania pre guvernérov centrálnych bánk G 10 zamerané na zlepšenie fungovania finančných trhov a globálneho finančného systému.

Výbor pre platobné a zúčtovacie systémy (Committee on Payment and Settlement Systems – **CPSS**) monitoruje a analyzuje vývoj domácich platobných a zúčtovacích systémov a pripravuje návrhy štandardov v tejto oblasti.

Výbor pre trhy (Markets Committee) monitoruje činnosť devízových trhov a analyzuje dopady konkrétnych udalostí na ich činnosť, vrátane predpovedania ich možného vývoja.

Zdroj: wikipedia

Beta glucan: klinicky testovaná podpora organizmu

Beta glucan 500+ 30 kapsúl, výživový doplnok

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

Beta glucan 120+ 30 kapsúl, výživový doplnok

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

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

Európska únia

a jej inštitúcie

2. časť

Pôsobnosť Všeobecného súdu

Všeobecný súd rozhoduje v prvom stupni:

- o žalobách podaných fyzickými alebo právnickými osobami, ktoré smerujú k zrušeniu aktov inštitúcií, orgánov a agentúr Európskej únie, ktoré sú im určené alebo ktoré sa ich priamo a osobne dotýkajú (ide napríklad o žalobu podanú podnikom proti rozhodnutiu Komisie, ktorým mu bola uložená pokuta), ako aj proti právnym aktom, ktoré sa ich priamo dotýkajú a ktoré neobsahujú vykonávacie opatrenia, alebo o žalobách podaných tými istými osobami proti nečinnosti týchto inštitúcií, orgánov a agentúr,
- o žalobách podaných členskými štátmi proti Komisii,
- o žalobách podaných členskými štátmi proti Rade týkajúcich sa aktov prijatých v oblasti štátnej pomoci, opatrení na ochranu obchodu („dumping“) a aktov, ktorými vykonáva svoju výkonnú právomoc,
- o žalobách smerujúcich k náhrade škody spôsobenej inštitúciami alebo orgánmi a agentúrami Európskej únie alebo ich zamestnancami,
- o žalobách založených na zmluvách uzatváraných Európskou úniou, ktoré výslovne stanovujú právomoc Všeobecného súdu,

- o žalobách vo veciach duševného vlastníctva podaných proti Úradu Európskej únie pre duševné vlastníctvo (EUIPO) a proti Úradu Spoločenstva pre odrody rastlín (CPVO),
- o sporoch medzi inštitúciami Európskej únie a ich zamestnancami týkajúcich sa pracovnoprávných vzťahov a systému sociálneho zabezpečenia.

Proti rozhodnutiam Všeobecného súdu možno v lehote dvoch mesiacov podať na Súdny dvor odvolanie, ktoré musí byť obmedzené na právne otázky.

Sudcovia

Súdny dvor

Súdny dvor sa skladá z 28 sudcov, každého za jeden členský štát. Súdneho dvoru pomáha 11 generálnych advokátov, pričom 6 veľkých štátov (Nemecko, Francúzsko, Spojené kráľovstvo, Taliansko, Španielsko, Poľsko) má podľa zvyku vždy jedného generálneho advokáta, 5 generálni advokáti sa obmieňajú medzi ostatnými členskými štátmi. Sudcovia a generálni advokáti sú vymenúvaní na 6 rokov, s možnosťou znovuvymenovania (čo u generálnych advokátov



prichádza do úvahy v prípade už spomenutých veľkých členských štátov).

Slovenským sudcom je Daniel Šváby (7. október 2009 – 6. október 2015; 7. október 2015 – 6. október 2021). Peter Tomka.

Slovenskú republiku predtým zastupovali:

- Ján Klučka ako sudca (1. máj 2004 – 6. október 2009);
- Ján Mazák ako generálny advokát (7. október 2006 – 6. október 2012).

Všeobecný súd

Všeobecný súd sa skladá z počtu sudcov postupne sa rovnajúceho dvojnásobku počtu členských štátov (práve prebieha reforma počtu sudcov Všeobecného súdu). V rámci tejto reformy malo Slovensko predložiť kvalifikovaného kandidáta na druhého sudcu, to sa však zatiaľ nepodarilo.

Slovenským sudcom je Juraj Schwarcz (7. október 2009 – 31. august 2010; 1. september 2010 – 31. august 2016; 1. september 2016 – 31. august 2022).

Zdroj: wikipédia

Ilustračné foto: internet

PRE INTENZÍVNU ROZKOŠ V KAŽDOM VEKU





www.janell.sk

Kozmetický prípravok

Prípravok Janell® bol vyvinutý inovatívnou farmaceutickou firmou AGORA Pharma z Talianska.
DISTRIBÚTOR PRE SR: Aloris Vital, s.r.o., Kykula 662, 913 04 Chocholná-Velčice, Slovenská republika, info@alorisvital.sk, www.janell.sk
LICENCOVANÉ: Velit Biopharma S.r.l., Piazza Cavour 3, 20121 Milano, Italy

NÁRODNÝ REGISTER NEUROLOGICKÝCH CHORÔB

Predmetom zberu dát v tomto národnom registri sú epidemiologické a klinické údaje o vybraných skupinách neurologických ochorení, resp. ochorení s neurologickou symptomatológiou.



Údaje z registra sú podkladom pre získavanie informácií o trende vývoja vybraných skupín neurologických chorôb a chorôb s neurologickou symptomatológiou podľa vybraných zdravotných a demografických ukazovateľov na národnej i regionálnej úrovni. Cieľom registra je prispieť k analýze efektivity intervenčných postupov pri poskytovaní zdravotnej starostlivosti (s dôrazom na kvalitu života pacientov) a k realizácii preventívnych programov v populácii.

Údaje z registra sú dôležité aj pre medzinárodné porovnania v databázach Svetovej zdravotníckej organizácie, OECD, EUROSTATu a pre medzinárodné odborné spoločnosti.

V súčasnosti Národný register neurologických chorôb zahŕňa:

1. Register cievnych mozgových príhod.
2. Register sklerózy multiplex.
3. Register neurodegeneratívnych chorôb (Parkinsonova choroba).
4. Register neuromuskulárnych chorôb.

Do národného registra sa údaje poskytujú prostredníctvom:

1. Hlásenia o pacientovi s cievnu mozgovou príhodou,
2. hlásenia o pacientovi so sklerózou multiplex,
3. hlásenia o pacientovi s neurodegeneratívnou chorobou (Parkinsonova choroba),
4. hlásenia o pacientovi s neuromuskulárnou chorobou.

Centrálna evidencia pacientov s neuromuskulárnym ochorením, a to s myasténiou gravis, existuje v SR od roku 1978 (Centrum neuromuskulárnych ochorení, Bratislava). Od roku 2014 však v zmysle príslušných ustanovení zákona o NZIS budú týchto pacientov lekári oficiálne hlásiť NCZI v rámci Národného zdravotného registra pacientov s neurologickým ochorením.



NÁRODNÝ REGISTER CHRONICKÝCH PLŮCNYCH CHORÔB

Predmetom zberu dát v tomto národnom registri sú epidemiologické a klinické údaje o pacientoch s vybranými chronickými ochoreniami pľúc.

Údaje z registra sú podkladom pre získavanie informácií o trende vývoja vybraných chronických pľúcnych chorôb podľa vybraných

zdravotných a demografických ukazovateľov na národnej i regionálnej úrovni. Cieľom registra je prispieť k analýze efektivity intervenčných postupov pri poskytovaní zdravotnej starostlivosti (s dôrazom na kvalitu života pacientov) a k realizácii preventívnych programov v populácii.

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

Národný register chronických pľúcnych chorôb zahŕňa:

1. Register chronickej obštrukčnej choroby pľúc.
2. Register bronchiálnej astmy.
3. Register cystickej fibrózy.
4. Register spánkových porúch dýchania (spánkové apnoe).
5. Register transplantácie pľúc.

Do národného registra sa údaje poskytujú prostredníctvom:

1. Hlásenia o pacientovi s chronickou obštrukčnou chorobou pľúc.
2. Hlásenia o pacientovi s bronchiálnou astmou.
3. Hlásenia o pacientovi s cystickou fibrózou.
4. Hlásenia o pacientovi so spánkovými poruchami dýchania (spánkové apnoe).
5. Hlásenia o pacientovi po transplantácii pľúc.

Ilustračné foto: internet



Imunoglukan® P4H

- výživové doplnky pre deti od 3 rokov a dospelých
- s obsahom patentovanej látky IMG®
- pri nástupe do škôlky/školy
- v období zvýšených nárokov na organizmus

Výrobca: PLEURAN, s.r.o., Bratislava, Slovenská republika
www.imunoglukan.com

Imunoglukan P4H®
20 ROKOV S VAMI



Mgr. Monika Molnárová

Farmaceutická laborantka

Lekáreň Benu 28
Nitrianska cesta 111
940 62 Nové Zámky
Tel.: 0917 768 971

Cesta za mojím povoláním sa začala v deviatom ročníku základnej školy. Ako dieťa, čo práve dovŕšilo 15 rokov, som nevedela, ktorým smerom sa budem ďalej uberať. K rozhodnutiu podať si prihlášku na SZŠ mi pomohli rodičia a najmä môj otec. O budúcej škole sme sa potom doma stále častejšie rozprávali a mne sa ten jeho nápad nakoniec aj pozdával.

Do prvého ročníka na SZŠ v Bratislave na Záhradníckej ulici som nastúpila v septembri 2006. Začala sa pre mňa nová etapa života. Odišla som od rodiny, kamarátov a čakalo ma neznáme prostredie najprv na internáte, a potom aj v škole. Netrvalo dlho a ja som si na život v Bratislave veľmi rýchlo zvykla. Na internáte aj v škole som spoznala skvelých ľudí, pričom s mnohými som stále v kontakte.

Štúdium bolo náročné, ale ani raz som neofutovala, že som sa rozhodla ísť touto cestou.

Po skončení školy sa mi naskytla možnosť ísť pracovať do siete lekární Sunpharma (dnes už BENU). Leto po maturite som strávila v lekárni, kde som mohla začať aplikovať vedomosti získané na strednej škole. Veľmi rýchlo som zistila, že teória a prax sú dve

Sme jeden tím

odlišné veci, najmä čo sa týka komunikácie a prístupu k pacientovi. A tak som sa začala učiť ako s pacientom komunikovať a ako k nemu individuálne pristupovať. V tomto smere mi boli veľmi nápomocné kolegyně, ktoré mali za sebou už zopár rokov praxe v lekárni a ja som sa počúvaním ich rozhovorov s pacientom naučila nielen komunikácií, ale aj množstvu informácií o liekoch, výživových doplnkoch, aj o kozmetike.

Počas toho, ako som bola zamestnaná v lekárni, som sa dozvedela, že ma prijali na vysokú školu. Rozhodla som sa prácu v lekárni ukončiť a vybrať sa cestou štúdia odboru „verejné zdravotníctvo“. Vedela som, že v zdravotníctve chcem ostať pracovať, len som si chcela vyskúšať aj niečo iné ako lekáreň. Štúdium na SZU v Bratislave som úspešne absolvovala, avšak stále ma to ťahalo viac do lekárne. Vo voľnom čase som počas štúdia vypomáhala v „mojej“ prvej lekárni a keď sa mi po absolvovaní vysokej školy naskytla možnosť opäť prísť sem pracovať, tak som ani sekundu neváhala.



Zľava Mgr. Gabriela Krišková – farmaceutka, PharmDr. Katarína Tóthová – farmaceutka, PharmDr. Veronika Levčíková – farmaceutka, PharmDr. Milena Mészárosová – zodpovedná farmaceutka, Judita Šalgóová – pomocný zdravotný personál a ja.

Moje obdobie získavania praxe, bolo síce spojené s odchodmi a príchodmi, najprv kvôli VŠ, potom kvôli materskej dovolenke, avšak s príchodom pandémie COVID-19 sa všetko akosi urýchlilo. Zrazu sme v laboratóriu začali pripravovať roztoky a gély na dezinfekciu rúk a ja som si mohla opäť oprášiť vedomosti z predmetov strednej školy, konkrétne z „prípravy liekov“.

Každý deň v lekárni je niečím iný, výnimočný. Venujem sa rôznym činnostiam – objednávam a predávam voľnopredajné lieky, výživové doplnky, zdravotnícky materiál, venujem sa dermoporadenstvu, vykonávam základné biochemické merania (meranie glykémie, cholesterolu, triglyceridov), pripravujem rôzne IPL (roztoky, masti, čapíky, delené prášky). Práca v laboratóriu ma veľmi baví, preto v rámci vzdelávania ostatných kolegov pripravujem databázu IPL receptúr, ktoré sa v našej lekárni pripravili. V rámci siete lekární BENU sa zúčastňujem aj interných školení, kde mám možnosť sa sústavne vzdelávať a rozvíjať svoje vedomosti.

Mám veľmi rada svoju prácu, ale bez dobrého a pracovitého kolektívu by to nebolo ono. Sme jeden tím a každý v lekárni ťaháme za jeden povraz. Najviac nás poteší, keď sa pacient s vďakou a rád vracia do našej lekárne.

Iberogast®

EXPERT NA TRÁVIACE ŤAŽKOSTI

• POCIT PLNOSTI • NADÚVANIE • BOLEŠŤ BRUCHA •
• BOLEŠŤ ŽALÚDKA • KRČE V BRUCHU • NEVOĽNOSŤ •

NOVÝ OBAL
A UZÁVER.

ZLOŽENIE
A INDIKÁCIE SA
NEMENIA.



bez
gluténu

bez
laktózy

bez
cukru

bez
ďalších
konzervantov

SKRÁTENÁ INFORMÁCIA O LIEKU

Názov: Iberogast. **Kvantitatívne a kvalitatívne zloženie:** 100 ml perorálneho roztoku obsahuje liečivá: Kvapalný extrakt čerstvej celej rastliny iberky horkej (1:1,5-2,5) 15,0 ml; extrahovadlo: etanol 50 % (V/V) / Kvapalný extrakt koreňa archangelky lekárskej (1:2,5-3,5) 10,0 ml / Kvapalný extrakt kvetu rumančeka (1:2,0-4,0) 20,0 ml / Kvapalný extrakt plodu rasce (1:2,5-3,5) 10,0 ml / Kvapalný extrakt plodu pestreca mariánskeho (1:2,5-3,5) 10,0 ml / Kvapalný extrakt listu medovky (1:2,5-3,5) 10,0 ml / Kvapalný extrakt listu máty piepornej (1:2,5-3,5) 5,0 ml / Kvapalný extrakt vňate lastovníčnika (1:2,5-3,5) 10,0 ml / Kvapalný extrakt koreňa sladkovky (1:2,5-3,5) 10,0 ml. Extrahovadlo pre všetky extrakty okrem extraktu iberky horkej: etanol 30 % (V/V). Liek obsahuje 31 obj. % alkoholu. **Lieková forma:** Perorálny roztok. Tmavohnedý až slabo zakalený roztok charakteristickej vône. **Terapeutické indikácie:** Rastlinný liek na liečbu gastrointestinálnych ochorení (syndróm dráždivého žalúdka a dráždivého čreva) a na podporu liečbu ťažkostí pri gastritide. Tieto ochorenia sa prejavujú prevažne ťažkosťami ako sú bolesti žalúdka a brucha, pálenie záhy, pocit plnosti, žalúdočno-črevné krče a nevoľnosť; reguluje tonus a motilitu čriev. **Dávkovanie a spôsob podávania:** Dávkovanie – užíva sa pred jedlom alebo s jedlom v malom množstve vody nasledovne: dospelí a dospievajúci: 3-krát denne 20 kvapiek. Pred použitím potraše. Flašu s kvapkadlom držte pri dávkovaní pod uhlom 45°. Po použití pevne uzavrite zeleným uzáverom. Deti do 3 rokov nesmú užívať liek Iberogast pre nedostačujúce údaje o účinnosti, bezpečnosti a obsah alkoholu. Užívanie lieku u detí od 3 do 6 rokov sa neodporúča pre nedostačujúce údaje o účinnosti, bezpečnosti a obsah alkoholu. Aktuálne dostupné údaje ohľadne bezpečnosti a účinnosti Iberogastu u detí vo veku od 3 do 12 rokov nie sú dostatočné pre vytvorenie dávkovania v tejto vekovej skupine. V zásade nie sú žiadne obmedzenia pre dobu užívania. Doba užívania sa riadi podľa druhu, závažnosti a priebehu ochorenia. Pacientom má byť tiež odporúčané, aby sa obrátili na lekára, ak ich zdravotné ťažkosti pretrvávajú, alebo ak sa nedosiahne očakávané zlepšenie zdravotného stavu do 7 dní od začiatku užívania lieku. **Spôsob podávania** – perorálne použitie. **Kontraindikácie:** Precitlivosť na liečivá alebo na ktorúkoľvek z pomocných látok. Precitlivosť na akúkoľvek rastlinu nachádzajúcu sa v lieku Iberogast alebo na akúkoľvek rastlinu patriacu do rovnakej čelade. Deti do 3 rokov nesmú užívať liek Iberogast pre nedostačujúce údaje o účinnosti, bezpečnosti a obsah alkoholu. Pri existujúcom alebo predchádzajúcom ochorení pečene alebo súbežnom užívaní liekov, ktoré môžu spôsobiť poškodenie pečene, sa liek nesmie užívať. **Osobitné upozornenia a opatrenia pri používaní:** Pri použití Iberogastu boli hlásené prípady liekového poškodenia pečene, vrátane zlyhania pečene. Ak sa objavia prejavy poškodenia pečene (zožltnutie kože alebo očí, tmavý moč, zmena zafarbenia stolice, bolesť v hornej časti brucha), liečba sa má okamžite prerušiť a stav sa má konzultovať s lekárom. Tento liek obsahuje 31 obj. % etanolu (alkoholu), t.j. až do 240 mg etanolu v dávke (t.j. v 20 kvapkách). Množstvo v dávke 20 kvapiek tohto lieku zodpovedá menej ako 7 ml piva alebo 3 ml vína. Škodlivé pre tých, ktorí trpia alkoholizmom. Vlusi sa vziať do úvahy u dojčiacich a tehotných žien, detí a vysoko rizikových skupín, ako sú pacienti s ochorením pečene alebo epilepsiou. Pacienti sa majú obrátiť na lekára, ak ich príznaky pretrvávajú alebo ak sa nedosiahne očakávané zlepšenie zdravotného stavu do 7 dní od začiatku užívania lieku. **Liekové a iné interakcie:** Neuskutočnili sa žiadne interakčné štúdie. **Fertilita, gravidita a dojčenie:** Gravidita: nie sú k dispozícii alebo je iba obmedzené množstvo údajov (menej ako 300 ukončených gravidít) o použití Iberogastu u gravidných žien. Štúdie na zvieratách nepreukázali priame alebo nepriame účinky z hľadiska reprodukčnej toxicity. Ako preventívne opatrenie je vhodné vyhnúť sa užívaniu Iberogastu počas gravidity. **Dojčenie:** nie sú dostatočné informácie o vylučovaní Iberogastu/jeho metabolitov do ľudského mlieka. Riziko u novorodencov/dojčiat nemôže byť vylúčené. Rozhodnutie, či ukončiť dojčenie alebo či ukončiť/prerušit liečbu Iberogastom sa má urobiť po zvážení prínosu dojčenia pre dieťa a prínosu liečby pre ženu. **Fertilita:** nie sú dostupné žiadne klinické údaje o účinku lieku Iberogast na fertilitu. **Nežiaduce účinky:** Velmi zriedkavo (< 1/10 000) sa môžu vyskytnúť alergické reakcie (pruritus, dyspnoe alebo vyrážky) u predisponovaných pacientov. Neznáma frekvencia výskytu: Liekové poškodenie pečene. Pri použití Iberogastu boli hlásené prípady liekového poškodenia pečene (zvýšenie hodnôt pečeňových enzýmov a bilirubínu až po žltáčku súvisiacu s liekom a zlyhanie pečene). **Hlásenie podozrení na nežiaduce reakcie:** Hlásenie podozrení na nežiaduce reakcie po registrácii lieku je dôležité. Umožňuje priebežné monitorovanie pomeru prínosu a rizika lieku. Od zdravotníckych pracovníkov sa vyžaduje, aby hlásili akékoľvek podozrenia na nežiaduce reakcie na štátny ústav pre kontrolu liečiv, Sekcia klinického skúšania liekov a farmakovigilancie, Kvetná ul. 11, SK-825 08 Bratislava 26, Tel: + 421 2 507 01 206, e-mail: neziaduce.ucinky@sukl.sk. Tlačivo na hlásenie nežiaduceho účinku je na webovej stránke www.sukl.sk v časti Lieky/Bezpečnosť liečiv. Formulár na elektronické podávanie hlásení: <https://portal.sukl.sk/eskadra/> **Špeciálne upozornenia na uchovávanie:** Uchovávať pri teplote do 25 °C. Neuchovávať v chladničke alebo v mrazničke. Zakalenie a prípadné zrazeniny v roztoku neovplyvňujú účinok lieku. Pred použitím potriať. **Držiteľ rozhodnutia o registrácii:** Bayer, spol. s r.o., Karadžičova 2, 811 09 Bratislava, Slovenská republika. **Registračné číslo:** 94/0053/12-S. **Dátum poslednej revízie textu SPC:** 12/2021. Iberogast je voľnopredajný liek a nie je hrađený z prostriedkov verejného zdravotného poistenia. Pred odporúčaním lieku sa oboznámete s úplným znením Súhrnu charakteristických vlastností lieku. Uplnú informáciu o lieku nájdete v Súhrne charakteristických vlastností lieku alebo získate na adrese Bayer, spol. s r.o., Karadžičova 2, 811 09 Bratislava, Slovenská republika. Materiál je určený pre osoby oprávnené predpisovať a vydávať lieky. Datum prípravy materiálu: 08/2022.

SK-20220821-07





MUDr. Táňa Novotná, PhD.

UNB – Nemocnica sv. Cyrila a Metoda Bratislava
Gastroenterologická klinika SZU a UNB

Tráviace ťažkosti



Proces trávenia je komplikovaný dej, ktorý nespočíva len v resorbovaní výživných látok, čo je najčastejšia predstava širokej verejnosti. Aby bol tento proces fyziologický, bez nepríjemných sprievodných príznakov a s výsledným efektom zdravého organizmu je nevyhnutná správna činnosť a časová súhra nielen samotných orgánov tráviaceho traktu ale aj nervovej sústavy, endokrínnej produkcie, činnosti pankreasu a hepato-biliárneho systému. Špecifickým problémom diagnostiky porúch trávenia je často veľmi problematické odlišenie funkčných ochorení, pri ktorých nevieme určiť konkrétnu príčinu, od organických ochorení, ktoré vieme potvrdiť zobrazovacími a laboratórnymi vyšetrovacími metódami. Posledných 15 – 20 rokov môžeme v našich podmienkach pozorovať trend jednoznačného nárastu funkčných ochorení s najvyšším podielom v mladších vekových skupinách populácie.

V efektívnej diagnostike tráviacich ťažkostí, čiže gastrointestinálnych ochorení, má nezastupiteľné miesto anamnéza, ktorá by mala byť prvou vyšetrovacou metódou už aj preto, že správne odobratá a vyhodnotená anamnéza vo vy-

sokom percente, u špecialistov nad 60 %, vedie k správnej diagnóze, ktorú je pochopiteľne potrebné overiť ďalšími diagnostickými metódami. Včasné stanovenie správnej diagnózy umožňuje včasnejšiu liečbu, čo je pre každého pacienta najdôležitejší faktor a to bez ohľadu na závažnosť diagnózy. Aby anamnéza splnila tento účel, vyžaduje dostatok času a skúseného gastroenterológa, pretože veľká časť pacientov nemá typické klinické príznaky ochorení ako sú



popísané v učebniciach, navyše u ochorení tráviaceho traktu sa veľmi často rovnaké príznaky vyskytujú u rôznych diagnóz. Ďalšou komplikáciou správnej diagnostiky je častý výskyt symptómov gastrointestinálneho ochorenia u ochore-

není iných systémov, napr. pri metabolických, endokrínologických, neurologických, pneumologických alebo kardiovaskulárnych ochoreniach. Typickým príkladom z akútnej medicíny je obraz ileózneho stavu pri renálnej kolike, ktorý v minulosti, nie zriedkavo, viedol k zbytočnej laparotómii.

Symptomatológia ochorení tráviaceho traktu je veľmi pestrá, najčastejšie pacienti vyhľadajú lekára pre bolesti brucha, nechutenstvo, nauzeu, zvracanie, pyrózu, nafukovanie a ťažkosti súvisiace s odchodom stolice. Tieto ťažkosti môžu mať funkčný pôvod ale môžu byť aj príznakmi závažného ochorenia. Na pravdepodobnosť organického ochorenia upozorňujú údaje o nechcenom poklese telesnej hmotnosti, krvácaní, sťaženom prehĺtaní (dysfágii), inkontinencii stolice.

Bolesti brucha prakticky vždy zamerajú pozornosť pacienta aj lekára na ochorenie tráviaceho traktu. Môžu mať viacero príčin, rôzny charakter, vzniknúť náhle alebo sú chronické, recidivujúce. Bolesť vyvolaná patologickým procesom v brušnej dutine je prenášaná z postihnutých štruktúr/orgánov, ktoré majú receptory

pre bolesť, senzitívnymi nervovými vláknami do autonómnych a spino-cerebrálnych nervových systémov. Táto skutočnosť vedie k rôznemu vnímaniu bolesti, ktorá môže mať rôzny charakter. Najpresnejšie sa dá lokalizovať somatoparietálna bolesť, ktorá sprevádza napr. zápal pobrušnice pri akútnej apendicitíde, pacient udáva bolesť v mieste appendixu. Viscerálna bolesť je vyvolaná stimuláciou senzitívnych nervových zakončení v orgánoch tráviaceho traktu, je neurčitá, tlakového charakteru niekedy kolikovitá, nedá sa presne lokalizovať a ak aj pacient vie určiť miesto najväčšej intenzity, tak príčinou ťažkostí často nie je orgán, ktorý sa v danej lokalite nachádza. Tzv. prenesenú bolesť pacient lokalizuje do miesta vzdialeného od zdroja bolesti, niekedy aj mimo samotného brucha, napríklad bolesti pravého ramena pri postihnutí žlčových ciest alebo bolesti v driekovej oblasti pri chorobách pankreasu. Sensorické neuroreceptory sa podieľajú aj na regulácii motility, sekrécie a prekrvení orgánov v brušnej dutine a porucha regulácie týchto funkcií môže viesť k pocitu bolesti, ktorej pôvod je problematické diagnostikovať. Predpokladá sa, že časť pacientov s funkčnými

ochoreniami má zvýšenú senzitivitu aferentných neurónov na fyziologické podnety a to vedie k pocitu bolesti bez zistenia jej príčiny, dostupnými vyšetrovacími metódami. Táto skutočnosť spôsobuje zhoršenú spoluprácu s týmito pacientami, ktorí túto skutočnosť odmietajú akceptovať.

Pri hodnotení stavu pacienta s bolesťami brucha je dôležité zohľadniť ako dlho bolesti trvajú, v akej súvislosti vznikli, aký majú charakter, či sa stupňujú, čo ich zhoršuje, prípadne zmiernuje a aké majú sprievodné prejavy. Veľmi dôležitá je lieková anamnéza a informácie o aktuálnych alebo prekonaných ochoreniach a operáciách. Všetky tieto údaje umožňujú cieľnejšie pátrať po príčine bolesti.

Okrem bolestí brucha pacientov často znepokojuje zápach z úst, pocit zmenenej salivácie (buď zvýšené alebo znížené množstvo slín) a časté eruktácie („odgrgávanie“). Tieto ťažkosti automaticky spájajú s ochorením žalúdka a pri samovyšetrení sa sústredia na povlak jazyka, ktorý vyhodnotia ako patologický. Uvedené príznaky sa môžu spájať s niektorými gastrointestinálnymi ochoreniami, ale najčastejšie sú súčasťou funk-

čných ťažkostí alebo ochorení bez priamej súvislosti s gastrointestinálnym traktom. Treba upozorniť, že napr. povlak jazyka je fyziologický, ráno je intenzívnejší a tvorí ho odlúčený epitel, mikróby a drobné zvyšky jedla. Patologický povlak jazyka zvyčajne zistíme u pacientov v závažnom stave hospitalizovaných na jednotke intenzívnej starostlivosti, ktorí majú z rôznych príčin narušenú samočistiacu schopnosť jazyka. V niektorých prípadoch môže byť výraznejší povlak jazyka súčasťou klinického obrazu chronických dyspeptických ťažkostí. Príčinou zápachu z úst je najčastejšie zlá ústna hygiena a stomatologické príčiny. Zápalové ochorenia nosohltanu, čelústnych dutín a pľúc bývajú tiež spojené so zápachom z úst. V súvislosti s ochoreniami tráviaceho traktu je najčastejšou príčinou zhoršené vyprázdňovanie žalúdka a závažná hepatálna insuficiencia. Zvýšená sekrécia slín je častejšie súčasťou neurologických ochorení a alergických reakcií ako ochorení tráviaceho traktu.

Pre západnú civilizáciu je časté „odgrgávanie“ (eruktácia) spoločensky neprijateľné a preto pacienti s týmto problémom často vyhľa-



dajú gastroenterológa. Najčastejšie sa patologická príčina tohto stavu nezistí, stav býva vyvolaný nadmerným prehítaním vzduchu pri psychickom napätí alebo ide o neurotický tik. Len zriedkavo je eruktácia súčasťou gastrointestinálneho ochorenia (napr. refluxnej choroby).

Pocit nechutenstva a predčasnej sýtosti môže mať viacero príčin. Z hľadiska činnosti tráviacich orgánov je dôležitá motilita žalúdka a čriev, s dôrazom na rýchlosť vyprázdňovania. Na chuti do jedla sa podieľajú viaceré hormóny (napr. cholecystokinín, cerulein, gastrín, sekretín, inzulín a zrejme aj somatotropný hormón), čím vlastne dochádza k regulácii príjmu potravy. Najdôležitejšiu funkciu v tomto procese má centrálny nervový systém – centrá v hypotalame. K nechutenstvu môže viesť aj dysfunkcia čuchových a chuťových receptorov, napríklad pri mozgových nádoroch alebo u metabolických porúch (pri diabetes mellitus, renálnej a hepatálnej insuficiencii).

Uvedené príznaky sa často kombinujú a nie zriedkavo sa k nim pridávajú aj symptómy, ktoré majú pôvod v dolnej časti tráviaceho traktu: zvýšený meteorizmus (nafukovanie), flatulencia (zvýšený odchod plynov), hnačka, zápcha alebo ich kombinácia. Komplex takýchto ťažkostí klasifikujeme ako dyspeptický syndróm horného alebo dolného typu. Hlavne u jedincov s funkčným pôvodom ťažkostí sa oba typy dyspeptického syndrómu často prekrývajú a s predlžujúcim sa časom trvania ťažkostí sa paleta príznakov rozširuje o nové symptómy. V súčasnosti je skoro pravidlom „obohatenie“ symptomatológie o neznášanlivosť – intoleranciu rôznych potravín

a vegetatívne prejavy ako zvýšené potenie, palpitácie, opresie na hrudníku, subfebrilita, akrocyanóza. Nejednoznačne definované, chronické dyspeptické ťažkosti, ktoré sa v priebehu času menia, označujeme ako neurodigestívnu asténiu. V posledných rokoch možno v klinickej praxi registrovať značný nárast počtu pacientov, ktorých ťažkosti zodpovedajú uvedenej diagnóze. Napríklad pocit zvýšeného nafukovania udáva cca 90 % pacientov, ktorí vyhľadajú gastroenterológa.



Viac ako tri kašovité až tekuté stolice denne zodpovedajú klasifikácii hnačky. Zmenu konzistencie stolice ovplyvňuje hlavne obsah vody v stolici, ktorý je pri hnačkách zvýšený, čo je spôsobené nerovnováhou medzi sekréciou a resorpciou črevnej sliznice. Znížená schopnosť resorpcie môže byť spôsobená zápalom sliznice, zmenšením jej plochy (napr. pooperačné stavy) a pri zrýchlenej pasáži, ktorá môže mať rôzne príčiny. Hnačka môže byť aj nepravá, pri tomto type je pasáž hrubým črevom spomalená a stagnujúca stolica vyvolá zvýšenú sekréciu črevnej sliznice, čo sa klinicky prejaví hnačkou, aj keď prvotná príčina je obstipácia. Opakom hnačky je zápcha (obstipácia), t. j. nepravidelné vyprázdňovanie stolice v dlhších časových intervaloch spojené so zvýšenou

námahou pri defekácii. Opakovaný odchod malého množstva tuhej stolice v priebehu dňa tiež hodnotíme ako obstipáciu. Najčastejšou príčinou zápchy hlavne v mladších vekových kategóriách je nepravidelná životospráva, potlačanie defekačného reflexu, nedostatok vlákniny v potrave a nerovnomerný/nedostatočný príjem tekutín v priebehu dňa. Príčinou vymiznutia defekačného reflexu môžu byť aj neurologické ochorenia. Bolestivá defekácia pri zápale hemoroidov alebo fisúrach v análnej oblasti

vedie k potlačaniu defekačného reflexu a následne k obstipácii. Pri liečbe obstipácie je dôležitá dôsledná anamnéza, ktorá umožní odlíšiť skupinu pacientov s poruchami defekácie, ktorých príčinou sú poruchy motility rekta. Títo pacienti nemajú vlastne zápchu ale ich problémom je vypudenie stolice z konečníka.

Diagnostika príčin tráviacich ťažkostí je komplikovaná, väčšina symptómov nie je špecifická pre konkrétnu diagnózu a navyše v gastroenterológii má nervová sústava významný vplyv na klinické prejavy ťažkostí. Efektívnu spoluprácu s pacientom v súčasnosti negatívne ovplyvňuje široká dostupnosť medicínskych informácií každého druhu, v ktorých je ťažké sa orientovať, najmä bez príslušného odborného vzdelania.

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)

Tráviace ťažkosti

AD
test
5

Téma
číslo

Na jednu otázku jedna odpoveď.

MUDr. Táňa Novotná, PhD.

UNB – Nemocnica sv. Cyrila a Metoda Bratislava, Gastroenterologická klinika SZU a UNB

1. Čo ovplyvňuje činnosť tráviacej sústavy za fyziologických okolností:

- a) nervová sústava,
- b) uropoetický trakt,
- c) činnosť priečne pruhovaného svalstva.

2. Bolesť brucha môžu byť príznakom:

- a) len peptického vredu žalúdka,
- b) len renálnej koliky,
- c) oboch uvedených ochorení.

3. Na možnosť závažného ochorenia tráviaceho traktu poukazuje:

- a) zvýšený meteorizmus – pocit nafúknutého brucha,
- b) nechcený pokles telesnej hmotnosti,
- c) pocit cudzieho telesa v hrdle.

4. V oblasti brucha sa dá najlepšie lokalizovať bolesť:

- a) viscerálna,
- b) prenesená,
- c) somatoparietálna.

5. Pacienti s funkčnými ochoreniami tráviaceho traktu môžu mať:

- a) zvýšenú senzitivitu aferentných neurónov na fyziologické podnety,
- b) poruchu neuroreceptorov,
- c) zvýšený počet neurónov.

6. Najčastejšou príčinou zápachu z úst je:

- a) nedostatočná ústna hygiena,
- b) peptický vred žalúdka,

c) obstipácia.

7. Eruktácia je:

- a) zvýšená produkcia slín,
- b) „odgrgávanie“,
- c) nutkanie na stolicu.

8. Na chuti do jedla sa nepodieľajú:

- a) hormóny,
- b) čuchové receptory,
- c) enzýmy.

9. Dyspeptický syndróm horného typu charakterizuje:

- a) zvýšený meteorizmus,
- b) pyróza – pálenie žáhy,
- c) singultus.

10. Medzi vegetatívne príznaky nepatrí:

- a) dýchavica pri námahe,
- b) akrocyanóza,
- c) opresie na hrudníku.

11. Pri hnačke denný počet stolíc kašovitej až tekutej konzistencie presahuje počet:

- a) 5,
- b) 3,
- c) 6.

12. Príčinou poruchy defekačného reflexu nie je:

- a) neurologické ochorenie,

b) bolestivé ochorenie v análnej oblasti,

c) nadmerný príjem sacharidov.

13. Príčinou poruchy defekácie – vypudenia stolice z konečníka je:

- a) porucha motility konečníka,
- b) nízky príjem vlákniny v strave,
- c) nedostatočný príjem tekutín.

14. Opakovaný odchod malého množstva tuhej stolice v priebehu dňa hodnotíme ako:

- a) hnačku,
- b) fyziologický stav,
- c) obstipáciu.

15. Pacientove ťažkosti hodnotíme ako funkčné:

- a) podľa anamnézy,
- b) po vylúčení organického ochorenia,
- c) podľa špecializovaných testov.

Zdravotnícka organizácia:
SK MTP

Registračné číslo: **05**
2022

AD

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

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

Testy posielajte na jednom z predpísaných tlačív.

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

NAPÍŠTE

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



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

Správne odpovede test 4/2022:

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



PhDr. Andrea Bukovská, MHA, MPH
 farmaceutický laborant špecialista so špecializáciou z lekárenstva
 Univerzitná nemocnica Martin
 Nemocničná lekárň UNM Lekárň v nemocnici



Vplyv probiotík a vitamínu D

na imunitný systém

Imunitný systém tvorí komplexnú, neoddeliteľnú a zložitú súčasť neuro-endokrinného-imunitného systému. Znamená to, že endokrinný, imunitný a nervový systém sa ako funkčný celok podieľajú nielen na udržiavaní celistvosti organizmu, ale aj celkového zdravia. **Základné funkcie imunitného systému** tvorí nielen **identifikácia štruktúr organizmu** (vlastných od nevlastných alebo zmenených vlastných), ale aj **eliminácia vonkajších faktorov** (bunky napadnuté vírusmi, nádorové, odumreté, poškodené), **imunitná pamäť** (rýchla reakcia pri opakovanom stretnutí s cudzím patogénom) a **imunologický dozor** (špecifická reakcia na poznanú štruktúru a nešpecifická reakcia na rôzne patogény). Za fyziologických podmienok je imunitný systém pre organizmus a zdravie mimoriadne dôležitý. Za patologických podmienok, pri nedostatočnej alebo nadmernej aktivite, spôsobuje mnohé choroby a ochorenia. **Nešpecifická imunita** (prirodzená, vrodenná) má rýchly nástup a zabezpečuje ochranu proti rôznym patogénom. **Špecifická imunita** (adaptívna, získaná) je špecifická pre konkrétny patogén a vyžaduje si dlhší čas na aktiváciu a vznik imunitnej pamäte. Obe imunity sú však vzájomne ovplyvňované, lebo nešpecifická vedie k aktivácii špecifickej a špecifická vedie k aktivácii nešpecifickej. **Získaná aktívna prirodzená imunita** je postinfekčná. **Získaná aktívna umelá imunita** je postvakcinačná. **Získaná pasívna prirodzená imunita** je charakterizovaná prenosom z matky na dieťa cez placentu prostredníctvom IgG alebo kojením prostredníctvom IgA. **Získaná pasívna umelá imunita** je získaná po aplikácii Ig imunitných buniek (gamaglobulíny) a protilátok. Správne fungovanie imunitného systému významne ovplyvňuje životný štýl, fyzická aktivita a strava bohatá na dostatočné množstvo vitamínov, minerálov, stopových prvkov, vlákniny a vody. V ostatných rokoch sa pozornosť vedy zameriava na požadované posilnenie imunitného systému a prevenciu a liečbu viacerých chorôb a ochorení cieľným užívaním probiotík. Je to preto, lebo veľká časť imunitného systému sa nachádza v črevách, kde probiotiká

efektívne pôsobia. V gastrointestinálnom trakte sa totiž nachádza až 1,5 kg rôznych mikroorganizmov a viac ako 1 000 druhov rôznych baktérií. Obsahuje viac ako 100 miliónov nervových buniek (takmer toľko ich je v mieche), ktoré potrebujú optimálne prostredie na svoje fungovanie. Črevná stena predstavuje najväčšiu styčnú plochu organizmu s vonkajším prostredím. Je veľká asi ako dvojizbový byt. 70 % imunity a 90 % sérotonínu (hormón šťastia) je v črevách. A práve z čriev sa vysielajú signály do mozgu prostredníctvom osi črevo-mozog, aby organizmus prežil. Aj preto sa črevný mikrobióm nazýva druhým mozgom.

Probiotiká sú živé mikroorganizmy, ktoré pri použití v správnej indikácii a v správnom množstve priaznivo ovplyvňujú zdravie tým, že zlepšujú rovnováhu črevnej mikroflóry. Likvidujú patogény, zabraňujú vstupu patogénov a toxínov do krvi, udržiavajú správnu funkciu črevnej steny, ovplyvňujú činnosť centrálnej nervovej sústavy, ovplyvňujú vznik zápalov a nádorov. Vytvárajú niektoré vitamíny a enzýmy, ktoré zabraňujú rastu a množeniu patogénov. Probiotiká sú preto kultúry dobrých baktérií. Vo veľkom množstve sa nachádzajú v islandskom syre, japonskej kombuche, kaukazskom keffíri, kórejskom kimči, ale aj v slovenskej bryndzi alebo kyslej kapuste. V lekárenskej praxi sa používajú rôzne zmesi baktérií druhu **Bacillus, Bifidobacterium, Enterococcus, Lactobacillus, Lactococcus, Propionibacterium, Saccharomyces, Streptococcus** a mnohé ďalšie. Probiotiká ako živé mikrobiálne doplnky výživy sú stále skúmané.

Okrem probiotík má aj **vitamín D** dokázaný vplyv na imunitný systém. Nazýva sa aj „slniečny vitamín“, lebo organizmus si ho dokáže vďaka slnečnému žiareniu vytvoriť sám. Vitamín D sa vyskytuje v hovädzej pečeni, mlieku, pomarančovom džúze, rybách, syre, vajciach, ale aj niektorých hubách. Jeho využitie je komplexné, lebo ovplyvňuje celý organizmus, mozog, srdce, kosti, svaly, zuby, ale aj tukové tkanivo. Významne pomáha vstrebávaniu vápnika a fosforu, ale aj v boji organizmu s vírusovými

ochoreniami, kardiovaskulárnymi, metabolickými, onkologickými chorobami (karcinóm hrubého čreva, prostaty, prsníka), ale aj depresiami. V našom zemepisom pásme sa hypovitaminóza D vyskytuje často. Prejavuje sa svalovou slabosťou, únavou, častými virózami, nadmerným potením bez inej príčiny, chronickou bolesťou, bolesťou v kostiach, depresiou, kognitívnymi poruchami, ale aj zhoršenou astmou. Je to preto, lebo z potravín sa nezíska potrebné množstvo a ľudia sa v lete natierajú krémami na opaľovanie s vysokým ochranným faktorom, aby sa vyhli rakovine kože. Krémy zabraňujú UV žiareniu preniknúť do kože a tým aj vlastnej tvorbe vitamínu D. Preto je vhodné dopĺňať ho perorálne. Hypervitaminóza D môže spôsobiť zvýšenie vápnika v krvi a preto by ho ľudia s ochorením obličiek a pečene mali prijímať až po konzultácii s lekárom.

Tabuľka: Probiotiká

Probiotiká - rod	Probiotiká - druh
Bacillus	B. coagulans
Bifidobacterium	B. animalis-lactis, B. bifidum, B. breve, B. infantis, B. longum
Enterococcus	E. faecium
Lactobacillus	L. acidophilus, L. bulgaricus, L. casei, L. paracasei, L. plantarum, L. reuteri, L. rhamnosus
Lactococcus	L. lactis
Propionibacterium	P. acnes
Saccharomyces	S. boulardii, S. cerevisiae
Streptococcus	S. thermophyllus

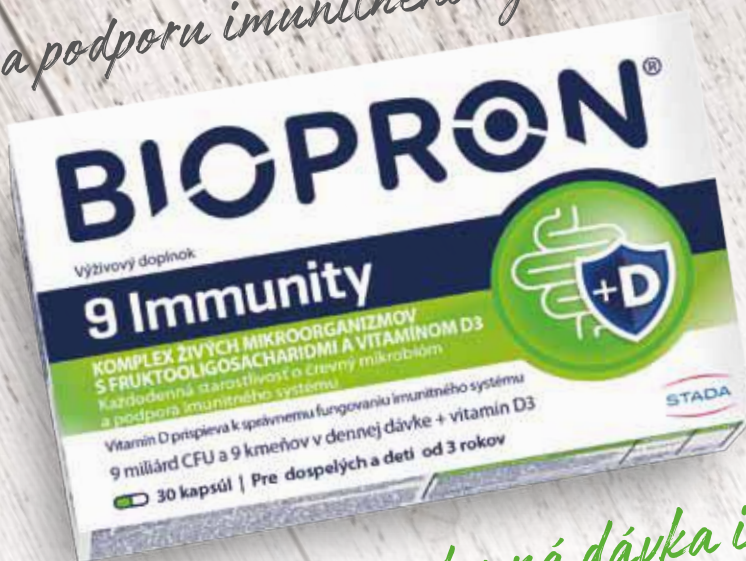
Zdroj: vlastný, 2022

Okrem probiotík má priaznivý vplyv na imunitný systém aj **vitamín C**. Patrí do skupiny vitamínov rozpustných vo vode. Vyskytuje sa hlavne v čerstvom ovocí a zelenine. Ako najdôležitejší vitamín s antioxidačnou kapacitou a imunomodulačným účinkom je pre organizmus životne dôležitý, lebo ako kofaktor ovplyvňuje takmer všetky biochemické reakcie, metabolizmus tukov, podporuje detoxikáciu organizmu v pečeni, tvorbu kolagénu a vstrebávanie železa. Vo farmakologických dávkach antioxidačným pôsobením chráni nenádorové bunky pred oxidačným stresom a vytvára podmienky pre ich fyziologickú funkciu. Na malígne bunky pôsobí prooxidatívne. Organizmus si ho nedokáže vytvoriť a ani uskladniť na dlhší čas a preto je potrebné dodávať ho z potravy. Veľký význam má pri prevencii a liečbe akútnych aj opakovaných infekcií, včítane SARS-CoV-2, ale aj pri alergiách, autoimunitných, nádorových a reumatických chorobách, bolestiach kostí, kĺbov a šliach, cukrovke, metabolickom syndróme, obezite, psychickej záťaži a ďalších patologických stavoch. Vhodne zvolená kombinácia probiotík a vitamínu C v správnom čase a v správnej dávke významne pomáha pri prevencii a liečbe mnohých chorôb a ochorení.

Biopron na každý deň



*Pre rovnováhu vašej črevnej mikrobioty
a podporu imunitného systému*



#1 medzi živými organizmami*

Vaša denná dávka imunity.

- 🌱 **9 kmeňov živých mikroorganizmov v dennej dávke 9 miliárd CFU.**
*Bifidobacterium bifidum, Bifidobacterium breve, Bifidobacterium longum
Lactobacillus acidophilus, Lactobacillus casei, Lactobacillus plantarum, Lactobacillus rhamnosus,
Lactococcus lactis ssp. Lactis, Streptococcus thermophilus*
- 🌱 **Vitamín D3, ktorý prispieva k normálnej funkcii imunitného systému.**
- 🌱 **Vhodné pre deti od 3 rokov.**



**

Výživový doplnok

* IQVIA sell in data MAT 07/2022. Biopron je najpredávanejšou značkou živých mikroorganizmov v SR v počte predaných kusov i v hodnote.

** BIOPRON je NAJDŮVERYHODNEJŠIA ZNAČKA 2021/2020 v kategórii PROBIOTIKÁ. Prieskum realizovala agentúra Nielsen na reprezentatívnej vzorke pre program NAJDŮVERYHODNEJŠIA ZNAČKA.



zdravotný profil krajiny 2021



Zdravie na Slovensku

Stredná dĺžka života sa medzi rokmi 2000 a 2020 predĺžila, ale naďalej patrí k najkratším v EÚ. Stredná dĺžka života pri narodení sa na Slovensku medzi rokmi 2000 a 2020 predĺžila o 3,6 roka zo 73,3 roka na 76,9 roka, no zostáva o 3,7 roka kratšia v porovnaní s priemerom EÚ a o 1,4 roka kratšia v porovnaní so susedným Českom. Medzi rokmi 2019 a 2020 sa stredná dĺžka života dočasne skrátila takmer o jeden rok, čo je najvýznamnejšie skrátenie za predchádzajúcich 20 rokov. Takéto zhoršenia takisto zaznamenali vo väčšine krajín EÚ, pričom v niektorých prípadoch boli ešte výraznejšie. V priemere žijú ženy takmer o sedem rokov dlhšie ako muži: 80,4 roka v porovnaní so 73,5 roka. Tento rodový rozdiel je v porovnaní s priemerom EÚ výraznejší (5,6 roka).

Zdravotný stav

Stredná dĺžka života na Slovensku sa medzi rokmi 2010 a 2019 predĺžila o viac ako dva roky, pričom sa v roku 2020 skrátila takmer o jeden rok v dôsledku úmrtí spôsobených ochorením COVID-19. V porovnaní s priemerom EÚ je stále o štyri roky kratšia. Rozdiely v strednej dĺžke života na základe sociálnoekonomického postavenia

sú naďalej jedny z najväčších v EÚ. Slovensko má takisto jednu z najvyšších mier úmrtnosti na rakovinu v EÚ.

Zdravotnícky systém

Slovensko vynakladá na zdravotníctvo menej ako polovicu v porovnaní s priemerom EÚ, čo predstavuje 1 513 eur na osobu v porovnaní s 3 521 eur na osobu v roku 2019, pričom sumy sú upravené o rozdiely v kúpnej sile.

Približne 80 % výdavkov na zdravotníctvo je financovaných z verejných zdrojov a hotovostné platby predstavovali v roku 2019 takmer 20 % výdavkov na zdravotníctvo v porovnaní s 15,4 % v EÚ.

Prístupnosť

Prístup k zdravotnej starostlivosti je na Slovensku všeobecne dobrý – pred pandemiou uviedlo len 2,7 % obyvateľstva nenaplnené potreby v oblasti lekárskej starostlivosti. Počas prvých 12 mesiacov trvania pandémie však 23 % ľudí uviedlo, že sa zdržali vyhľadania lekárskej starostlivosti. Zavedením telemedicíny sa pomohol zachovať prístup k starostlivosti počas druhej vlny pandémie.

Zdroj: Slovensko • Zdravotný profil krajiny 2021, výber zo str. 3 a 4

Ilustračné foto: internet

Čas nezmeníte - spánok áno

Jediné melatonínové prípravky, ktoré sú registrované ako voľnopredajné lieky.



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

Melatonin Vitabalans

3 mg



Vitabalans

Zdravotnícka starostlivosť, farmaceutická starostlivosť, lekárenská starostlivosť a správna lekárenská prax, lekárň, lekársky predpis (recept)



Výdajňa zdravotníckych pomôcok – je určená na výdaj zdravotníckych pomôcok na základe lekárskeho poukazu.

Zdravotnícka pomôcka – nástroj, prístroj, zariadenie, počítačový program, materiál alebo iný výrobok používaný samostatne alebo v kombinácii určený výrobcom 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 sa nezískal farmakologickými prostriedkami, imunologickými prostriedkami ani metabolizmom, ale ktorého činnosť možno podporovať týmito prostriedkami; za zdravotnícku pomôcku sa považuje aj príslušenstvo zdravotníckej pomôcky, ktoré je špecificky určené výrobcom na použitie spolu so zdravotníckou pomôckou.

Nemocničná lekárň je –

- a) neoddeliteľnou súčasťou ústavného zdravotníckeho zariadenia,
- b) na základe písomnej objednávky alebo elektronickej objednávky pripravuje a vydáva humánne lieky, zdravotnícke pomôcky a dietetické potraviny oddeleniu ústavného zdravotníckeho zariadenia alebo ambulancii ústavného zdravotníckeho zariadenia, ktorého je súčasťou,

Doc. RNDr. Ingrid Tumová, CSc.

Univerzita Komenského v Bratislave
Farmaceutická fakulta
Katedra farmakológie a toxikológie



2. časť

- c) na základe písomnej objednávky alebo elektronickej objednávky vydáva humánne lieky a zdravotnícke pomôcky oddeleniu ústavného zdravotníckeho zariadenia alebo ambulancii ústavného zdravotníckeho zariadenia, ktorého je súčasťou, ak humánny liek alebo zdravotnícku pomôcku obstarala zdravotná poisťovňa podľa osobitného predpisu,
- d) na základe písomnej objednávky pripravuje a vydáva humánne lieky, zdravotnícke pomôcky a dietetické potraviny inému ústavnému zdravotníckemu zariadeniu,
- e) môže vydávať lieky, zdravotnícke pomôcky a dietetické potraviny verejnosti, ak má zriadené oddelenie výdaja liekov, zdravotníckych pomôcok a dietetických potravín verejnosti.

Ilustračné foto: internet

PERMISAN®

182 mg mäkké gastrorezistentné kapsuly

RASTLINNÝ LIEK PRE SYMPTOMATICKÚ ÚĽAVU OD

- nezávažných kŕčov gastrointestinálneho traktu
- plynatosti
- bolesti brucha

Vhodný i pre pacientov so syndrómom dráždivého čreva.



Účinná látka sa uvoľňuje až v čreve



Úľava od nadúvania a bolesti brucha



Pohodlné prehltnutie



Bez cukru, lepku, farbív, laktózy a alkoholu



Dospelí a deti od 8 rokov



Každá tobolka Permisán® obsahuje 182 mg silice mäty piepornej.

www.permisan.sk | www.noventis.cz

Skrátená informácia o prípravku Permisán® 182 mg mäkké gastrorezistentné kapsuly

• **Zloženie:** Každá kapsula obsahuje 182 mg (0,2 ml) Mentha x piperita L., aetheroleum (silica mäty piepornej). • **Indikácie:** Rastlinný liek na úľavu od príznakov pri nezávažných kŕčov gastrointestinálneho traktu, plynatosti a bolesti brucha, aj u pacientov so syndrómom dráždivého čreva. Permisán® je indikovaný na liečbu dospelých, dospievajúcich a detí vo veku od 8 do 12 rokov. • **Dávkovanie a spôsob podávania:** Dospelí a starší pacienti: 1-2 kapsuly maximálne 3-krát denne. Deti od 8 do 12 rokov a dospievajúci starší ako 12 rokov: 1 kapsula maximálne 3-krát denne. U detí mladších ako 8 rokov nie je používanie Permisánu odporúčané. • **Dĺžka liečby:** Kapsuly Permisánu sa majú užívať do ustúpenia príznakov, zvyčajne počas jedného alebo dvoch týždňov. V prípade pretrvávajúcich príznakov je možné s užívaním kapsúl Permisánu pokračovať po dobu najviac 3 mesiacov v jednom cykle liečby. • **Spôsob podávania:** Perorálne použitie. Permisán® sa musí užívať 30 minút pred jedlom s dostatočným množstvom tekutiny (najlepšie pohárom studenej vody). Kapsuly sa nesmú drviť alebo inak porušiť ani žuť. • **Kontraindikácie:** Precitlivenosť na liečivo alebo mentol alebo na ktorúkoľvek z pomocných látok, ochorenie pečene, cholangitída, achlorhydria, žľozové kamene a iné ochorenia žľozových ciest. • **Osobitné upozornenia:** Kapsuly Permisánu sa majú prehltnúť celé, tzn. nemajú sa drviť (porušiť) ani žuť, pretože by došlo k predčasnému uvoľneniu silice mäty piepornej, čo môže spôsobiť následné miestne podráždenie ústnej dutiny a/alebo pažeráka. U pacientov, ktorí už trpia pálením záhy alebo hiatovou herniou, sa niekedy tieto príznaky po užití silice mäty piepornej zhoršujú. U týchto pacientov sa má liečba ukončiť. Počas užívania tohto lieku je potrebné sa vyhnúť iným liekom obsahujúcim silicu mäty piepornej. Užívanie Permisánu sa neodporúča u detí mladších ako 8 rokov, pretože nie je k dispozícii dostatok skúseností. • **Interakcie:** Požitie jedla v rovnakom čase môže spôsobiť predčasné uvoľnenie obsahu kapsuly. Ďalšie lieky používané na zníženie množstva žalúdočnej kyseliny, ako sú blokátory histaminových (H2) receptorov, inhibitory protónovej pumpy alebo antacidy, môžu spôsobiť predčasné rozpustenie gastrorezistentného obalu a je potrebné sa im vyhnúť. • **Fertilita, gravidita a laktácia:** Vzhľadom na nedostatok údajov sa užívanie lieku počas gravidity a dojčenia neodporúča. • **Opplyvnenie schopnosti viesť vozidlá a obsluhovať stroje:** Neuskutočnili sa štúdie o vplyve na schopnosť viesť vozidlá a obsluhovať stroje. • **Nežiaduce účinky:** Veľmi časté: pyróza, perianálne pálenie, nauzea; menej časté: sucho v ústach; frekvencia výskytu nie je známa: hypersenzitívnosť, anafylaktický šok, bolesť hlavy, tremor, ataxia, rozmazané videnie, bradykardia, vracanie, abnormálny zápach stolice, erytematózna vyrážka na koži, zápal žalúdu penisu, dyzúria, abnormálny zápach moču. • **Predávkovanie:** Predávkovanie môže spôsobiť závažné gastrointestinálne príznaky, hnačku, rektálnu ulceráciu, epileptické záchvaty, stratu vedomia, apnoe, nauzeu a poruchy srdcového rytmu, ataxiu a ďalšie poruchy CNS, pravdepodobne v dôsledku prítomnosti mentolu. V prípade predávkovania je potrebné vyprázdniť žalúdok výplachom žalúdka. Podľa potreby je potrebné monitorovanie spolu so symptomatickou liečbou. • **Uchovávanie:** Uchovávať pri teplote do 25 °C. Uchovávať v pôvodnom obale na ochranu pred svetlom. • **Druh obalu a obsah balenia:** PVC/PVdC/Al blister (30 kapsúl v blistri). • **Veľkosť balenia:** 30, 60 alebo 90 mäkkých gastrorezistentných kapsúl. • **Držiteľ rozhodnutia o registrácii:** Noventis, s. r. o., Filmová 174, 761 79 Zlín, Česká republika. • **Registračné číslo:** 73/0005/22-S. • **Dátum prvej registrácie:** 4. 2. 2022. • **Dátum revízie textu:** 01/ 2022. Výdaj lieku nie je viazaný na lekársky predpis. Tento liek nie je hradený z prostriedkov verejného zdravotného poistenia. Skôr ako pripravíte predpis, zoznámte sa, prosím, s úplným súhrnom charakteristických vlastností lieku. Podrobnejšie informácie sú dostupné aj na adrese Noventis, s. r. o., Filmová 174, 761 79 Zlín, Česká republika, www.noventis.cz. Určené pre osoby oprávnené predpisovať a vydávať lieky. Referencie: SPC Permisán® 182 mg mäkké gastrorezistentné kapsuly



JUDr. Jana Venhartová, LLM



Potravinárska komora Slovenska aj v roku 2022 uskutočnila prostredníctvom agentúry Go4insight prieskum vystavenia slovenských výrobkov v maloobchode. Prieskum uskutočňuje už od roku 2011, pričom kvôli relevantnosti dát používa stále rovnakú metodológiu. Aj v roku 2022 sa prieskum uskutočňoval osobným zberom dát prostredníctvom anketárov v 360 predajniach potravinových reťazcov v celej Slovenskej republike. Terénny zber údajov prebiehal v mesiaci marec až apríl 2022 v rovnakých obchodných sieťach ako minulý rok.

Podľa výsledkov prieskumu dosiahol podiel vystavenia slovenských výrobkov v roku 2022 úroveň 42,3 %, čo je medziročne nárast o 0,9 percentuálneho bodu v porovnaní s rokom 2021.

Dlhodobé merania od roku 2011 ukazujú, že podiel vystavenia slovenských potravín do roku 2017 permanentne klesal (37,2 %), až v roku 2018 začal postupne opäť rásť. Podiel vystavených slovenských výrobkov rastie kontinuálne piaty rok za sebou s priemerným ročným nárastom 1 percentuálny bod. Napriek mierne optimistickému trendu je však podiel vystavených slovenských výrobkov relatívne nízky. Aktuálne je stále nižší ako tomu bolo do roku 2014.

Ako vyzerá zastúpenie slovenských potravín v jednotlivých obchodných sieťach?

Najvyššie zastúpenie slovenských potravín majú už tradične reťazce COOP Jednota (55,2 %), nasledujú predajne Fresh (50,4 %) a CBA (49,5 %). Najmenej slovenských výrobkov je vystavených v reťazci Lidl (32,6 %). Jediný Lidl si však svoj podiel vystavených výrobkov v porovnaní s minulým rokom zlepšil o 5 percentuálnych bodov.

Do veľkej miery podiel vystavených slovenských výrobkov determinuje aj formát predajne. Najvyšší podiel je v malých predajniach, nasledujú supermarkety, potom hypermarkety a najnižší podiel vystavených slovenských výrobkov je v diskontoch.



Slovenských potravín

*na pultoch
rapídne
nepribúda*

Zastúpenie slovenských potravín v jednotlivých kategóriách potravín

Najvyšší podiel zastúpenia slovenských výrobkov na regáloch je v kategóriách mlieko (73 %), vody a minerálky (64 %), víno, pivo a mliečne výrobky (52 %). Najmenej zastúpené slovenské výrobky sú v rámci kategórií oleje (12 %), cukrovinky nečokoládové (13 %), konzervované produkty (19 %) a cukrovinky čokoládové (22 %).

Zo 16 sledovaných kategórií bol v roku 2022 zaznamenaný nárast v 11 kategóriách, najvýraznejší v kategórii mlieka, mliečnych výrobkov, cestovín a nečokoládových cukrovínok (plus 3 p. b.). Mierny pokles zaznamenali mäsové výrobky (mínus 1 p.b.).



Zastúpenie slovenských potravín v jednotlivých samosprávnych krajoch

Najvyšší podiel slovenských potravín na pultoch obchodov je v Banskobystrickom kraji (48 %), nasleduje Prešovský kraj (47 %) a Žilinský kraj (46 %), najnižší podiel má Trnavský kraj (35 %) a Bratislavský kraj (36 %). Pri porovnaní výsledkov za jednotlivé samosprávne kraje je zaujímavý fakt, že husto osídlené kraje s koncentráciou obyvateľstva

a sietí s diskontnými predajňami a hypermarketmi majú najnižšie zastúpenie, naopak v krajoch, kde je vyššie zastúpenie domácich obchodných sietí je aj vyšší podiel slovenských potravín.

Zmena v marketingovej komunikácii

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 a ktorým sa mení a dopĺňa zákon č. 491/2001 Z. z. o organizovaní trhu s vybranými poľnohospodárskymi výrobkami v znení neskorších predpisov. Novela zákona o potravinách zrušila povinnosť povinného uvádzania aspoň 50 %-ného podielu slovenských potravín v marketingovej komunikácii, najmä v letádoch obchodných reťazcov. Namiesto toho sú všetci prevádzkovatelia potravinárskych podnikov povinní pri propagácii a marketingu potravín formou letáku, prípadne reklamného časopisu, uviesť na ktorejkoľvek strane propagačného letáku informáciu o percentuálnom podiele poľnohospodárskych výrobkov a potravín vyrobených v Slovenskej republike uvedených v propagačnom letáku slovami „Tento propagačný leták obsahuje ... %-ný podiel potravín vyrobených na Slovensku.“ písmom, ktorého stredná výška je najmenej 8 mm, tak, aby bola zabezpečená jednoznačná čitateľnosť informácie bez jej narušenia iným textom, obrázkom alebo iným rušivým prvkom. Zároveň sa zavádza dobrovoľné označovanie cenoviek – predajca môže pri predaji v mieste ponuky označiť viditeľne na cenovke alebo v jej tesnej blízkosti jasne viditeľným a nezameniteľným symbolom, že ide o potraviny vyrobené na Slovensku. Nakoľko ide o dobrovoľné označenie, nie je neoznačenie cenovky sankcionované.

Čo jest pri žlčníkových kameňoch

Doc. Ing. Alžbeta Vavreková, PhD.

Ústav potravinárstva a výživy STU
Bratislava



Žlč je tvorená žlčovými kyselinami (ktoré sú potrebné pre trávenie tukov), cholesterolom, pigmentmi (bilirubín), bielkovinami, minerálnymi látkami a lecitínom, ktorý ako emulgátor napomáha udržiavať cholesterol vo forme micelárneho roztoku. Toto je veľmi dôležité, lebo ak sa zmenia pomery medzi cholesterolom na jednej strane a lecitínom a žlčovými kyselinami, na strane druhej, žlč sa stane nasýteným roztokom cholesterolu, ktorý za vhodných podmienok môže začať kryštalizovať. Preto je dôvodom prečo vznikajú žlčníkové kamene viac, než si možno myslíme. Najčastejšie sa s nimi stretávame u obéznych ľudí, ktorí majú vysoký príjem cholesterolu. No to nie je jediný dôvod. Práve kvôli emulgačnej schopnosti lecitínu a poklesu jeho koncentrácie v žlči sa tiež narušia pomery medzi jednotlivými zložkami a paradoxne cholesterol môže opäť kryštalizovať. Toto sa často stáva u striktných vegetariánov, ktorí extrémne zvyšujú príjem zeleniny, ktorá je chudobná na tuk a teda nie je potrebné zvyšovať množstvo lecitínu, čo sa negatívne prejaví vznikom žlčníkových kameňov. Ďalším dôvodom pre ich vytvorenie je aj nedostatok stimulácia žlčníka (hladovka, rôzne diéty, zápcha), kedy žlčník nie je nútený vylučovať žlč a tá sa stáva presýteným roztokom cholesterolu. V neposlednom rade sa kamene častejšie tvoria aj pri Crohnovej chorobe, počas tehotenstva a po pôrode. Incidencia žlčníkových kameňov je vyššia u žien a rovnako aj v krajinách s vysokým životným štandardom, čo naznačuje, že

spoluzodpovedné sú aj nedostatočný príjem vlákniny a naopak nadmerný príjem tuku a rafinovaných cukrov.

Z uvedeného je zrejme, že najlepšou **prevenciou** vzniku žlčníkových kameňov je striedma, vyvážená a pestrá strava. Ak už sa ale kamene vytvorili, **úlohou výživy** je zabrániť komplikáciám, zmierniť priebeh a vyhnúť sa opakovaným recidívam. To dosiahneme **redukciou hmotnosti**, ktorá by ale mala byť pomalá a postupná. Časté výkyvy telesnej hmotnosti zvyšujú riziko vzniku kameňov, navyše v priebehu prudkého znižovania hmotnosti stúpa koncentrácia cholesterolu v žlči v dôsledku jeho mobilizácie v tukovom tkanive. Ďalším pravidlom je zvýšiť **frekvenciu denných jedál** na 4 – 5, ale v menších porciách, vďaka čomu vylučuje žlčník žlč častejšie, ale v menších dávkach (tým sa aj šetrí). V minulosti sa odporúčal znížiť príjem tukov, ale na základe mnohých štúdií sa ukázalo, že tým nedosahujeme žiadany efekt. Preto sa v súčasnosti kladie dôraz na optimalizáciu skladby prijímaných tukov. Uprednostníme tzv. **zdravé tuky** – polynenasýtené masné kyseliny (orechy, ryby, olejnaté rastliny), naopak znížime príjem spracovaných a nasýtených tukov (masné bravčové, kačacie, husacie mäso, vnútornosti, údeniny, klobásy, slanina, oškvarky, vyprázané jedlá). Dbáme na dostatočný príjem **kvalitných bielkovín** (hydinové mäso, ryby, mliečne výrobky, okrem syrov a smotany a tiež vajec). Hlavnou zložkou stravy

by mali byť **obilniny, ryža, ovocie a zelenina**. Avšak ani príjem ovocia a zeleniny nie je bez obmedzení. Pacienti by sa mali vyhýbať takým druhom zeleniny ako kel, kapusta, uhorky, kaleráb, huby. Odporúča sa tiež znížiť príjem strukovín, ktoré kvôli obsahu saponínov zvyšujú koncentráciu cholesterolu v žlči. Z ovocia sa vyhneme ovociu so zrnkami – ostružiny, maliny, jahody, ríbezle, egreše.

Žlčníku takisto neprosievajú ostré, korenisté jedlá, konzervované potraviny, horúce alebo mrazené pokrmy, čokoláda, bublinkové nápoje, čerstvé a kysnuté pečivo, palacinky, šišky.

Naopak, ľudia náchylní na žlčníkové kamene by mali zvýšiť príjem **vlákniny**, ktorá v konečnom dôsledku znižuje syntézu cholesterolu a **vitamínu C**, ktorý je tiež schopný znižovať hladinu cholesterolu v žlči a tým aj tvorbu kameňov. Pozitívny vplyv majú aj **vitamíny skupiny B**. Ľudia by takisto nemali zabúdať na **lecitín**, ktorého ideálnym zdrojom sú ľanové semená. Nájdeme ho aj vo vaječnom žltku, kde je ale rovnako aj mnoho cholesterolu, ktorému sa naopak snažíme vyhýbať. Z **korenín** používame rascu, majorán, saturejku, koriander a kurkumu, ktoré nenafukujú a nedráždia. Veľkú pomoc nám poskytnú i **probiotiká**.



Bez pohybu a tekutín to opäť nejde

Pár minút cvičenia denne alebo rýchlejšej chôdze pomáha udržiavať správnu telesnú hmotnosť. Podľa štúdií, je pravdepodobnosť žlčníkových kameňov až dvojnásobne vyššie pri 20 % nadváhe. Okrem toho, je dôležité aj dostatočné množstvo tekutín počas celého dňa, čo pomáha udržiavať žlč zriedenú a tým sa teda predchádza vzniku cholesterolových kryštálov. Uprednostňujeme čistú vodu alebo čaje z mäty, feniklu či rumančeka.



MUDr. Karol Mika

Autor Lekárskej fytoterapie
a spoluautor atlasov liečivých rastlín

Predstavuje vyšší strom z východnej Ázie (Japonska a Číny), kultivovaný aj v Európe, kde sú obľúbené aj nízke stromčeky s guľatou sytozelenou hustou korunou, ale tiež s ovisnutými vetvami (*S. pendula*). Biele, alebo bleďožlté kvety sú na koncových metlinách; kvitnú koncom leta. Preto drevinu niekde ľudovo nazývajú aj letný agát. Listy sú perovité, dlhé až 30 cm.

Sofory sa vysádzajú v alejách, ale aj ako solitéry. Sú to veľmi pôsobivé ozdobné dreviny.

Drogu reprezentuje kvet – *Sophorae flos*.

Obsahujú hojne flavónového derivátu rutínu (kvercetín-3-ramnoglukozid), ktorého má kvet až do 20 %. Popri tejto najdôležitejšej zložke je zastúpený aj hesperidín. Vysoký je tiež štandard ďalších flavonoidov.

Druh poskytuje liečebné prostriedky proti krvácaniu – antihemorhagikum, na prevenciu a terapiu artériosklerózy – antisklerotikum a liečbu tepnových kapilár – kapilaroterapeutikum.

Rutín znižuje fragilitu a permeabilitu kapilár. Zabraňuje kapilárnemu krvácaniu pri avitaminóze C (popri saturácii kyselinou L-askorbovou). Pomáha pri purpurách (vrátane anafylaktoidnej). Ordinuje sa pri rôznych krvácajúcich stavoch, diabetickej retinopatii, glomerulonefritíde, ulceróznej proktokolitíde; indikuje sa aj pri infekčných chorobách a hypertenzii. Má svoje miesto aj ako dilatans koronárnych ciev a pri angine pectoris.

Rutín sa aplikuje 20 mg, 1 – 3-krát denne, v prevencii aj terapii. Pro die maximálne 160 mg.

Z odvodených prípravkov je Rutosidum (*rutosidi natrii sulfas*) – rutinum; tvorí súčasť rôznych farmaceutických prípravkov.

Pri predávkovaní môžu byť nezávažné dyspeptické ťažkosti, alergické reakcie.

Rastlina má špecifické aglutiníny, ktoré zrážajú červené krvinky skupiny B.

Sofora je veľmi užitočná aj pre včelárstvo: má výdatný zdroj nektáru a peľu, ale aj zvyšných produktov, ktoré tento užitočný hmyz sprostredkuje. Med kryštalizuje stredno; považuje sa za jeden z najlepších.



SOFORA JAPONSKÁ

SOPHORA JAPONICA L.
(FABACEAE)

Rovnocenné drogy poskytuje aj zlatobyľ obyčajná – *Solidago virgaurea* L., z. kanadská – *S. canadensis* L. a z. obrovská – *S. gigantea* Ait.

Ich drogy predstavujú: vňat – *Solidaginis (virgaureae, virgae aureae) herba* (syn. *Virgaureae herba, Virgae aureae summitates, Consolidae aureae herba, Consolidae saracenicae – saraceinae – herba, Doria herba, Fortis herba*), *Solidaginis (virgaureae) radix* (syn. *Virgae aureae radix, Consolidae saracenicae radix*).

Náhradné drogy obsahujú flavonoidy (rutín, kvercetín, kvercitrín, kempferol), triesloviny (do 15 %), pseudotriesloviny (fenolové kyseliny, napr. kávová, chlorogénová), fenolové glykozidy (leiocarpozid, virgaureozid A), saponínové glykozidy. Zatiaľ sú izolované štyri triterpenické saponíny s dvomi sacharidovými reťazcami – bidezmozidy. V ďalších druhoch sú aj monodezmozidy. Prítomné sú deacylované virgaureasaponíny, polysacharidy (neutrálne a kyslé), horčina, silica (0,3 – 0,7 %), sliz, kyselina nikotínová. V koreni sú ešte polyacetylény (polyíny), diterpény a viac inulínu.



Liečivé látky majú močopudné vlastnosti – diuretikum, účinkujú sťahujúco – adstringens, liečia choroby ústnej dutiny – stomatologikum, pôsobia protizápalovo – antiflogistikum, proti reumatickým chorobám – antireumatikum, zlepšujú látkovú premenu – metabolikum, liečia plesňové afekcie – antimykotikum, potláčajú bakteriálnu flóru – antibakterians, pomáhajú proti vírusom – antivirotikum, ničia črevné parazity – nematocidum, zlepšujú imunitu – imunomodu-

lans, zabíjajú bunky pri onkologickom postihnutí – cytotoxikum.

Výrazné močopudné vlastnosti podmieňujú flavonoidy a saponíny (z nich podstatnou mierou aj leiocarpozid a virgaureozid A). Okrem močopudného účinku sa experimentálne zistil vplyv na zlepšenie funkcie obličkového parenchýmu, čím sa zmenšila albuminúria. Pre protektívny vplyv rutínu na obličkové kapiláry sa droga odporúča pri zápalových aj degeneratívnych chorobách uropoetického systému. Fenolové kyseliny zvyrazňujú dezinfekčné účinky v močových cestách.

Antimykotické vlastnosti majú saponíny; z nich najmä virgaureasaponíny. Na imunomodulačnom efekte participujú najmä polysacharidy a triterpenické saponíny. Antifungálne, nematocidné a antivírusové pôsobenie preukazujú koreňové polyíny. Efektívne zložky sú, pre väčšie množstvo vo vode slabšie rozpustných látok, účinnejšie v liehovom výťažku.

Žlčopudné vlastnosti fenolových kyselín spolu s diuretickým pôsobením drogy participujú na zlepšení celkovej látkovej premeny; preto sú súčasťou metabolických čajovín.

Adstringentné, protibakteriálne a protizápalové pôsobenie trieslovín zabraňuje kapilárnemu krvácaniu v tráviacom trakte, čo sa terapeuticky využíva pri dyspeptických a dysmikrobiálnych črevných ochoreniach.

Pozitívny vplyv na rozličné reumatoidné ťažkosti, ako aj na chronické kožné choroby (najmä ekzémy) sa vysvetľujú zlepšením látkovej premeny a výdatnejším vylučovaním odpadových metabolitov močom.

Vďaka obsahu trieslovín a antisepticky pôsobiacich látok napomáha droga rýchlejšie hojenie zapálených slizníc a rozličných kožných chorôb, predovšetkým nehojajúcich sa rán. Pozitívny efekt je aj pri folikulitídach a druhotne infikovaných ekzémoch i ekzoriáciách. V terapeuticko-praxi sa používa tiež na vyplachovanie ústnej dutiny, kloktanie, ako aj na vonkajšie obklady a kúpele.

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 prostejnej (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 limitované skúsenosti 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 antikoagulantami. **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 prostejnej (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_L10-14-2022_V01_press



**BERLIN-CHEMIE
MENARINI**



PharmDr. Adela Čorejová, PhD.

Nemocničná, a. s.
Malacky

J01C

Betalaktámové antibiotiká, penicilíny

Betalaktámové antibiotiká, penicilíny, patria do veľkej anatomicko-terapeutickej skupiny liečiv zameraných na systémovú liečbu bakteriálnych infekcií. V anatomickoterapeutickom systéme (ATC) ide o farmakologickú skupinu J01C, ktorá je rozdelená do piatich farmakologickoterapeutických podskupín (tabuľka 1). Indikáciou na použitie prípravkov ATC skupiny J01C sú napríklad infekcie horných dýchacích ciest (napríklad tonsilitis, sinusitis, otitis media), dolných dýchacích ciest (napríklad bronchitis, pneumonia), infekcie močových ciest, pyelonefritída, gonokokové infekcie alebo infekčné ochorenia kože a mäkkých tkanív. Výdaj všetkých prípravkov ATC skupiny J01C sa viaže na lekársky predpis (recept).

Tabuľka 1: Betalaktámové antibiotiká, penicilíny ATC skupiny J01C registrované na Slovensku

Kód	Názov farmakologickoterapeutickej podskupiny	Liečivá a kombinácie liečiv registrované na Slovensku
J01CA	Penicilíny širokospektrálne	ampicilín, amoxicilín
J01CE	Penicilíny citlivé na pôsobenie betalaktamáz	benzylpenicilín, fenoxymetylpenicilín, benzatín-benzylpenicilín + prokaínbenzylpenicilín, prokaínpenicilín
J01CF	Penicilíny rezistentné proti pôsobeniu betalaktamáz	-
J01CG	Inhibítory betalaktamáz	-
J01CR	Kombinácie penicilínov, vrátane inhibítorov betalaktamáz	amoxicilín + kyselina klavulánová, sultamicilín, piperacilín + tazobaktám

Z podskupiny **J01CA Penicilíny širokospektrálne** sú dostupné dva aminopenicilíny s rozšíreným spektrom účinku, ampicilín (plo jof) a amoxicilín (tbl flm, plu por, tbl dsp). Obidva sú polosyntetické, baktericídne antibiotiká, citlivé na betalaktamázu zlatých stafylokokov. Ich antimikrobiálne spektrum je rovnaké. Ampicilín sa aplikuje len parenterálne, buď intravenózne (i. v.), alebo intramuskulárne (i. m.). Amoxicilín má pri porovnaní s ampicilínom výhodnejšie farmakokinetické vlastnosti, vrátane biologickej dostupnosti, a preto je preferovaný najmä pri potrebe perorálnej aplikácie. Vo všeobecnosti sa ampicilín a amoxicilín indikujú na liečbu komunitných respiračných a nekomplikovaných močových infekcií.

Antimikrobiálne liečivá podskupiny **J01CE Penicilíny citlivé na pôsobenie betalaktamáz** pôsobia baktericídne a patria k základným liekmi na liečbu komunitných a nemocničných infekcií. Sú netoxické, preto ich možno podávať pri závažných infekciách aj vo vysokých dávkach. Ich nevýhodou je však riziko rozvoja alergickej reakcie po ich požití. Benzylpenicilín/penicilín G (plv ino) aj fenoxymetylpenicilín/penicilín V (tbl flm, gra sir, sir, tbl) majú vysokú aktivitu ku grampozitívnym baktériám. Penicilín V je vysoko stabilný v kyslom prostredí, preto ho možno podávať aj v perorálnej forme. Penicilín G je úzkospektrálny, má minimum nežiaducich účinkov, ale pretože má nevýhodnú farmakokinetiku, aplikuje sa len parenterálne (i. v.), (i. m.), subkonjunktívne (sci) alebo lokálne (instilácia a výplachy dutín). Pri

lokálnej aplikácii penicilínu G je vždy potrebné súčasne ho podávať aj parenterálne alebo perorálne. V klinickej praxi sa penicilín G využíva aj ako antidotum pri otrave muchohrávkou. Benzatín-benzylpenicilín v kombinácii s prokaín-benzylpenicilínom (plv inu) je zmes málo a veľmi málo rozpustnej soli benzylpenicilínu s predĺženým účinkom. Táto kombinácia je vhodná predovšetkým na prevenciu streptokokovej infekcie pri ohrození reumatickou horúčkou. Antimikrobiálne spektrum kombinácie benzatín-benzylpenicilínu s prokaín-benzylpenicilínom je zhodné so spektrom samotného benzylpenicilínu. Podáva sa i. m. (hlboko intragluteálne). Prokaínpenicilín (plv inu) je ťažko rozpustný ester benzylpenicilínu s prokaínom. Je to penicilínové baktericídne antibiotikum s dlhodobým účinkom, ktoré sa aplikuje i. m.. Jeho hlavnou indikáciou je liečba syfilisu a kvapavky.

Do podskupiny **J01CR Kombinácie penicilínov, vrátane inhibítorov betalaktamáz** sú zaradené kombinácie antimikrobiálne pôsobiaceho liečiva s inhibítorom betalaktamáz, konkrétne s kyselinou klavulánovou alebo s tazobaktámom. Inhibítory betalaktamáz sú zvyčajne štrukturálne príbuzné penicilínom, ale samotné nevykazujú klinicky prospešný antibakteriálny účinok. Ich funkciou je inaktivácia niektorých betalaktamázových enzýmov, čím sa zabráni inaktivácii samotného antibiotika, rozšíri sa jeho antibiologické spektrum a zvýši sa jeho baktericídna účinnosť. Dostupné sú kombinácie amoxicilínu s kyselinou klavulánovou (plo ijf, gru por, plu por, tbl flm, plv sus), ampicilínu so sulbaktámom/sultamicilínom (tbl flm, plu por, tbl obd, plv sus, plo jof) a protistafylokokového piperacilínu s tazobaktámom (plv ifo).

Kľúčové slová:

ATC klasifikácia, **betalaktámové antibiotiká, penicilíny**

gra sir – granulát na sirup, gru por – granulát na perorálnu suspenziu, plo ijf – prášok na injekčný/infúzny roztok, plo jof – prášok na injekčný/infúzny roztok, plu por – prášok na perorálnu suspenziu, plv ifo – prášok na infúzny roztok, plv ino – prášok na injekčný roztok, plv inu – prášok na injekčnú suspenziu, plv sus – prášok na prípravu suspenzie, sir – sirup, tbl – tablety, tbl dsp – dispergovateľné tablety, tbl flm – filmom obalené tablety, tbl obd – obalené tablety

NITRESAN[®]

nitrendipinum **10 mg**
20 mg

OCHRANA ● ÚČINOK ● BEZPEČNOSŤ



NITRENDIPÍN

● **Dlhý biologický polčas**

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

● **Vysoká lipofilita**

zabezpečí prestup hematoencefalickou bariérou:

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

● **Vysoký pomer T/P**

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

● **Metabolická neutralita**

neovplyvní metabolizmus glycidov a lipidov.

● **Systémová vazodilatácia v arteriálnom riečisku**

zabezpečí významný pokles systolického a diastolického krvného tlaku.



Spracované podľa: Filipovský J., Doležal T., Příkryl R., Nitrendipin, *Farmakoterapie* 2008; 4: 373-380

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

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



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

www.promedcs.com

021071401



MUDr. Kristína Ožvoldová

Pain Clinic
Bratislava

Liečba bolesti

neopioidovými analgetikami

Úvod

Bolesť definujeme ako nepríjemný pocit alebo emocionálny zážitok spojený so skutočným alebo možným poškodením tkaniva. Bolesť je vždy subjektívna a neprenosná (1). Podľa dĺžky trvania bolesti, ale aj podľa odlišnej patofyziológie rozlišujeme akútnu a chronickú bolesť (2).

Liečba bolesti

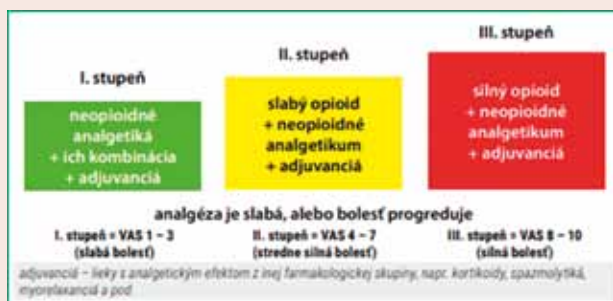
V liečbe akútnej a chronickej bolesti využívame analgetiká a adjuvantné lieky – tzv. koanalgetiká. Analgetiká sú farmakologicky rôznorodá skupina liečiv a môžeme ich rozdeliť na neopioidové a opioidové.

Pri nasadzovaní analgetickej liečby využívame zásady racionálnej liečby a riadime sa tzv. analgetickým rebríkom. Analgetický rebrík má tri stupne, ktoré rozlišujú jednotlivé stupne intenzity bolesti. A to slabá bolesť, stredne silná bolesť a silná bolesť. Pre každý stupeň analgetického rebríka je charakteristická logická aplikácia analgetík a adjuvancií a to aj v kombináciách. Bližšie obrázok č.1.

Na I. stupni analgetického rebríka využívame neopioidové analgetiká, kde patria nesteroidné antiflogistiká (NSA), paracetamol, metamizol a kyselina acetylsalicylová (KAS) a jej kombinované preparáty.

Na II. stupni analgetického rebríka využívame slabé opiáty v kombinácii s liekmi zo skupiny neopioidových analgetík.

Na III. stupni analgetického rebríka prechádzame na liečbu silnými opioidmi, ktoré tiež kombinujeme s neopioidovými analgetikami (3).



Obrázok 1: Štandardný analgetický rebrík WHO určujúci postupnosť pri manažmente bolesti. (4)

Neopioidové analgetiká patria k jednej z najpredávanejších skupín liečiv. Tvoria základný pilier liečby akútnej aj chronickej bolesti. Indikáciou sú všetky typy bolesti (somatická, viscerálna, neuropatická), nádorového aj nenádorového pôvodu. Táto nehomogénna skupina je tvorená liečivami s rôznym mechanizmom účinku.

NSA (nesteroidné antiflogistiká) účinkujú v kaskáde štiepenia kyseliny arachidonovej a to prevažne v blokovaním enzýmov cyklooxygenázy a tým tlmia zápalový proces.

Z uvedeného vyplývajú klinické účinky NSA, ktoré využívame v praxi. Očakávaný analgetický účinok, ale aj antiflogistický, antiedémový, antipyretický, v menšej miere spazmolytický účinok.

S blokovaním syntézy prostanoidov prichádzajú okrem želaných účinkov aj nežiaduce vedľajšie účinky. Najčastejší negatívny vplyv majú na sliznicu GITu (erózie, vredy, krvácanie) a to hlavne selektívne inhibitory COX-1. Kardiovaskulárne riziko sa zvyšuje pri užívaní selektívnych inhibítoroch COX-2 (tzv. coxiby). Ďalšími rizikami sú nefrotoxicita, hepatotoxicita pri dlhodobom užívaní, agranulocytóza, sideropenická anémia, únava, cefalea, vertigo.

Pri užívaní NSA preventívne podávame gastroprotektíva (H2 blokátory, inhibítory protónovej pumpy- PPI). Gastroprotektíva nesmú chýbať v liečbe pacientov s pozitívnou anamnézou tangovaného GIT (3).

Pri **paracetamole** využívame hlavne antipyretický a analgetický účinok, avšak absentuje

u neho antiflogistický účinok. Výhodou je výrazne nižšie gastrotoxické riziko.



Pri **metamizole** popri analgetickom účinku pacient benefituje aj zo spazmolytického účinku, hlavne pri viscerálnych a pooperačných bolestiach. Relatívne často však spôsobuje nauzeu a dyspepsiú. Taktiež sa vyznačuje nízkym gastrotoxickým rizikom.

Kyselina acetylsalicylová sa používa často v liečbe akútnej bolesti, sporej so zápalom a opuchom, ako aj pri febrilných stavoch a virózach. V nižších dávkach je možné KAS použiť na zlepšenie reologickej a antiagregačných vlastností krvi. KAS ako predstaviteľ selektívnych COX-1 inhibítorov má výrazné gastrotoxické, ale aj nefrotoxické vedľajšie účinky, preto sa odporúča používať výhradne na kratšie obdobie liečby a v kombinácii s gastroprotektívami (3).

Podávanie NSA	Nízke GIT riziko	Stredné GIT riziko	Vysoké GIT riziko
Nízke KV riziko	Neselektívne NSA	Neselektívne NSA + PPI alebo COX-2 + PPI	Cox-2 + PPI
Vysoké KV riziko	Naproxen alebo ibuprofen + PPI	Naproxen alebo ibuprofen + PPI	Žiadne NSA

Tabuľka č.1: Podávanie NSA podľa prítomnosti KV a GIT rizika (5)

Záver

Neopioidové analgetiká patria k najčastejšie predpisovaným liekom z celej škály dostupných farmák. Využívame ich v širokom spektre chorôb spojených so zápalom a bolesťou akútneho a chronickeho charakteru všetkých typov. Okrem ich nezastupiteľnej úlohy v liečbe bolestivých a zápalových stavov je však potrebné pamätať na ich pomerne významné nežiaduce účinky, ktoré limitujú ich použitie.

Citácie

- Kulichová M., Bolesť – definícia, patofyziológia, terminológia, Paliat. med. liec. boles., 2008, roč. 1 (3): 109–111
- Martuliak I., Farmakoterapia bolesti. Martimed, Banská Bystrica, 2019, s.22-23
- Martuliak I., Neopioidové analgetiká v liečbe chronickej bolesti, Via pract., 2005, roč.2 (6): 296-301
- Internet, adc.sk, <https://www.adc.sk/clanky/nove-moznosti-tlmenia-bolesti-pohyboveho-systemu-9735.html>
- Martuliak I., Farmakoterapia bolesti. Martimed, Banská Bystrica, 2019, s.175

ŽITE BEZ BOLESTI



LIEK NA BOLEŠŤ

- hlavy • krížov*
- pri menštruácii¹

OBSAHUJE KOMBINÁCIU 3 LIEČIV:

- **propyfenazón** (pôsobí proti bolesti, horúčke a zápalu)¹
- **paracetamol** (pôsobí proti bolesti a znižuje horúčku)¹
- **kofeín** (posilňuje protibolestivé účinky oboch zložiek a zmiernuje únavu)¹

Skrátená informácia o lieku VALETOL® 300 mg/150 mg/50 mg tablety

ZLOŽENIE: 1 tableta obsahuje 300 mg propyfenazónu, 150 mg paracetamolu a 50 mg kofeínu. **DRŽITEĽ ROZHODNUTIA O REGISTRÁCII:** Herbacos Recordatis r.o., Strossova 239, 530 03 Pardubice, Česká republika. **TERAPEUTICKÁ INDIKÁCIA:** Bolesti hlavy, zubov, migréna, bolesti pri nachladnutí, pooperačné bolesti, ischias, neuralgia, bolestivá menštruácia. Valetol je vhodný len na krátkodobú liečbu. Valetol je indikovaný na liečbu bolesti dospelých a dospievajúcich od 15 rokov. **DÁVKOVANIE A SPÔSOB POUŽITIA:** individuálne, pri bolesti 1 – 2 tablety, ďalej podľa potreby po jednej tablete s odstupom najmenej 4 hodín, najviac do celkovej dávky 5 tabliet za deň. **KONTRAINDIKÁCIE:** precitlivosť na liečivá alebo na ktorúkoľvek pomocnú látku, deficit glukózo-6-fosfátdehydrogenázy, ťažké formy renálnej či hepatálnej insuficiencie, akútna hepatitída, súčasné podanie liekov atakujúcich pečeň, alkoholizmus, chronická hypoxia, pacienti s alergickou diatézou, bronchiálna astma, astmatici precitlivení na kyselinu salicylovú. **OSOBITNÉ UPOZORNENIA A OPATRENIA:** prekonaná vredová choroba žalúdka a dvanástnika, chronická pankreatitída, tyreotoxikóza, hypertenzia, akútna porfyria, srdcové arytmie, závažné ochorenie kardiovaskulárneho systému, krvnádyskrázia, úzkostné stavy vrátane agorafóbie a panických atakov, nespavosť. Opatrnosť sa odporúča, ak sa paracetamol podáva súbežne s flukloxacilínom kvôli zvýšenému riziku metabolickej acidózy s vysokou aniónovou medzerou, najmä u pacientov s ťažkou poruchou funkcie obličiek, sepsou, podvýživou a inými zdrojmi nedostatku glutatiónu. **INTERAKCIE:** hepatotoxické látky, kyselina acetylsalicylová, chloramfenikol, indukory mikrozomálnych enzýmov (predovšetkým rifampicín a fenobarbital), dextropropoxyfén, metoklopramid, probenecid, sympatomimetiká a iné deriváty xantínu, perorálne antidiabetiká, antikoaguliácia, sulfónamidy, cytostatiká, fenytoín, ulcerogénne hematotoxické látky, indukory mikrozomálnych enzýmov, napr. barbituráty; flukloxacilín. **GRAVIDITA A LAKTÁCIA:** VALETOL sa nemá podávať v gravidite a počas dojčenia. **NEŽIADUCE ÚČINKY:** poruchy krvi, závažné kožné reakcie, zníženie chuti do jedla, insomnie, agitovanosť, porucha pozornosti, hyperreflexia, závrat, sedácia, palpácie, bronchospazmus, epigastrikydiskomfort, nevoľnosť, vracanie, hnačka, vyrážka. Všetky nežiaduce účinky sú uvedené v Súhrne charakteristických vlastností lieku. **SPECIÁLNE UPOZORNENIA NA UCHOVÁVANIE:** Uchovávať v suchu, pri teplote do 10-25 °C. **DÁTUM PRVEJ REGISTRÁCIE:** 23. novembra 1987. **DÁTUM REVÍZIE TEXTU:** 08/2022. **REGISTRAČNÉ ČÍSLO:** 07/0192/87-CS. Pred odporúčaním lieku si pozorne prečítajte Súhrn charakteristických vlastností, ktorý nájdete na webových stránkach https://www.sukl.sk/hlavna-stranka/slovenska-verzia/pomocne-stranky/detail-lieku?page_id=386&lie_id=9320A. **Volnopredajný liek na vnútorné použitie, nie je hrađený z verejného zdravotného poistenia.**

1. SPC Valetol®, 08/2022

*bolesti v krížoch s vyžarovaním do dolných končatín (ischias)

 RECORDATI

Dátum výroby materiálu: 09/2022 Kód materiálu: SK-VALETOL-2022-23-Inzercia
Tento materiál je určený pre odbornú verejnosť alebo interné účely spoločnosti.

www.valetol.sk



RNDr. Miriam Bačkorová, PhD.
Univerzita veterinárskeho lekárstva a farmácie v Košiciach
Katedra farmaceutickej technológie, farmakognózie a botaniky



Terapeutický potenciál hľivy ustricovitej

(*Pleurotus ostreatus* Jacq. ex FR.)

Huby sú neoddeliteľnou súčasťou živej prírody. Už od pradávna sa využívali nielen ako obľúbená a vyhľadávaná potravina pre svoje výživové a kulinárske vlastnosti, ale predovšetkým na liečbu rôznych ochorení. V mnohých ázijských kultúrach považovali huby za posvätné, pretože sa verilo, že predlžujú život. Z dôvodu nízkeho obsahu kalórií, tukov a esenciálnych mastných kyselín a naopak vysokému obsahu bielkovín, vitamínov a minerálov ich význam výrazne vzrástol.

Veľmi známou jedlou liečivou hubou, ktorá patrí medzi najpestovanejšie druhy húb je práve hľiva ustricovitá. Prvýkrát ju vedecky popísal holandský prírodovedec N. J. Freiherr von Jacquin, ktorý pôsobil ako prvý profesor na banskoštiavnickej akadémii, najstaršej vysokej škole svojho druhu v Európe, a pomenoval ju ako *Agaricus ostreatus*. V roku 1871 nemecký mykológ P. Kummer zaradil hľivu ustricovitú do rodu *Pleurotus*. Jej názov je odvodený od charakteristického tvaru plodnice.

Hľiva ustricovitá (*Pleurotus ostreatus* Jacq. ex FR.) Kummer patrí do skupiny drevokazných húb. Prírodzene osídľuje mŕtve kmene listnatých stromov, najmä bukov. Najbežnejší spôsob pestovania hľivy ustricovitej je na drevených klátoch, alebo pňoch. Ďalšou možnosťou je pestovanie na tepelne ošetrenej slame, alebo iných prírodných odpadoch, obsahujúcich lignín a celulózu, ako sú piliny, kukuričné vretená a kokosové vlákna.

Z botanického hľadiska patrí do čeľade hľivovité (*Pleurotaceae*). Má 5 – 25 cm široký jemne plstnatý klobúk, vejárovitého tvaru, sivohnedej, až čiernej farby, ktorý je bokom prirastený alebo pretiahnutý do krátkeho hlúbika. Hlúbik meria 1 – 3 cm, je relatívne krátky, bledý, v spodnej časti štetinatý. Dužina je pružná, spočiatku mäkká, šľavnatá, neskôr tuhá s príjemnou vôňou a sladkastou chuťou. Lupene sú dlhé a stredne husté, zbiehajúce sa hlboko na hlúbik. V mladosti biele, neskôr sivasté, s jemným fialovým odtieňom. Na lupeňoch sa vytvára veľké množstvo výtrusov, ktoré možno pozorovať vo forme bieleho prášku. Plodnice vyrastajú v trsoch, zoradených strechovite nad sebou. Za ideálnych podmienok plodí počas celého roka.



Chemická povaha bioaktívnych zlúčenín prítomných v tejto hube zahŕňa polysacharidy, lipopolysacharidy, proteíny, nukleozidy, triterpenoidy, lektíny, lipidy, vitamíny a minerály. Z prírodných polysacharidov sú v plodniciach prítomné chitín, β -glukány a α -glukány. Chitín spolu s chitozanom, jeho deaktivovaná forma, tvoria hlavnú zložku nerozpustnej vlákniny. Hľiva ustricovitá má vďaka vysokému obsahu vlákniny prebiotické účinky, čo možno aplikovať pri výrobe nových

mliečnych produktov. β -glukány pôsobia ako prírodné imunomodulátory, ktoré nepriamym spôsobom aktivujú a obnovujú imunitný systém. Naviazaním β -glukánov na receptory dochádza k aktivácii buniek vrodenej imunity, spusteniu signalizačných procesov a aktivácii špecifického imunitného systému. Najlepšie preskúmaným β -glukánom je imunostimulačne pôsobiaci pleuran. Okrem imunomodulačného účinku sa vyznačuje aj protinádorovými, antioxidantnými, antidiabetickými, hepatoprotektívnymi vlastnosťami. Znižuje hladinu cholesterolu v krvi a reguluje krvný tlak. Zlepšuje peristaltiku čriev a metabolizmus. Používa sa pri vírusových ochoreniach (COVID-19), rekonvalescencii, či ako tonizujúci prostriedok. V najväčšej miere je ako esenciálna aminokyselina v hľive ustricovitej zastúpená kyselina glutamová. Ďalej je prítomných asi 18 mastných kyselín, z nich je významná kyselina linolénová a kyselina olejová. Z minerálnych látok je prítomný draslík, železo, vápnik, fosfor, zo stopových prvkov selén, zinok, bór, jód. Ďalšími obsahovými látkami sú vitamíny B-skupiny (tiamín, riboflavín, niacín, pyridoxín). Špecifický je obsah kyseliny listovej B₉, ktorá podporuje tvorbu buniek v kostnej dreni. Jej nedostatok spôsobuje anémiu, poruchy rastu kostí a vlasov, zápalové zmeny na sliznici ústnej dutiny. Najdôležitejším sterolom vyskytujúcim sa v hľive ustricovitej je ergosterol. Je biologickým prekursorom vitamínu D₂ a hlavnou zložkou, ktorá udržiava integritu bunkových membrán. Vyznačuje sa protizápalovými, protinádorovými, antiangiogénnymi a antioxidantnými vlastnosťami. Lovastatín patrí do skupiny prírodných statínov a podieľa sa na liečbe hypercholesterolémie. Používanie hľivy ustricovitej je bezproblémové. Jej nadmerná konzumácia môže vyvolať mierne laxatívne účinky, prípadne sa môžu objaviť alergické reakcie.

Použitá literatúra:

Abidin, M. H. Z., Abdullah, N., Abidin, N. Z.: Therapeutic properties of *Pleurotus* species (oyster mushrooms) for atherosclerosis: A review. *International Journal of Food Properties*, 2017, 20 (6), 1251 – 1261.
de Graaff, P. et al. (2018). Consumption of β -glucans to spice up T cell treatment of tumors: A review. *Expert opinion on biological therapy*, 18 (10), 1023 – 1040.

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





PhDr. Dana Sihelská, PhD.

Banská Bystrica

Prvá pomoc pri poštípaní kliešťom

Čo by sme mali vedieť o kliešťoch:

- ich najväčšia aktivita je v mesiacoch **apríl – október** (vyskytujú sa však po celý rok),
- vyskytujú sa všade, no prednosť dávajú zmiešaným, listnatým lesom so sviežou trávou, krikmi, papradím a množstvom popadaných listov (obr. 1a, 1b),
- veľmi ľahko a úspešne sa premiestnia na telo, kde sa prichytia (najčastejšie v podpazuší, v podkolennej jamke, na krku, za ušami, vo vlasatej časti hlavy, v slabínach, na intímnych miestach a podobne, obr. 2),
- naše zdravie ohrozujú infikovanou slinou, ktorá prenáša ochorenia, ako napr. kliešťová encefalitída a lymská borelióza.

Po návrate domov z prírody:

- si ihneď vyzlečieme šaty, ktoré dôsledne prezrieme,
- sa osprchujeme a osprchovaní si dôkladne prezrieme celé telo (hlavne intímne miesta, slabiny, podpazušie, podkolenné jamky, za ušami aj vlasatú časť hlavy),
- **riziko prenosu ochorení sa zníži s rýchlosťou nálezu prisatého kliešťa!!!**

Postup pri vyberaní kliešťa:

- odporúčame kliešťa vyberať v jednorazových ochranných rukavičkách (obr. 3),
- **pred vyberaním kliešťa nepoužívame mydlo ani olej na jeho usmrtenie!**
- prichyteného kliešťa odstránime pinzetou tak, že telo kliešťa zachytíme čo najbližšie pri koži (obr. 4), pevne a opatrne ťaháme kliešťa z kože priamo von (neodporúčame kliešťom točiť, ani kývať zo strany na stranu),
- vytiahnutého kliešťa usmrtime (napr. vložení do liehu), nesnažíme sa ho rozpučiť holými rukami,
- postihnuté miesto dôsledne dezinfikujeme dezinfekčným prostriedkom.

Lekára kontaktujeme vtedy, ak:

- časť kliešťa (hlavička) ostala v koži,
- sa v danej oblasti vytvoril akýkoľvek fľak (napr. červený, uprostred bledý a postupne sa rozširuje, obr. 5a, 5b),
- miesto je infikované (rastúca bolesť, začervenanie, opuch a podobne),
- u postihnutého sa objavili príznaky (horúčka, bolesť hlavy, závraty, zimnica, stuhnutá šija, bolesti kĺbov alebo svalov),
- ak sa bojíte odstrániť kliešťa (psychický blok), miesto prisatia kliešťa je pre vás nedostupné (napr. oblasť kostrče a podobne), alebo výkon nevieme správne urobiť.

Prevenca proti poštípaniu kliešťom:

- **do prírody sa správne obujeme a oblečieme (vysoká a pevná obuv, vysoké ponožky, dlhé nohavice a rukávy, svetlejšie oblečenie – lepšie zbadáme kliešťa, obr. 6a, 6b),**
- na nezakryté miesta použijeme repelent, obr. 7,
- **pozor, prechádzky vo vlhkom prostredí, vo vysokej tráve, krovie, ... sú miestom väčšieho výskytu kliešťov,**
- **odporúčame sústavne sledovať najnovšie rady odborníkov (lekárov, farmaceutov, hygienikov).**



Obr. 1a, 1b: Miesta výskytu kliešťov



Obr. 2: Najčastejšie miesta prisatia sa kliešťa



Obr. 3: Ochranné rukavice



Obr. 4: Odstránenie prisatého kliešťa



Obr. 5a, 5b: Zmeny na koži po uštipnutí kliešťom



Obr. 6a, 6b: Vhodné obutie a oblečenie do prírody



Obr. 7: Použitie repelentu

ABC starostlivosti o ústnu dutinu

Prof. MUDr. Neda Markovská, CSc.

Lekárska fakulta SZU
Katedra zubného lekárstva, Bratislava



2. časť

- v každom veku je odlišná



Čistenie so zubnou pastou u dieťaťa sa začína až keď dieťa vie vyplúť obsah z úst. Súčasťou ústnej hygieny je **zubná pasta s obsahom fluoridov**, príslušná pre príslušný predškolský vek. Fluoridové zlúčeniny posilňujú zubnú sklovinu, čím je odolnejšia voči zubnému kazu. Koncentrácia fluoridov v zubných pastách je opakovane testovaná a je bezpečná pre deti aj pre dospelých. Pre dokonalé odstránenie plaku z povrchu zubov je nevyhnutné brať do úvahy nízku manuálnu zručnosť detí. Tá pre čistenie zubov začína od 7. roku života. Preto zubní lekári odporúčajú rodičom, aby svojim deťom dočistovali zub pri večernom čistení zubov. Deti učíme, a platí to aj pre dospelých, dokonale očistený plak zo zubov vykonávame kontrolou jazykom a cítime hladký – vyčistený povrch zuba, akoby ste obľízali hladkú porcelánovú šálku.



Zubný lekár podľa postavenia zubov v zubnom oblúku môže odporúčať aj prídavné čistenie bočných plôch stoličiek a črenových zubov medzizubnými kefkami, aby sa zabránilo vzniku zubného kazu. Zubná pasta používaná v staršom školskom veku a u tínedžerov obsahuje zvýšené množstvo fluoridov, ktoré sú nevyhnutné pre posilnenie zubnej skloviny a prevenciu zubného kazu.



Vo veku tínedžerov, ale aj mladých a starších dospelých prichádza do úvahy **čelústo-ortopedická liečba** a pacienti majú v ústnej dutine na zubných povrchoch „nasadený“ čelústo – ortopedický aparát. Tieto stavy vyžadujú dôsledné odstraňovanie plaku nielen zubnou kefkou a zubnou pastou, ale aj jednozväzkovou zubnou kefkou a medzizubnou kefkou, superlossom. O ich správnom použití je pacient inštruovaný zubným lekárom a dentálnou hygieničkou.

Problémom, ktorý začína v tomto vekovom období, je **krvácanie z ďasien**, spočiatku nevýrazné a preto mnohokrát pacientom podceňované. Predtým, ako si pacient kúpi prípravok ústnej hygieny proti krvácaniu z ďasien v lekárni, je nevyhnutné vyšetrenie a ošetrenie zubným lekárom, aby bola určená etiológia krvácania. O druhu, najmä zubnej pasty s protizápalovým účinkom a dĺžke jej užívania rozhodne zubný lekár alebo dentálny hygienik. Je potrebné uviesť, že okrem zubnej kefky a zubnej pasty odporúčame použitie medzizubnej kefky. Rovnako to platí aj pre dospelých pacientov, u ktorých je príčinou aj niektoré celkové chronické ochorenie.

Erózia zubnej skloviny je relatívne nová diagnóza, ktorá je výsledkom zmeny stravovacích návykov – celodenné pitie sýtených nápojov kolového typu, dresingy ako súčasť fast-foodových jedál, ale aj mnohé celkové vyvolávajúce príčiny. Po vyšetrení odporúčame pacientom úpravu metódy čistenia chrupu a zubnú pastu na citlivé zuby, s nízkym obsahom abrazívnych látok.

Dôležitou je skupina **pacientov s náhradami zubov**. Pacienti s korunkami alebo fixnými mostíkmi k zubnej kefke a paste si pridávajú aj superfloss, medzizubnú kefkou,

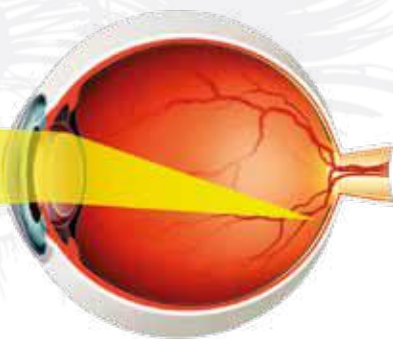
jednozväzkovú zubnú kefkou. Pacienti so snímateľnými náhradami buď majú menší počet vlastných zubov alebo sú bezzubí. Čistenie zubov zubnou kefkou a pastou je nevyhnutné u pacientov so zbytkovým vlastným chrupom. Pacienti musia dodržiavať aj hygienu zubných náhrad, ktorú zabezpečujú rôzne roztoky najmä v noci. Veľmi dôležitou a rozrastajúcou sa skupinou sú pacienti s implantátmi. Je potrebné vedieť, že implantát môže nahrádzať zub/zuby len pacientom s vynikajúcou ústnou hygienou a spolupracujúcim pacientom. O indikácii implantátov rozhoduje zubný lekár, ktorý posúdi aj celkový zdravotný stav pacienta. Pre pacientov sú vyvinuté prostriedky na vykonávanie ústnej hygieny v okolí implantátu.

V rámci ústnej hygieny je potrebné uviesť aj ústne vody, ktorých účinok je posilniť alebo podporiť vplyv najmä zubných pást na tkanivá orgánov ústnej dutiny. Rozoznávame ústne vody na prevenciu zubného kazu, ústne vody na zníženie citlivosti skloviny a početnú skupinu tvoria ústne vody na zníženie krvácania z ďasien. Ich použitie je indikované len po vyšetrení zubným lekárom, stanovení príčin ochorenia a diagnózy. Rozhodne nie je základom liečby, preto pacienti robia veľkú chybu, ak ako prvé, bez vyšetrenia požadujú v lekárni ústnu vodu.



MUDr. Anna Tarková
FN Nitra, Očná klinika
Metabolicko-cievna ambulancia

Sklovcové opacity



Úvod

Oko je dokonale tvarované pre svoju funkciu: zachytávanie a prenos nerušených a nezmenených svetelných signálov do fotoreceptorov uložených v sietnici. Podstatné pre tento proces sú transparentné médiá, a to rohovka, šošovka a sklovec. Určité zmeny v týchto štruktúrach, napr. skalenie alebo zhlukovanie, ovplyvňujú prenos svetla a tým aj kvalitu videnia (3).

Ako celý organizmus, tak aj oko počas života starne. Vekom v sklovci vznikajú zákaly, ktoré sú pohyblivé a objavujú sa najmä pri pohľade na svetlú plochu alebo pri čítaní. Pacienti ich vnímajú ako tmavé škvrny, flaky, vlákna alebo malé pohyblivé lietajúce mušky, ktoré ostatní ľudia nevidia. Ovplyvňujú videnie a môžu byť pre dotknutú osobu extrémne nepríjemné.

Životospráva

Naše telo je závislé od dostatočného prísunu živín v každej fáze života, ktorej zloženie sa s vekom mení. Treba brať do úvahy aj faktor stresu a patrične upraviť zloženie stravy. Vyvážená strava preto zohráva významnú úlohu pre zdravie a pohodu, vrátane zraku. Zrak je nevyhnutný pre množstvo každodenných úloh. Mnohé z nich vyžadujú energiu a presnosť ako pri práci, sledovaní televízie, pri čítaní – či už v novinách, knihe, smartfóne alebo tablete – alebo pri šoférovaní. Zlé osvetlenie, nikotín, nedostatok spánku, čerstvého vzduchu a cvičenia vystavujú oči ďalšiemu stresu (3).

Na udržanie základnej funkcie videnia vyžadujú štruktúry v oku dostatok špecifických živín, ktoré sa získavajú prevažne z vonkajších vrstiev oka (sietnice a cievnatky) s hustým krvným zásobením (3).

Normálny metabolický proces akéhokoľvek tkaniva produkuje nestabilné voľné radikály. Pokiaľ sú produkované v nadbytku a prekoná sa schopnosť tela ich regulovať, vedú k stavu známemu ako oxidačný stres. Oxidačný stres sa zhoršuje v prítomnosti modrého svetla (zložka viditeľného slnečného svetla). Oko (spolu s našou pokožkou) je jediným orgánom, ktorý je vystavený slnečnému žiareniu a jeho vysokoenergetickým lúčom. Preto je náchylnejšie na oxidačný stres. Strava bohatá na živiny, ako je vitamín C, zinok, betakarotén a omega-3-mastné kyseliny a ďalšie prispieva k ochrane buniek pred poškodením spôsobeným oxidačným stresom (3).

dačný stres sa zhoršuje v prítomnosti modrého svetla (zložka viditeľného slnečného svetla). Oko (spolu s našou pokožkou) je jediným orgánom, ktorý je vystavený slnečnému žiareniu a jeho vysokoenergetickým lúčom. Preto je náchylnejšie na oxidačný stres. Strava bohatá na živiny, ako je vitamín C, zinok, betakarotén a omega-3-mastné kyseliny a ďalšie prispieva k ochrane buniek pred poškodením spôsobeným oxidačným stresom (3).

Patofyziológia ochorenia

Vekom dochádza k biochemickým a štruktúrnym zmenám sklovca. Znižuje sa koncentrácia kyseliny hyalurónovej a spolu s tým dochádza ku skvapalneniu sklovca. Skvapalnenie je normálny príznak starnutia daný narušením väzby medzi molekulami kyseliny hyalurónovej a kolagénu pôsobením voľných oxidačných radikálov. Začína v strede a šíri sa do periférie. V sklovcovom géli sa vytvárajú kapsy tekutého sklovca rôznej veľkosti, ohraničené hustým obalom kolagénnych fibríl. Pruhy kolagénu môžu byť pacientmi vnímané ako plávajúce zákalčky (1).

Klinické prejavy

Najčastejšie sú to subjektívne zmeny vo videní v jednom alebo v oboch očiach, ktoré vníma iba pacient. Na začiatku sa ochorenie môže prejavovať zábleskami a svetelnými fenoménmi. Neskôr pacient vníma hlavne pohybujúci sa objekt pred postihnutým okom. Ten môže byť rôznych tvarov a veľkostí.

Diagnóza

Diagnóza stanovuje lekár po komplexnom očnom vyšetrení (vyšetrenie zrakovkej ostrosti – každé oko zvlášť a hlavne vyšetrenia fundu v mydriáze za štrbinovou lampou). Na základe tohto vyšetrenia sa potvrdia alebo vylúčia iné závažnejšie diagnózy, ktoré môžu imitovať aj toto ochorenie. Vyšetrenie je pre pacienta bezbolestné.

Liečba

V súčasnej dobe sú štyri možnosti liečby daného ochorenia:

1. možnosť bez liečby, pacient si na dané ochorenie zvykne a po čase ich úplne prestane vnímať,
2. obohatiť telo o vybrané mikroživiny, či už stravou, ak nestačí výživovými doplnkami (napr. o zinok, vitamín A, C, proantokyanidíny, L-lyzín (esenciálnu aminokyselinu, ktorú si ľudské telo nedokáže samo vyrobiť)... Výsledky výskumu ukazujú, že L-lyzín a flavonoidy (Hesperidín) zamedzujú zhlukovaniu kolagénových vlákien sklovca spôsobených glukózou a voľnými radikálmi,
3. možnosť podstúpiť laserové ošetrenie zákalkov, kde výsledok zákroku je sporný (z jedného veľkého zákalu sa po laserovom ošetrení stane následne niekoľko menších zákalkov),
4. pri výraznom obmedzovaní v bežnom živote a hutným hmotám v sklovcovom priestore je možné absolvovať vnútroočnú operáciu pars plana vitrektómie (PPV), kde sa v priebehu operácie odstráni sklovec a sklovcová dutina sa vyplní čirou tekutinou.



Prevenčia

Neexistuje.

Prognóza

Veľmi dobrá. Väčšina pacientov sa s ochorením naučí žiť bez akejkolvek intervencie.

Použitá literatúra:

1. KUCHYŇKA, Pavel. Oční lékařství. 2., přeprac. a dopl. vyd. Praha: GRADA Publishing, 2016, xx, 903 s. ISBN 978-80-247-5079-8.
2. <https://www.cmi.sk/sk/vitrocapr>
3. <https://vivaquity.ie/products/vitrocapr/>



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



floraliv[®]

VÝŽIVOVÝ DOPLNOK

špeciálne zloženie floralivu[®]¹:

Lactobacillus acidophilus, LA-5[®]

Lactobacillus paracasei, L. CASEI 431[®]

Bifidobacterium, BB-12[®]

Bacillus coagulans BC513

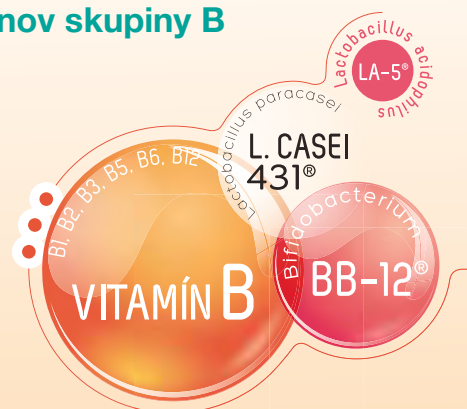
+ frukto-oligosacharidy, glukány

+ 6 vitamínov skupiny B

+ zinok



*vitamíny B₆, B₁₂, zinok



**BERLIN-CHEMIE
MENARINI**

» vhodný pre deti od 3 rokov a dospelých

floraliv[®] fľaštičky

floraliv[®] kapsuly

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

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

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

SK_FLO-12-2021_V01_PRESS



Denisa Bobotová

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

Svetové dni zdravotníctva Október 2022 – November 2022

1. 10. 2022

Medzinárodný deň starších osôb



Tento deň je venovaný starším ľuďom na celom svete, aby sa zvýšilo povedomie o vplyve starnutia obyvateľstva a potrebe zabezpečiť dôstojné starnutie. Úcta k starším ľuďom by mala byť samozrejmosťou či už v rodine, na pracovisku, v zdravotníckych zariadeniach, v hromadnej doprave a pod. Svojimi životnými skúsenosťami a radami obohacujú náš každodenný život a preto by sme nemali zabúdať, že aj my raz budeme starí a máme im byť oporou.

10. 10. 2022

Európsky deň depresie



Každoročne sa na jeseň konajú Dni duševného zdravia, ktoré sú aktivitou Ligy za duševné zdravie s cieľom zvýšiť informovanie verejnosti o problémoch, ktoré súvisia s psychickými ochoreniami. V tejto kampani sa snažia viacej zapájať aj duševne postihnutých ľudí do pracovného, ale aj spoločenského života. Duševné zdravie sa týka každého z nás, hoci si to málokedy uvedomujeme a pritom vieme, že telo a duša sú spojené nádoby. Duševnú poruchu môže zažiť každý z nás, dôležité je si odpočinúť, vyhýbať sa stresu a vedieť si naplánovať prácu a voľný čas.

11. 10. 2022

Svetový deň proti bolesti



Čo je to vlastne bolesť a ako ju diagnostikovať a správne liečiť? S touto skutočnosťou sa zdravotnícki pracovníci stretávajú dennodenne. Bolesť je jedným z najcennejších výsledkov evolúcie živočíšneho sveta. Je to nepríjemný zmyslový a pocitový vnem, spojený s aktuálnym alebo potencionálnym poškodením tkaniva. Je to subjektívny pocit, signalizuje hrozbu poškodenia organizmu alebo už existujúce poškodenie. Má varovný význam pre jedinca na prežitie. Týmto svetovým dňom by sme si mali vziať viacej do povedomia vnímanie bolesti, upozorňovať na potrebu úľavy od bolesti a hlavne dbať na rozpoznávanie príznakov a symptómov.

16. 10. 2022

Svetový deň chrbtice



Je podporovaný Svetovou spoločnosťou pre zdravú chrbticu od roku 2000 s cieľom predchádzať zdravotným problémom chrbtice a ochoreniam pohybovej sústavy, ktoré s tým súvisia a podporovať povedomie o štruktúre ľudského tela a dbať na preventívne prehliadky, ktoré môžu odhaliť problémy s chrbticou skôr než sa objavia prvé príznaky.

20. 10. 2022

Svetový deň osteoporózy



Pripomíname si ho od roku 1997 a podporuje ho WHO a Medzinárodná nadácia osteoporózy s cieľom informovať verejnosť o tomto ochorení, pri ktorom dochádza k rednutiu kostí a tým sú náchylnejšie na zlomeniny. Tento deň by sa mal stať príležitosťou na prevenciu a najmä uvedomiť si úlohu vápnika a vitamínu D v zdraví človeka.

4. 11. 2022

Svetový deň diabetu



Vyhlasuje ho Svetová federácia diabetu v spolupráci s WHO s účelom zvýšiť povedomie o tomto ochorení, o jeho príznakoch, príčinách, liečbe a komplikáciách, pretože počet chorých na cukrovku sa stále zvyšuje. Cukrovka patrí medzi závažné ochorenia a v dôsledku komplikácií sa podieľa aj na invalidite a úmrtnosti. Mnoho klinických štúdií sa zameriava na to, aby bol prechod z prediabetického štádia do klinického diabetes mellitus čo najdlhší – a to zameraním sa na správny životný štýl a pohybovú aktivitu.

17. 11. 2022

Svetový deň chronickej obštrukčnej choroby pľúc



CHOCH je život ohrozujúce ochorenie pľúc charakteristické postupným zužovaním dýchacích ciest, následkom toho vzduch neefektívne prúdi do a von z pľúc. Ochorenie vzniká ako následok inhalovania škodlivých látok – cigaretový dym, prachové častice, uhlie, dym, výpary leptavých látok, smog... a prejavuje sa chronickým kašľom s produkciou hlienov, dýchavičnosťou a infekciami dýchacích orgánov. V tento svetový deň, by sme si mali uvedomiť, aké sú riziká tohto ochorenia a v čo najvyššej miere sa vyhýbať škodlivým faktorom a dbať na včasnú diagnostiku a dodržiavať liečbu.



PharmDr. Ivana Šupolová

SZŠ Daxnerova 6
Trnava
Stredoškolská pedagogička

Dias

collagen liquid

Kolagén je telu vlastná bielkovina syntetizovaná na ribozómoch a vyskytujúca sa extracelulárne. Podľa terciárnej a kvartérnej štruktúry sa rozoznáva viac typov kolagénu.

Kolagén typu I – je fibrilárny a vyskytuje sa vo zväzkoch vlákien šliach, v kostiach, puzdrách orgánov a v riedkom väzive. Je všeobecne najrozšírenejším typom.

Kolagén typu II – sa vyskytuje v kĺbových chrupavkách, jednotlivé tenké fibrily reagujú do vlákien.

V strave sa táto bielkovina v najväčšom zastúpení vyskytuje vo vývaroch z kostí, v kuracom mäse, rybách a kôrovcoch. Ďalšie potraviny podporujú jeho tvorbu v tele. Ide najmä o potraviny s vysokým obsahom vitamínu C, ktorý je potrebný pre jeho správnu tvorbu v organizme, napríklad citrusy či bobuľovité ovocie.

Kolagén má pozitívny účinok na pohyblivosť kĺbov, pomáha znižovať bolesť kĺbov pri aktívnom športovaní, vplyva na regeneráciu pohybového aparátu. Je vhodné spomenúť aj ďalšie účinky tohto proteínu. Má dosah aj na kvalitu vlasov, nechťov, spomaľovanie starnutia pleti, čím bojuje proti tvorbe vrások. Prispieva k vyššej elasticite a hydratácii pokožky.

Faktory, ktoré brzdia tvorbu kolagénu a teda prispievajú k degenerácii kĺbov a chrupaviek, či zhoršujú stav pokožky, vlasov a nechťov, sú fajčenie, nadmerné opaľovanie a nadmerná konzumácia cukrov a sacharidov vôbec.

Napriek tomu, že rešpektujete zásady zdravého spôsobu života a máte vyvážený jedálniček je niekedy užitočné suplementovať deficit kolagénu formou výživových doplnkov.



Forma

Prípravok *Dias collagen liquid* je v liekovej forme gél na perorálne použitie vo vrecúškach ako v jednotlivej dávke. Jedno balenie obsahuje 20 vrecúšok. Má príjemnú chuť po granátovom jablku.

Komu je určený

Treba zdôrazniť, že neobsahuje cukor ani lepek a je tiež bez laktózy, takže ho môžu užívať aj diabetickí pacienti a ľudia s týmito intoleranciami. Je vhodný už pre deti od 5 rokov a je užitočným doplnkom stravy aj pre dospievajúcu mládež v čase rýchleho rastu.



Dávkovanie

Dospelí aj deti užívajú 1 vrecúško, ktorého obsah stačí vypiť. Jednoduchá aplikácia je výhodou pri potrebe užiť prípravok mimo domácnosti. Vrecúška sa uchovávajú pri teplote do 25°C.

Výživový doplnok Dias collagen liquid

Stačí raz denne vypiť celú dávku v aplikačnom vrecúšku a deficit kolagénu vzniknutý z akejkoľvek príčiny sa vyrovnáva. Takto je možno pomôcť organizmu a obmedziť neskorší rozvoj degeneratívnych ochorení pohybového aparátu, či zlepšiť stav pokožky, vlasov a nechťov.

Prípravok *Dias collagen liquid* od firmy MEDOCHEMIE LTD. zaujme svojím zložením, ktoré popri hlavnej kolagénovej zložke obsahuje komplex vitamínov a minerálov s blahodarným účinkom na celý organizmus.

Zloženie

Obsahuje vyvážený pomer kolagénu I a II, ktorých účinok podporuje prítomný vitamín C. Tento vitamín totiž podporuje správnu tvorbu kolagénu a činnosť chrupaviek. Ďalej je prítomný vitamín D, ktorého pozitívny vplyv na imunitný systém je dobre známy. Z minerálnych látok obsahuje výživový doplnok Dias collagen liquid horčík, mangán, zinok a meď. Horčík zabraňuje vyčerpaniu organizmu, meď a zinok dopĺňajú účinok vitamínu D na imunitný systém. Horčík, mangán a zinok prispievajú k udržaniu zdravých kostí.





Eliška Fričovská

PR manažérka
Únia nevidiacich a slabozrakých Slovenska
(ÚNSS)



Biela pastelka

pomáha už 21 rokov



Ambasádori verejnej zbierky Biela pastelka:
Fero Joke, Adela Vinczeová a Robo Roth.
Zdroj foto: ÚNSS, autorka Eva Amzler

**Sú rôzne zbierky majúce rôzne ciele i zá-
mery. Za tie kvalitné hovoria roky fun-
govania, ale najmä reálne príbehy ľudí,
ktorým pomohli. Zbierka Biela pastelka
pomáha už vyše dvoch desiatok rokov
ľuďom so zrakovým postihnutím.**

Martin, otec 12-ročnej dcéry, sa musel vyrovnáť s diagnózou Usherov syndróm, zriedkavým očným ochorením, ktoré ho postretlo v aktívnom veku. Nepripraveného. „Odrazu som začal narážať do stolov, do ľudí, alebo som si na ulici nevšimol postavu predo mnou. Musel som skončiť s profesionálnym varením, pretože som mohol ohroziť nielen seba, ale aj kolegov. Prijatá skutočnosť, že môj zrak nie je dobrý a raz oň možno prídem definitívne je náročné. Ale objavil som Úniu nevidiacich a slabozrakých Slovenska. Našiel som tu veľa pochopenia, priateľov, naučili ma používať bielu palicu, navštevoval som tréning efektívnej komunikácie a dokonca mi splnili sen. Spolulektoroval som kurzy varenia pre nevidiacich a slabozrakých. Aj preto som už niekoľko rokov hrdým dobrovoľníkom zbierky Biela pastelka, lebo viem, aké dôležité je, ak vám má kto pomôcť, poradiť a zmeniť život lepším smerom.“

Príbehov ako je Martinov je v Únii nevidiacich a slabozrakých Slovenska (ÚNSS) množstvo. Všetky však majú jedno spoločné – podporu a pomoc ľuďom so zrakovým postihnutím. Ročne ÚNSS pomôže takmer **5 200 klientom** a sociálne pracovníčky i sociálni pracovníci im venujú vyše **25 000 hodín odbornej práce** a pomoci. Aj vďaka Bielej pastelke môžu učiť ľudí, ktorí prídu o zrak Braillovo písmo, chôdzu s bielou palicou, čo znamená, že môžu ísť samo-

statne do obchodu, do práce či pre deti do školy. Pomáhajú im tiež zvládnuť technicky náročné pomôcky, aby dokázali pracovať s počítačom, dotykovým mobilným telefónom s hlasovým výstupom alebo zväčšovacím programom, používať špeciálne lupy, ale aj postarať sa o domácnosť. Áno, aj človek so zrakovým postihnutím sa postupne naučí prať, žehliť, upratovať či variť. Nechýba ani pomoc pri získavaní finančných príspevkov a veľa ďalšieho. Snahou ÚNSS je klient žijúci plnohodnotný život aj so zrakovým postihnutím. To však nie je možné bez finančnej podpory a k tomu slúži práve verejná zbierka Biela pastelka.



Spoločná fotografia dobrovoľníkov zbierky Biela pastelka s Adelou Vinczeovou.
Zdroj foto: archív ÚNSS

Osobnosti podporujú Bielu pastelku

Už roky zbierku Biela pastelka podporuje moderátorka Adela Vinczeová. „Páči sa mi myšlienka Bielej pastelky i ľudia, ktorí sa na jej organizácii podieľajú. Fascinuje ma ako nevidiaci i slabozrakí dokážu normálne fungovať. Kde my híkame, akoby to bolo niečo výnimočné, pre nich je to úplne bežná každodennosť, ktorú zvládajú absolútne perfektne. A tiež sa mi páči ich nadhľad a zmysel pre humor,“ vysvetľuje svoj pohľad na podporu jednej z najväčších zbierok na Slovensku. Už druhý rok je zanietým ambasádorom Bielej pastelky aj influencer Fero Joke: „Keď ma organizátori zbierky oslovili s ponukou na spoluprácu, veľmi som sa potešil. Ihneď som si spomenul na svoju nevidiacu kamarátku Adku a mám pocit, že pomáham aj jej. Myslím si, že ľudia



so zrakovým, alebo akýmkoľvek postihnutím, to majú v živote v mnohom ťažšie a mali by sme im pomáhať ako môžeme, aby sa mali lepšie. Mojou úlohou, ako influencer, je informovať verejnosť prostredníctvom sociálnych sietí o tejto problematike a nasmerovať ich pozornosť smerom k zbierke,“ prezrádza úspešný humorista.



Pracovníci krajských stredísk vyučujú aj Braillovo písmo, ktoré je stále považované za základ gramotnosti nevidiacich. Klientka si robí poznámky v Braillovom písme.
Zdroj foto: archív ÚNSS

Vedeli ste, že...

Biela pastelka bola zaradená medzi desať naj dôveryhodnejších zbierok na Slovensku?

Na konto Bielej pastelky môžete prispieť kedykoľvek:

- zaslaním SMS v hodnote 2 € na číslo 820
- príspevkom na účet **SK23 1111 0000 0014 3025 8006**
- príspevkom do **stacionárnych pokladničiek** umiestnených vo vybraných organizáciách a inštitúciách
- alebo **online darom** prostredníctvom **www.bielapastelka.sk**.

Ďakujeme, že ste s nami a napriek tomu, že mnohí naši klienti vás vidieť nemôžu, VY vidíte NÁS!

Podpora imunity so slovenskou značkou

GENERICA®



Prípravky neobsahujú lepek ani laktózu.

Vitamin C 500 aktivovaná forma

Aktivovaná forma vitamínu C má vysokú vstrebateľnosť, účinkuje 24 hodín a vďaka neutrálnemu pH je vhodná aj pre citlivý žalúdok.



ÚČINOK
24 HODÍN



VYSOKÁ
BIOLOGICKÁ
DOSTUPNOSŤ



AJ PRE
CITLIVÝ
ŽALÚDOK

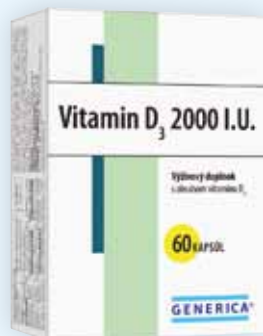
Zinok 25 mg

25 mg zinku vo forme glukónanu s vysokou vstrebateľnosťou.



Vitamin D₃ 2000 I.U.

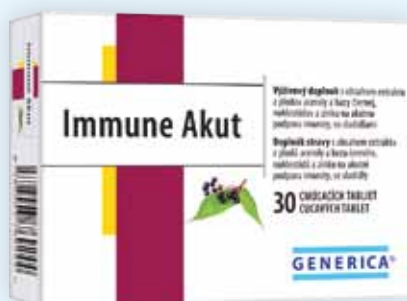
Čistý vitamín D₃ značky Quali®-D z prírodného zdroja. V kapsliach je v slnečnicovom oleji, vďaka čomu má vysokú vstrebateľnosť.



Immune Akut tablety

AKÚTNA PODPORA IMUNITY

Extrakt z plodov bazy čiernej a aceroly (zdroj prírodného vitamínu C), zinok a nukleotidy.



Immune Akut sirup

AKÚTNA PODPORA IMUNITY pre deti od 1. roka

Extrakt z plodov bazy čiernej a aceroly (zdroj prírodného vitamínu C), zinok a nukleotidy.



Odporúčaním produktov značky GENERICA podporujete slovenského výrobcu s 27-ročnou tradíciou. Ďakujeme! Vitamíny C a D, baza čierna a zinok prispievajú k správne fungovaniu imunitného systému. Výživové doplnky. Pestrá, vyvážená strava a zdravý životný štýl sú dôležité faktory Vášho zdravia.

www.generica.sk



Mgr. Marcela Matusová
Stredoškolská pedagogička

www.szstn.sk

JUBILEJNÝ ŠKOLSKÝ ROK ODŠTARTOVAL



Leto ubehlo ako voda, máme tu september a s ním štart nového školského roka. Pre našu školu jubilejný, pretože 5. septembra otvorila svoje dvere pre nádejných zdravotníkov už po sedemdesiaty piaty raz. Všetkým želáme pevné zdravie, veľa chuti a energie do štúdia, množstvo kreatívnych nápadov a pohody, jednoducho úspešný školský rok!

OŽAZ-OVALI

Naši telocvikári nezaháľali a už počas prvého septembrového týždňa zrealizovali so žiakmi 1. a 2. ročníka účelové cvičenie v prírode. S druhákmi absolvovali evakuačný pochod, ktorý bol spojený so športovou aktivitou (minifutbal, basketbal, plážový volejbal) v Hoss Centre. S prvákmi si to zase namierili na Zábalskú kyselku, kde ich oboznámili so zásadami pri zakladaní ohňa vo voľnej prírode, základnými pojmami v civilnej ochrane a tiež so zdravotníckou i streleckou prípravou. Jednoducho so všetkým, čo súvisí s ochranou života a zdravia, lebo o tom OŽAZ je.



UČITEĽSKÝ ZBER PAPIERA

Učiteľ počas školského roka spotrebuje veľa papiera. Na prípravu hodín, písomných prác či iných dokumentov. Nie vždy sa však takto použitý papier dostane tam, kam patrí – do separovaného zberu. A keďže sa u nás na škole snažíme byť ekologickí a nie je nám ľahostajný osud našej planéty, zrealizovali sme učiteľský zber papiera. Spolu sa vyzbieralo 200 kg papiera. Koordinátorka environmentálnej výchovy Mgr. Zuzana Vakošová, ktorá stojí za touto akciou, všetkým ďakuje a verí, že sa z toho stane tradícia.

Koordinátorka environmentálnej výchovy Mgr. Zuzana Vakošová, ktorá stojí za touto akciou, všetkým ďakuje a verí, že sa z toho stane tradícia.

CHYSTAJÚ SA PRESKÚMAŤ ZÁKUTIA KNIŽNICE

Žiaci 1. ročníka v úvode štúdia absolvujú odbornú exkurziu vo Verejnej knižnici M. Rešetku v Trenčíne. A tak tomu bude aj tento rok. S vyučujúcimi slovenského jazyka a literatúry tam zavítajú prvý októbrový týždeň a vďaka pracovníckam knižnice sa dozvedia základné informácie o jej histórii a činnosti, o dokumentoch a knihách, ktoré uchováva, ako aj o službách, ktoré poskytuje.



Mgr. Beáta Levčíková
Stredoškolská pedagogička

www.szstt.edupage.org

DNI ZDRAVIA V TRNAVE SA PO DVOCH ROKOCH VRÁTILI



14. júna 2022 sa po dvoch rokoch opäť konali v Trnave Dni zdravia. Organizátorom bolo mesto Trnava v spolupráci s Regionálnym úradom verejného zdravotníctva v Trnave.

K úspešnému priebehu prispeli aj naši žiaci z odborov praktická sestra, masér a farmaceutický laborant. Širokej verejnosti predstavili aktivity zamerané na zdravý životný štýl, preventívne merania, poradenstvo v otázkach celkového zdravia. Súčasťou ich aktivít boli aj zaujímavé praktické ukážky. Žiačky zo študijného odboru praktická sestra merali tlak krvi, hodnotu telesného tuku a BMI, poskytovali rady v starostlivosti o detské zúbky, ale aj zubnú protézu. Malí detskí návštevníci za svoju odvahu a záujem dostali omalovánky – rôzne letáčky a diplomy. Naši maséri zase poskytovali záujemcom klasické masáže. Veľký záujem bol o masáž rúk a šije,



čoho dôkazom bola veľká spokojnosť 188 vymasírovaných záujemcov. Farmaceutickí laboranti zase pripravili ochutnávku letných čajov na detoxikáciu organizmu, relaxáciu či zlepšenie pamäte.

BUDÚCNOSŤ JE ZELENÁ

V mesiacoch máj a jún 2022 sa žiaci z I. a III. C odboru farmaceutický laborant zapojili do celoslovenskej súťaže Ekolympiáda. Napriek veľkému záujmu a silnej konkurencii sa naša žiačka Sára Haslová z I. C umiestnila na krásnom 3. mieste. Sára srdečne blahoželáme a ďakujeme za reprezentáciu našej školy.



ERASMUS+ LÁZNĚ BĚLOBRAD

V júni 2022 sa 6 žiakov zo študijného odboru masér vydalo na pobyt a prax v Lázních Bělohrad v rámci projektu Erasmus+, ktorý má na našej škole už dlhú tradíciu a zo strany žiakov je o takéto pobyty veľký záujem.

Počas dvoch týždňov sa vystriedali na rôznych procedúrach – od perličkových vaní cez elektroliéčbu, klasické masáže až po skupinové cvičenie. Naši maséri si veľmi pochvalovali aj spoluprácu so zamestnancami kúpeľov, ktorí boli nadmieru ochotní, ohľaduplní, všetko im ochotne vysvetlili a ukázali. Ako skonštatovali naši žiaci, všetko malo rodinný priateľský charakter, čo im dodávalo potrebnú energiu a radosť začať nový pracovný deň. Veľmi si pochvalovali aj svoj voľný čas, ktorý trávili na zaujímavých výletoch, prechádzkami po krásnom okolí či kúpaním v bazéne. Z Lázní Bělohrad si priniesli veľa krásnych nezabudnuteľných zážitkov, veľa pozitívnej energie a hlavne pracovných skúseností, ktoré si cenia najviac.



PharmDr. Monika Lejová

Koordinátorka odborných súťažných prác

Bratislava Záhradnícka 44 www.szsbaza.sk



Bodkou za uplynulým školským rokom boli triedne výlety a rozmanité exkurzie. Napríklad trieda II. FL bola počas posledného júnového týždňa na dvojdnovom výlete do Žiliny a jej okolia. Na výlete si žiaci overili svoju telesnú kondíciu, keď absolvovali

fyzicky náročný výstup na hrad Lietava. Okrem toho sa zahĺbili do histórie pri návšteve zámku Budatín a nadobudli zaujímavé poznatky o dejinách bábkového divadla. Po týchto aktivitách ich už čakala zaslúžená odmena vo forme vysvedčenia a letných prázdnin. Počas prázdnin niektorí žiaci oddychovali, iní sa zúčastnili stáží v rámci programu Erasmus+ v Prahe, Viedni atď. a niektorí si vylepšili svoj rozpočet rôznymi brigádami.

Začiatok školského roka sa na škole začal vo veľkom štýle. Hneď v prvý septembrový týždeň naši tretiaci absolvovali KOŽaZ. V prvý deň sa stretli na Železnej studničke s hasičmi, ktorí mali pre žiakov pripravenú prednášku, potom ukážky ich práce a nakoniec si pre žiakov pripravili rôzne aktivity, pri ktorých žiaci preukázali svoju zručnosť, šikovnosť a dobrú pamäť. Najskôr museli prúdom vody zasiahnuť cieľ, aby to nemali také ľahké, hasičské zariadenie si museli spojzadniť sami. Ďalším bodom bola záchrana a transport zraneného s úrazom hlavy, pri ktorej si prakticky precvičili prvú pomoc pri bezvedomí a nakoniec museli vyriešiť zadané otázky z prvej pomoci. Druhý deň sa niesol v olympijskom duchu. Žiaci súťažili v rôznych disciplínach na Olympijskom dni aj so spolužiakmi z prvého a druhého ročníka. Riešili logické úlohy, hlavolami, olympijské a športové úlohy a museli demonštrovať aj prvú pomoc pri rôznych zraneniach. Na konci Olympijskeho dňa bežali chlapci exhibičnú štafetu. Tretí deň sa začal turistikou z Devína na Sandberg. Potom nasledovala najzaujímavejšia časť a tou bol splav rieky Moravy, počas ktorého mali žiaci možnosť vychutnať si krásny pohľad na hrad Devín a jeho okolie z vodnej hladiny.



PharmDr. Martina Jusková

Stredoškolská pedagógička

Michalovce www.szsmi.eu.sk

Naši žiaci na EYOF 2022



V školskom roku 2021/2022 sa naša škola zapojila do Olympijského kultúrneho a vzdelávacieho programu (OCEP) pri príležitosti konania Európskeho olympijského festivalu mládeže (EYOF 2022) v Banskej Bystrici. Program OCEP bol

exkluzívnym programom pre vybraných 50 škôl zo Slovenska.

Program, ktorý vznikol v Azerbajdžane počas EYOF 2019 je zameraný na propagáciu športu a kultúry európskych krajín a navzájom ich pre-pája v duchu olympijských hodnôt – výnimčnosti, priateľstva a rešpektu.



Do projektu OCEP sa zapojilo 46 slovenských škôl, ktoré počas školského roka plnili množstvo výziev, úloh a aktivít.

Čerešničkou na torte tohto programu bola možnosť stať sa súčasťou podujatia EYOF 2022 v Banskej Bystrici v rámci výstavných pavilónov vo FAN ZÓNE v Parku pod pamätníkom SNP v Banskej Bystrici.



V termíne od 24. 7. až 30. 7. 2022 sa tohto podujatia zúčastnili aj žiaci našej školy vďaka účasti v projekte Olympic Culture Education Programme (OCEP).

Tím SZŠ Michalovce tvorili žiačky: Michaela Juhásová, Karin Micáková, Mária Mihalčíková a Tímea Szatmáry a pedagógovia: Mgr. Marcel Makovič, Mgr. Jana Žeňuchová a Mgr. Alena Majerčáková.

EYOF Banská Bystrica 2022 v číslach:

- 2 300 športovcov zo 48 krajín sveta,
- takmer 150 000 fanúšikov,
- vyše 600 000 divákov sledovalo prenosy na obrazovkách prostredníctvom vysielania RTVS,
- o podujatí informovalo 40 televíznych staníc v celej Európe.

Účelové cvičenie 2022

Po úspešnom otvorení školského roka 2022/2023 žiaci I. a II. ročníka zavrešili prvý vyučovacý týždeň účelovým cvičením na Zemplínskej šírave. Žiakov čakali na stanovištiach rôzne aktivity, ktoré pre nich pripravili ich pedagógovia a vojaci z Vojenského útvaru 1102 v Michalovciach. Žiaci sa oboznámili s prvou pomocou pri otrave alkoholom, hubami, pri poraneniach chrčtice a panvy, naučili sa zhotovovať topografický náčrt, orientovať sa pomocou mapy a buzoly, oboznámili sa aj s vojenskou technikou. Aj napriek daždivému počasiu účelové cvičenie splnilo svoj cieľ.





Nitra



Ing. Beáta Mozolová

Stredoškolská pedagógička

www.szsmitra.sk

Opäť sa začína nový školský rok. Prajem nám učiteľom aj žiakom, aby nás obohatil o veľa nových vedomostí, skúseností a osobných a profesijných zážitkov.

Vyslobodzovanie zranených osôb z havarovaných vozidiel

Žiačky z triedy II. B PS sa 28. 6. 2022 zúčastnili na **Krajskej súťaži vo vyslobodzovaní zranených osôb z havarovaných vozidiel**, ktorá sa organizovala v Štúrove. Na súťaži sa zúčastnilo 8 družstiev hasičského záchranného zboru Nitrianskeho kraja. **Úlohou našich žiačok bolo robiť figurantov.** Maskované mali rôzne zranenia – otvorené poranenia, tržné poranenia a tehotenstvo. Organizačný tím pripravil pre hasičov komplikované podmienky, kde si museli poradiť s rôznymi situáciami a vyslobodiť figurantov v bezvedomí z havarovaných vozidiel a následne im poskytnúť predlekársku prvú pomoc.



Expedícia DofE

15. 6. 2022 – 16. 6. 2022 absolvovali žiaci v programe DofE cvičnú expedíciu. Výpravu tvorilo 36 žiakov. Expedícia sa začala ráno v Dolných Štitádoch. Žiaci sa museli vysporiadať s horúcim počasím a neľahkým nákladom na svojich ramenách. Odhodlanie a túžba prísť do cieľa bola obrovská a to ich hnalo dopredu. Zaslúžená prestávka bola pod Žibricou na krásnej lúke. Potom pokračovali vo svojej ceste, ktorá viedla pod dlhou skalou až do Žirian, tam načerpali sily do posledného úseku, konkrétne smer Jelenc – Remitáž táborisko. Naši Dofáci šťastlivo dorazili do cieľa, postavili stany a čakal ich zaslúžený oddych a večerná opekačka.



Banská Bystrica



www.szsbb.eu



Erasmus+

S ERASMOM+ PO EURÓPE

Koncom uplynulého školského roka, v máji a v júni 2022, využilo

40 žiakov tretieho ročníka všetkých študijných odborov našej školy možnosť absolvovať odbornú stáž v niektorej európskej krajine v rámci projektu Erasmus+. Taktiež desať zamestnancov školy absolvovalo odbornú stáž v Prahe. Žiaci, spolu s pedagógmi, ktorí boli ich sprevádzajúcimi osobami a dohliadali na nich počas celého pobytu, vycestovali do piatich krajín: Nemecka (Lipsko), Česka (Praha), Portugalska (Lisabon), Talianska (Sicília, Barcellona Pozzo di Gotto) a Fínska (Rauma).



Vykonávali prax v moderných zariadeniach a spoznali nové prístroje, ktoré pomáhajú pri práci s pacientmi. Farmaceutickí laboranti sa zdokonalili v príprave a v analýze liečiv. Počas svojej praxe impleovali suroviny zo skladov do prachovnic a vykonávali aj inventarizačné práce.

V Nemecku navštívili Berlín s Brandenburskou bránou, Nemeckým parlamentom, Židovským múzeom, malebný zámok Pillnitz, Frauenkirche. V Lipsku Pomník bitky národov a jazero Schladitzer See. V Česku navštívili napr. Václavské a Staromestské námestie, plavili sa loďkou cez „Pražské Benátky“.

V Portugalsku navštívili napr. Oceanárium, Belémsku vežu. K nezabudnuteľným zážitkom bude patriť aj návšteva najzápadnejšieho cípu Európy – Cabo da Roca. Na pláži Costa da Caparica dokonca absolvovali kurz surfovania.

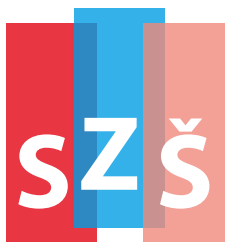
V Taliansku vo voľnom čase žiaci navštívili mnohé miesta ako napr. Palermo, historické mesto Noto, Syrakúzy, prešli sa ku kráterom na sopke Etna.

Vo Fínsku absolvovali poznávací výlet v mestách Pori, Rauma a Helsinky, i hokejový zápas Slovensko – Nemecko v rámci MS v hokeji. Navštívili celoštátnu odbornú súťaž v meste Pori-Skills Finland 2022 competition.

Žiaci boli nútení využívať cudzí jazyk v každodennej komunikácii, vďaka čomu sa v ňom zdokonalili. Naučili sa samostatnosti a zodpovednosti. Tieto stáže boli pre nich veľkým prínosom v mnohých oblastiach, ale najmä prípravou na výkon ich budúceho povolania.

autor: kolektív pedagógov





Mgr. Petronela Dziurová
Mgr. Lucia Slivkárová
Stredoškolské pedagogičky

Košice Moyzesova 17

www.moyzeska.sk



PLASTOVÝ ODPAD: ČO S NÍM?

V rámci vyučovacieho predmetu – biológie sme zažili netradičné dve hodiny. V Kulturparku Košice sme absolvovali veľmi zaujímavé podujatie s názvom Plastový odpad: Čo s ním?, ktoré usporiadala Agentúra na podporu regionálneho rozvoja Košice, n. o..

šlo o netradičnú mobilnú výstavu pozostávajúcu z lodných kontajnerov, ktoré poskytli výstavný priestor. V interiéri a exteriéri sme si prezreli výstavu fotografií, výrobkov, ako napríklad kajak vyrobený z 5 000 plastových fľaš, ktoré boli ako odpad nájdené v rieke. Na fotografiách sme videli aktivistov venujúcich sa ochrane prírody, ako čistili rieky. Plastový odpad vylovený z riek sme mali možnosť vidieť aj v exteriéri výstavy. V pojazdnej dielni sme si mohli vyskúšať proces výroby nových výrobkov z vytriedeného plastu, konkrétne výrobu pohárov z vrchnákov fľaš, ako aj sa naučiť, zopakovať si triedenie plastového odpadu.

Dve hodiny, ktoré sme absolvovali, boli výborne využité na naše obohatenie, uvedomenie si a doplnenie mnohých informácií o odpade. Téma ochrany prírody musí byť neustále aktuálna. Mala by byť súčasťou nášho každodenného života. V poslednej dobe často rezonuje otázka: „Koľko ľudí uživí naša ZEM?“ Odpoveď je jednoznačná. Čím menej vyprodukuje ako konzumenti, spotrebiteľia – (odpad), tým viac ľudí môže žiť na našej planéte. My chceme mať budúcnosť, a preto sa k našej ZEMI musíme správať zodpovedne!

ADAPTAČNÝ KURZ

So začiatkom školského roka 2022/2023 sa našim žiakom prvého ročníka začína nové obdobie v ich študentskom živote. Prechod zo základnej školy na strednú školu býva často náročný, predovšetkým v oblasti psychickej záťaže a sociálnej adaptácie. Práve preto si náš školský psychológ v spolupráci s triednymi učiteľkami pripravil tzv. Adaptačný program, ktorý má našim prvákovi pomôcť začleniť sa do nového kolektívu rovesníkov, zvládnuť systém, organizáciu vyučovania a zároveň si zvyknúť na nových učiteľov.



ÚČELOVÉ CVIČENIA PRE PRVÁKOV A DRUHÁKOV

Začiatkom septembra sa už tradične konali účelové cvičenia žiakov prvého a druhého ročníka. Prváci sa 13. 9. 2022 zúčastnili účelového cvičenia v rekreačnej oblasti Anička. Na pripravených stanovištiach

zo zdravotnej prípravy, orientácie v prírode alebo civilnej ochrany a behu na 100m si žiaci otestovali svoje vedomosti a zručnosti. Dňa 8. 9. 2022 sa uskutočnilo účelové cvičenie pre 2. ročník. Počasie nám prišlo, a preto sme sa mohli bez obáv vybrať na chatu Klatovianka. Cieľom cvičenia bolo motivovať študentov k rozšíreniu a upevneniu sústavy zručností, návykov a teoretických poznatkov z ochrany života a zdravia. Učivo bolo zamerané na poznatky a praktické zručnosti z pohybu a pobytu v prírode, civilnej ochrany, zdravotnej prípravy a z technických činností a športov (hod granátom na cieľ). Žiaci absolvovali všetky stanovišťa, na ktorých si pod vedením učiteľov precvičili praktické úlohy. Na stanovišti „hod granátom“ si vyskúšali svoju zručnosť a zasúťažili i medzi triedami.



Stanislav Pech

info@pech.sk

na pokračovanie



Windows 11

Isto ste už počuli o novom operačnom systéme Windows 11. Čo je v ňom nové a či je pre vás dôležitý sa dozviete v tomto článku.

ČO JE WINDOWS 11

Windows 11 je 64-bitový operačný systém pre osobné počítače od firmy Microsoft, nástupca Windows 10. Oficiálne oznámený bol 24. júna 2021, jeho prvé vydanie je k dispozícii od 5. októbra 2021. Windows 11 by mal byť dostupný zadarmo pre používateľov Windows 10 prostredníctvom Windows Update ak počítač spĺňa minimálne hardvérové požiadavky.

DIZAJN A ROZHRANIE

Windows 11 prináša do operačného systému úplne nové rozhranie, ktoré sa viac podobá počítaču Mac. Vyznačuje sa krajším dizajnom so zaoblenými rohmi a príjemnejšími odtieňmi farieb. Ponuka Štart sa presunula do stredu obrazovky spolu s panelom úloh. Ak však chcete, môžete ich presunúť späť doľava, ako boli v systéme Windows 10.

INTEGRÁCIA APLIKÁCIÍ PRE ANDROID

Väčšina mobilov má integrovaný operačný systém Android. Aplikácie pre Android sú dostupné pre Windows 11 prostredníctvom obchodu Microsoft Store, alebo cez Amazon Appstore existovalo niekoľko spôsobov, ako získať prístup k aplikáciám pre Android v systéme Windows 10, ale proces bol pre bežného používateľa komplikovaný. Toto je niečo, na čo používatelia systému Windows čakali roky a predstavuje ďalší krok smerom k zlúčeniu mobilných a prenosných zariadení. Prístup k aplikáciám Android pre PC so systémom Windows 11 má niekoľko hardvérových požiadaviek, napríklad minimálne 8 GB pamäte RAM, diskovú jednotku SSD a podporovaný procesor.

LEPŠIA PODPORA VIRTUÁLNYCH DESKTOPOV

Windows 11 vám umožňuje nastaviť virtuálne plochy podobným spôsobom ako na Macu. Umožňuje vám prepínať medzi viacerými pracovnými plochami naraz na osobné, pracovné, školské použitie alebo hranie hier. V systéme Windows 10 bola táto funkcia náročnejšia na nastavenie a používanie.

JEDNODUCHŠÍ PRECHOD Z MONITORA NA NOTEBOOK

Nový operačný systém obsahuje funkcie nazvané Snap Groups a Snap Layouts – kolekcie aplikácií, ktoré používateľom pomáhajú zoznámiť sa so silou prichytávania okien. Rozloženia Snap sú ľahko dostupné umiestnením kurzora myši na tlačidlo maximalizácie okna alebo stlačením Win + Z.

MICROSOFT TEAMS PRIDANÝ NA PANEL ÚLOH

Teams dostal novú tvár a je teraz integrovaný priamo do hlavného panela Windows 11.

VYLEPŠENÁ PODPORA DOTYKOVEJ OBRAZOVKY, HLASU A PERA

V prípade tabletov sa spoločnosť Microsoft zamerala na zlepšenie dotykového ovládania s väčším priestorom medzi ikonami na paneli úloh. Windows 11 zavádza hlasové písanie a príkazy v celom systéme.

Pokračovanie nabadúce...



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

Regionálny úrad verejného zdravotníctva Banská Bystrica

Hantavírusová infekcia

*prenášaná hlodavcami
na Slovensku postihuje
najmä obličky*



Počas kórejskej vojny v roku 1951 vypukla epidémia neznámeho ochorenia s následným zlyhaním obličiek u viac ako 2 400 amerických a kórejských vojakov. Prvýkrát bol hantavírus, konkrétne Hantaan vírus, izolovaný z pľúc poľných myší až v roku 1976. Pomenovaný bol po rieke, ktorá preteká medzi Severnou a Južnou Kóreou. Skupina vírusov sa označila ako hantavírusy.

Pôvodca a prenos infekcie

Človek sa môže nakaziť hantavírusmi prostredníctvom kontaktu s trusom, močom a slinami drobných hlodavcov. Najčastejšie ide o vdýchnutie rozprášených výkalov (napr. pri upratovaní chaty či garáže) alebo po požití infikovaných potravín (napr. lesných plodov). U hlodavcov sa hantavírus prejavuje bezpríznakovou chronickou infekciou. V Európe vrátane Slovenska sú najčastejšími prenášačmi infekcie ryšavky a hrdziaky, infekciu môžu prenášať aj myši a potkany.

Klinický priebeh infekcie

Hantavírusy zapríčínajú dva druhy infekcií:

- hemoragická horúčka s renálnym syndrómom (HHRS) najmä v Európe a Ázii,
- hantavírusový pulmonárny syndróm (HPS) najmä v Amerike.

Inkubačný čas infekcie býva 2 – 3 týždne. Klinický obraz býva variabilný, ochorenie môže mať priebeh bezpríznakový až fatálny. Prvé klinické príznaky sú nešpecifického charakteru. Zvyčajne ide o pár dní trvajúce bolesti hlavy, chrbta, prítomná môže byť horúčka, zimnica, nevoľnosť a vracanie. Spoločným znakom infekcie je zvýšená vaskulárna permeabilita a krvácanosť do kože a orgánov, ktorá vedie k hypotenzii.

Zatiaľčo pri HHRS sú postihnuté oblič-

ky, pri HPS ide o postihnutie najmä pľúc. Smrtnosť pri HHRS je nízka a pohybuje sa od 0,5 % do 15 % v závislosti od kmeňa vírusu, ktorý infekciu zapríčinil. Smrtnosť pri HPS býva až do 40 %.

Laboratórna diagnostika infekcie

Infekcia sa diagnostikuje vyšetrením séra na protilátky proti hantavírusom. Na Slovensku sa vyšetrenie vykonáva v Národnom referenčnom centre pre arbovírusy.

Liečba infekcie

Špecifická liečba hantavírusovej infekcie zatiaľ neexistuje, využíva sa podporná liečba.

Epidemiologická situácia

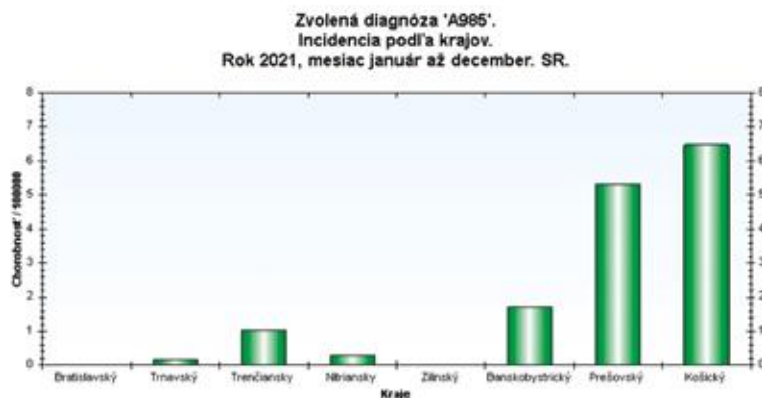
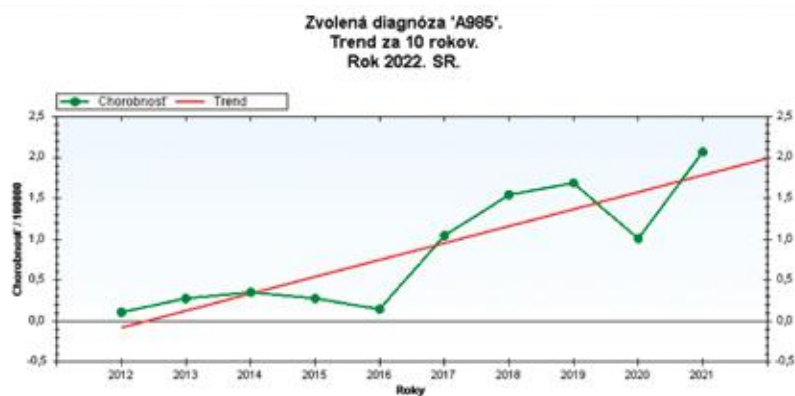
Celosvetovo najvyšší výskyt hantavírusových infekcií býva zaznamenaných v Číne a v Rusku.

Na Slovensku pozorujeme za ostatné roky rastúci trend výskytu hantavírusových infekcií. Za ostatných 10 rokov bol najvyšší počet prípadov hlásený v roku 2021 – 116 prípadov. Nakoľko jeden z hlavných prenášačov hantavírusu sa vyskytuje na východnom Slovensku, najvyššia chorobnosť býva každoročne zaznamenaná v Košickom a Prešovskom kraji. Podľa štúdií počet každoročne novovzniknutých infekcií koreluje s počtom populácií hlodavcov.

Prevenia infekcie

Pred infekciou zatiaľ nie je možná ochrana očkovaním. V rámci prevencie je preto potrebné:

- minimalizovanie kontaktu s hlodavcami či už vo vlastnom dome, na záhrade alebo na pracovisku,
- dodržiavanie hygieny (umývanie rúk pred jedlom, vyhýbanie sa pitiu vody z lesných studničiek, ochrana potravín v prírode),
- zabezpečenie obydli a skladov potravín pred vniknutím hlodavcov,
- použitie respirátorov alebo iných tvárových masiek v prípade rizika vdýchnutia kontaminovaného prachu (napr. pri upratovaní záhradnej chaty či garáže) najmä u osôb so zníženou imunitou či inými pridruženými ochoreniami.



NASTAL ČAS



Chráňte
peččeň

MÁTE TO VO SVOJICH RUKÁCH

URSOSAN[®]

kyselina ursodeoxycholová

SKRÁTENÁ INFORMÁCIA O LIEKU Ursosan[®]

Zloženie: Jedna tvrdá kapsula obsahuje 250 mg kyseliny ursodeoxycholovej. **Indikácie:** Rozpúšťanie rádiotransparentných cholesterolových žilových kameňov (do veľkosti 1,5 cm) u pacientov s vysokým operačným rizikom a u pacientov po litotrypsii s funkčným žlčníkom. Primárna biliárna cirhóza I. a II. štádia. Primárna sklerotizujúca cholangitída. Hepatitída rôznej etiológie s cholestatickým syndrómom. Biliárna dyspepsia. Žilová refluxná gastritída a ezofagitída. **Pediatrická populácia:** Poruchy pečene a žilových ciest pri cystickej fibróze u detí od 6 rokov do 18 rokov. **Kontraindikácie:** Precitlivosť na žilové kyseliny alebo na ktorúkoľvek z pomocných látok. Akútny zápal žlčníka alebo žilových ciest. Obštrukcia žilových ciest. Časté žilníkové kolkoly. Narušená kontraktilita žlčníka. **Pediatrická populácia:** Neúspešná porto-enterostómia alebo deti s biliárnou atreziou bez zaistenia dobrého odtoku žilče. **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 žilče 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 *cholesterolou* 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 pečenej funkcie 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.



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. 8

Čo zahŕňa špecializačné štúdium a z čoho pozostáva?

■ Odpoveď:

Špecializačným štúdiom v akreditovanom špecializačnom študijnom programe sa rozširujú vedomosti a zručnosti získané štúdiom a odbornou praxou.

Špecializačné štúdium pozostáva z **praktickej časti a teoretickej časti**, pričom **prevažnú časť špecializačného štúdia tvorí praktická časť**.

Praktickú časť špecializačného štúdia absolvuje zdravotnícky pracovník v rozsahu ustanoveného týždenného pracovného času **pod dohľadom zdravotníckeho pracovníka s odbornou spôsobilosťou na výkon špecializovaných pracovných činností v príslušnom špecializačnom odbore** s rozsahom a odborným zameraním odbornej praxe podľa akreditovaného špecializačného študijného programu v príslušnom špecializačnom odbore (ďalej len „školiteľ“). **Počas špecializačného štúdia môže zdravotnícky pracovník vykonávať špecializované pracovné činnosti len pod odborným vedením zdravotníckeho pracovníka s odbornou spôsobilosťou na výkon špecializovaných pracovných činností v príslušnom špecializačnom odbore.**

Otázka č. 9

Akou formou sa môže uskutočňovať teoretická časť špecializačného štúdia?

■ Odpoveď:

Teoretická časť špecializačného štúdia sa môže uskutočňovať **prezenčnou metódou, dištančnou metódou alebo kombinovanou metódou.**

Otázka č. 10

Môže vzdelávacia ustanovizeň zdravotníckemu pracovníkovi zmeniť špecializačný odbor, v ktorom je zdravotnícky pracovník zaradený, na iný špecializačný odbor?

kemu pracovníkovi zmeniť špecializačný odbor, v ktorom je zdravotnícky pracovník zaradený, na iný špecializačný odbor?

■ Odpoveď:

Vzdelávacia ustanovizeň môže **na základe žiadosti zdravotníckeho pracovníka zmeniť** špecializačný odbor, v ktorom je zdravotnícky pracovník zaradený, na iný špecializačný odbor. Zdravotnícky pracovník k žiadosti pripojí **písomný súhlas toho, kto podal žiadosť** o zaradenie do špecializačného štúdia, ak si žiadosť o zaradenie do špecializačného štúdia nepodal sám. Ak zdravotnícky pracovník počas špecializačného štúdia **zmenil zamestnávateľa, k žiadosti pripojí písomný súhlas nového zamestnávateľa**, ak si žiadosť o zaradenie do špecializačného štúdia nepodal sám. Zmena špecializačného odboru počas špecializačného štúdia sa môže uskutočniť **najviac dvakrát**.

Otázka č. 11

Kedy môže vzdelávacia ustanovizeň zdravotníckemu pracovníkovi prerušiť špecializačné štúdium?

■ Odpoveď:

Špecializačné štúdium zdravotníckeho pracovníka vzdelávacia ustanovizeň **preruší z dôvodu dočasnej pracovnej neschopnosti, materskej dovolenky a rodičovskej dovolenky alebo z iných dôvodov hodných osobitného zreteľa**; v prípade iných dôvodov hodných osobitného zreteľa sumárne najviac v dĺžke štyri roky.

Do špecializačného štúdia sa **nezapočítava** obdobie prerušenia z dôvodu dočasnej pracovnej neschopnosti, materskej dovolenky a rodičovskej dovolenky alebo z iných dôvodov hodných osobitného zreteľa.

Otázka č. 12

Kedy môže vzdelávacia ustanovizeň vyradiť zdravotníckeho pracovníka zo špecializačného štúdia?

ného štúdia?

■ Odpoveď:

Zo špecializačného štúdia vzdelávacia ustanovizeň zdravotníckeho pracovníka vyradí, ak si **neplní povinnosti** vyplývajúce zo študijného plánu akreditovaného špecializačného študijného programu alebo študijného poriadku vzdelávacej ustanovizne alebo **ak o vyradenie požiada zdravotnícky pracovník**.

Otázka č. 13

Čo zahŕňa certifikačná príprava a kedy sa môže prerušiť?

■ Odpoveď:

Certifikačnou prípravou v akreditovanom certifikačnom študijnom programe sa **získavajú vedomosti a zručnosti potrebné na výkon certifikovaných pracovných činností**. Certifikačná príprava **môže byť súčasťou špecializačného štúdia**, ak to ustanovuje minimálny štandard **pre príslušný špecializačný študijný program**. Ak je certifikačná príprava súčasťou špecializačného štúdia, zdravotnícky pracovník získa aj odbornú spôsobilosť na výkon príslušných certifikovaných pracovných činností. Počas certifikačnej prípravy môže zdravotnícky pracovník vykonávať certifikované pracovné činnosti len pod odborným vedením zdravotníckeho pracovníka s odbornou spôsobilosťou na výkon certifikovaných pracovných činností v príslušnej certifikovanej pracovnej činnosti.

Certifikačnú prípravu zdravotníckeho pracovníka vzdelávacia ustanovizeň preruší z dôvodu dočasnej pracovnej neschopnosti, materskej dovolenky a rodičovskej dovolenky alebo z iných dôvodov hodných osobitného zreteľa; v prípade iných dôvodov hodných osobitného zreteľa sumárne najviac **v dĺžke dva roky**.

Rizikové faktory



Rizikové faktory správania a environmentálne rizikové faktory sú zodpovedné za takmer polovicu všetkých úmrtí. Približne polovicu všetkých úmrtí na Slovensku v roku 2019 možno spojiť s rizikovými faktormi správania vrátane rizík súvisiacich so stravovaním, fajčením tabaku, spotrebou alkoholu a nízkou fyzickou aktivitou, čo je väčší podiel v porovnaní s priemerom EÚ na úrovni približne dve z piatich úmrtí.

Environmentálne faktory ako znečistenie ovzdušia prispievajú k výraznému počtu úmrtí, pričom len vystavenie jemným tuhým časticiam (PM2.5) a ozónu súvisí so 7 % všetkých úmrtí. Úmrtia spôsobené znečistením ovzdušia sú spájané hlavne s ochoreniami obehovej sústavy, respiračnými ochoreniami a niektorými druhmi rakoviny. Riziká spojené so stravovaním vrátane nízkeho príjmu ovocia a zeleniny a vysokej spotreby soli prispeli v roku 2019 k 26 % všetkých úmrtí na Slovensku, čo je vysoko nad priemerom EÚ, ktorý je 17 %. Podiely súvisiace so spotrebou tabaku (17 %), spotrebou alkoholu (6 %) a nedostatkom fyzickej aktivity (2 %) sa rovnali priemerom EÚ.

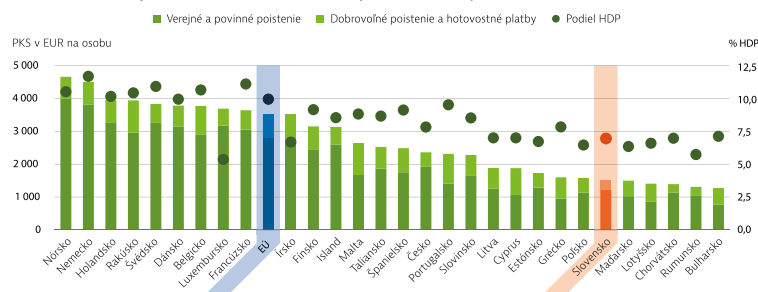
Veľkým problémom v oblasti verejného zdravia na Slovensku je spotreba tabaku a obezita.

Poznámka: Čím bližšie je bodka k stredu, tým lepšie je na tom krajina v porovnaní s inými krajinami EÚ. V bielej „cieľovej oblasti“ nie je žiadna krajina, keďže priestor na zlepšenie existuje vo všetkých krajinách vo všetkých oblastiach.



Zdroje: Výpočty OECD založené na prieskume HBSC 2018 v prípade ukazovateľov týkajúcich sa mladistvých, štatistiky OECD týkajúce sa verejného zdravia, EHIS 2014 a 2019 v prípade ukazovateľov týkajúcich sa dospelých.

Graf 8. Slovensko vynakladá na zdravotníctvo menej než väčšina krajín EÚ



Poznámka: Priemer EÚ sa vŕži.
Zdroj: Štatistika OECD týkajúca sa verejného zdravia za rok 2021 (údaje sa týkajú roku 2019 s výnimkou údajov týkajúcich sa Malty za rok 2018).

Zdroj: Slovensko • Zdravotný profil krajiny 2021, výber zo str. 7 a 8. 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 vyvázenej 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



Mgr. Michaela Palovčíková

Psychiatrická nemocnica
Veľké Zálužie
Klinická psychologička

Krásne slnečné letné dni sú minulosťou, počasie sa mení na jesenné a dni sa skracujú. U niektorých ľudí so zmenou ročných období dochádza k poklesu nálady a rozladám. Ak sa spoznáte v nasledujúcich príznakoch, nebojte sa vyhľadať odborníka, ide o stav pomerne dobre riešiteľný.

Sezónna afektívna porucha (alebo SAD) je typ depresie postihujúci človeka v určitom ročnom období.

Medzi príznaky sezónnej afektívnej poruchy patrí smutná nálada, plačlivosť, podráždenosť, strata potešenia z vecí, ktoré v minulosti človeka tešili, problémy so sústredením, nadmerná spavosť, zvýšená unaviteľnosť. Dôležitým príznakom je aj nadmerná chuť do jedla, obzvlášť na sladké a tučné jedlá. Jej príznaky sa najčastejšie objavujú počas jesenných a zimných mesiacov a typicky odoznievajú s príchodom jari.

Sezónna afektívna porucha sa diagnostikuje rozhovorom a pre odborníka je dôležité odlišiť ju od iných druhov depresie, ktoré sa môžu vyskytovať celoročne. Lekár sa pri diagnostike bude zaujímať, či sa príznaky objavujú bez súvislosti s inými záťažovými faktormi a či sa objavujú pravidelne v určitom období roka aspoň dva roky po sebe. Samozrejme je dôležité je vylúčiť všetky telesné ochorenia, ktoré by s danými príznakmi mohli súvisieť.

Príčiny SAD nie sú úplne jasné, uvažuje sa o súvislosti s poklesom vonkajšej teploty a nedostatkom slnečného svetla. Tieto faktory ovplyvňujú metabolizmus (narastá hladina stresových hormónov) a dochádza aj k „rozladeniu“ biologických hodín v našom tele.

Liečba SAD závisí od závažnosti príznakov. Pri ľahších formách pomáha liečba svetlom takzvaná fototerapia. Pri tomto druhu liečby sa pacient vystavuje jasnému svetlu z lampy, čo napomáha k návratu biorytmov do prirodzenej podoby. Samozrejme, ako každý druh liečby, aj fototerapia môže mať nežia-

duce účinky, aj keď ich nie je mnoho. Týmto chcem podotknúť, že nie je vhodné si sám naordinovať tento typ liečby a je potrebné sa vopred poradiť s lekárom-psychiatrom. Pri miernejšej forme SAD môžu byť aj nápomocné niektoré druhy voľnopredajných prípravkov, o ktorých vás poinformuje farmaceut v lekárni. Pri ťažších typoch SAD môže psychiater pomôcť aj predpísaním vhodného antidepresíva. Ako prínosnou sa ukazujú aj psychoterapeutické intervencie, najmä zamerané na prácu s myšlienkami



a zmenu správania (kognitívne-behaviorálna terapia). Môžete si viesť záznamový hárok, kde si budete zaznamenávať svoje emočné prežívanie a faktory, ktoré naň vplyvajú. Tiež si môžete zaznamenávať svoje myšlienky a spolu so psychológom môžete hľadať, či sa vo vašom zmysľaní objavujú určité pravidelnosti (tzv. myšlienkové omyly). Následne v rámci psychoterapie môžete pracovať na odstránení týchto škodlivých vzorcov myslenia.

Ako pri každej poruche nálady, dôležité je predchádzať znovuobjaveniu choroby.

Sezónna afektívna porucha

Svoje pracovné miesto umiestnite tak, aby bolo vystavené priamemu slnečnému svetlu, odstráňte veci, ktoré tienia vaše pracovné miesto (napríklad môžete dať preč hrubé záclony). Trávte čas na čerstvom vzduchu aj v jesenných a zimných mesiacoch. Pobyt vonku si naplánujte ideálne na hodiny okolo obeda, kedy je intenzita slnečného svetla najvyššia. Pravidelný pohyb vonku navyše pomáha zvyšovať hladinu „hormónov šťastia“, ktoré pomáhajú k zlepšeniu nálady. Majte na pamäti, že pokles nálady, ktorý zažívate, je sezónny a čoskoro vám bude opäť lepšie. Venujte sa svojim záľubám, pustite si obľúbenú hudbu, pozrite si dobrú komédiu alebo si doprajte horúci kúpeľ, proste tešte sa z každodenných maličkostí. Dodržujte pravidelný režim dňa, chodte v rovnakú dobu spať a v rovnakú dobu vstávajte (vo všedný deň aj cez víkend). Snažte sa nespáť cez deň, majte na pamäti, že spanie cez deň vám pravdepodobne prinesie ešte väčšiu únavu. V klinickej praxi sa mi najviac osvedčil model dňa v podobe „troch osmičiek“, 8 hodín si vyhradte na spánok, 8 hodín na prácu a 8 hodín na voľný čas (záľuby a koníčky). Dbajte aj na pravidelné stravovanie, jedzte 5 – 6 x denne. Strava by mala byť pestrá a vyvážená, s dostatočným zastúpením vitamínov a minerálov. Prvým praktickým krokom k tomuto cieľu môže byť, že si do jedálnička zaradíte 5 porcií ovocia a zeleniny. Obmedzte fast-food a priemyselne spracované potraviny (tzv. „junk food“), prejedanie sa tučnými a sladkými jedlami akurát zvýši vašu letargickosť. Zvýšenie pohybovej aktivity a zmena jedálničku sa pravdepodobne odzrkadlí aj v podobe úbytku váhy, čo vám tiež pomôže zlepšiť náladu.

Špecifiká arabskej identity v protokolárnom styku

PhDr. Mária Holubová, PhD.

UMB v Banskej Bystrici
Fakulta politických vied a medzinárodných vzťahov

2 Pracovný styk 2. časť

Oslovenie a Vizitka

Partnera v komunikácii oslovujeme slovom pán v spojení s jeho prvým menom, alebo druhým menom. **Arabčina nerozlišuje v oslovení tykanie a vyknie, takže ak vám začnú tykať neurazte sa, nie je to prejav neúcty.** Dôležitú úlohu hrá oslovenie cez funkcie zhruba ako u nás... pán predsa, pán riaditeľ atď. Akademické tituly sa v oslovení nepoužívajú. Titul doktor patrí len lekárom, pri právnikoch a iných sa používa oslovenie máitre. Platí, že dotyčného musíme osloviť jeho najvyššou funkciou. **Pri predstavovaní sa podáva pravá ruka, lebo ľavá sa považuje za nečistú.** Keď podávate vizitku, znamená to vysoký akt zdvorilosti a hlavne na nej získate správnu transkripciu arabských mien, ktoré sú nám dosť cudzie. Prijateľné jazyky na vizitkách sú angličtina a francúzština (v štátoch Maghribu) a neuvádzajú sa na nich akademické tituly (výnimku tvoria Turci). **Vizitku prijímate a podávate pravou rukou.**

Stolovanie

Stretnutie sa môže uskutočniť pri pracovnom obede alebo večeri v reštaurácii, alebo v hoteli. Do súkromia pozývajú veľmi zriedka. Tieto spoločenské podniky trvajú dlho a nezúčastňujú sa ich manželky. Pre Arabov predstavuje pohostinnosť jednu z najvýznamnejších cností. Ich múdrosť hovorí: ...ako sa človek stará o svojich hostí, tak sa pozná aký je... Bežný pozdrav v arabčine: ...ahlan wa sahlan...(ahl – rodina, sahl – pokoj)

v preklade znamená správaj sa ako doma a urob si pohodlie, alebo zjednodušene buď vítaný. V priebehu pracovného stretnutia sa pije sladký čaj. Podľa tradície sa prijíma až druhá ponuka. Čaj sa pije z malých šáločiek a prijmite iba dva (jeden sa číta ako odmeranosť a tri ako nenásytosť). Ak vám čaj nechutí, nesmiete to povedať, ale šáločkou mierne zakývame zo strany na stranu, tým dáte najavo, že stačí. Na konci stretnutia sa podáva káva, pije sa viac šálok. Je sladká, horúca, tuhá s príchutou kardamónu. Na stole po skončení rokovania nechýba voda, ovocné šťavy, sladké a slané koláče, suché plody, pistácie, hrozienka, datle, sladké medové a orechové koláče.



Počas rokovania nepijeme a nejeme, ani si občerstvenie nesmieme pýtať. Pracovné raňajky neexistujú ani obed v čase ramadánu. Preto bývajú najčastejšie večere a dost

v neskorých hodinách. Na stole sa môže objaviť kuracie, hovädzie, baranie mäso, jahňacina teľacina. Mäso býva doplnené koreninami, omáčkami a zeleninovými prílohami. Polievky neobľubujú, ale ponúkajú množstvo predjedla. Súčasťou stolovania je aj ovocie a ovocné šaláty. Čo sa týka alkoholu, tak sa prispôbujeme, ale v súčasnosti je už bežnou praxou, že Arabi si doprajú pivo a víno... dokonca aj alkohol. **Na záver stretnutia im dáme malý darček. Pri jeho výbere sa poradíme s človekom, ktorý pozná miestne pomery a ľudí, s ktorými sa stretnete, preto je jeho výber kľúčový a nesmiete ho podceňiť.**

Záver:

- Som prirodzený, ale v strehu.
- Všetko chválím.
- V sprievode majte mužov.
- Nenadväzujem očný kontakt so ženami... ako keby neexistovali.
- Oblek šitý na mieru alebo značková konfekcia.
- Ak nemám vizitku, neospravedlňujem sa.
- Pri sedení si neprekrížim nohy a neukazujem podrážky topánok.
- Jem a pijem veľmi striedmo, časté návštevy toalety sú prejav slabosti.
- O Slovensku rozprávam, len keď sa ma budú pýtať a samé dobré veci, vhodné na prezentáciu.
- O našich interných problémoch som ticho.
- Dubaj neporovnávam so žiadnym iným štátom.

Zaujímavosti o zdraví



• Viete, že mračenie sa je únavnejšie ako úsmev? A že by ste sa teda radšej mali usmievať? Keď sa totiž usmejete, zapojíte do akcie 17 svalov. Keď sa chcete mračiť, aktivizuje sa až 40 svalov.

• A vedeli ste, že ľudia sú jediné tvory, ktoré spia na chrbte? Prípadne že unikátne odtlačky prstov majú okrem ľudí aj koaly?

- Kyselina v žalúdku dokáže rozpustiť aj železný kliniec?
- 2 % ľudí majú jedno rebro navyše?
- Priemerný sen trvá len pár sekúnd?
- Rýchlosť našich myšlienok (teda nervové impulzy vysielané z mozgu) je okolo 270 km za hodinu?
- Nechty na rukách rastú 4 x rýchlejšie ako tie na nohách, pričom najrýchlejšie rastie necht na prostredníku?

Zdroj: <https://lepsiden.sk/10-kuriozit-a-zaujímavosti-o-zdravi/>

australian bodycare®
healing ground

KLINICKY OVERENÉ MEDICÍNSKY

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

ABC pure Tea Tree oil *premium
austrálsky čistý esenciálny olej

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

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



PhDr. PaedDr.
Uršula Ambrušová, PhD., MBA

Východoslovenské múzeum v Košiciach



Hoffmannov balzam života

V 18. storočí prichádzali do lekární liekové prípravky pripravované, či vynájdene známymi lekármi a lekárnikmi. Ich mená sa objavili v názvoch týchto liekov. Jedným z nich bolo aj **Balsamum vitae Hoffmani** (Bals. Vitae Hoffm.), známy aj pod názvami Tinctura Hoffmani, Elixír viscelare Hoffmanni, Balsamum vitae internum Hoffmanni, Liquor anodynus Hoffmanni, Hoffman élethalzsama, **Hoffmannov balzam života**, Hoffmannov žalúdočný elixír, alebo Hoffmannove kvapky. Jeho oficiálny liekopisný názov bol Spiritus aethereus. Ako už názov liečiva napovedá, vynálezcom slávnej tinktúry bol nemecký lekár a chemik Friedrich Hoffmann (1660 – 1742), ktorý ako prvý v dejinách začal používať éterické zlúčeniny na tlmenie bolesti. Hoffmannov viscerálny elixír mal všeobecne prospešné využitie pre zdravie, bolo silným stimulantom a tonikom na posilnenie tela. Ako vonná látka sa používala k prebúdzaniu z mdloby, pri strate pamäti a náhlej nevoľnosti, vnútorne sa liečivo užívalo pri plynatosti, kolike, žalúdočných kŕčoch, žilníkových záchvatoch, nachladnutí, ale aj pri srdcovej slabosti a depresiách. Zvonka sa používalo na ošetrovanie a potieranie rán a pri rôznych ochoreniach kože. Zo zachovaných záznamov sa dozvedáme, že mal okamžitý účinok aj „pri iných zdravotných neduhoch a plíagach“ a tiež že sa odporúčal aj na hystériu a hypochondriu. Hoffmannove kvapky sa považovali za najslávnejšie kvapky na svete. Podľa niektorých lekárov nešlo o výnimočné liečivo, len nápaditý názov. Hoffmannov balzam života bola tinktúra s exotickými prísadami ako pomarančová kôra, muškátový oriešok, škorica, klinček, esenciálny olej z levandule, peruánsky balzam, ambra, víno atď. Jeho zloženie bolo nasledovné: Oleum Lavandulae, Oleum Caryophylli, Oleum

Cinnamomi, Oleum Thymi, Oleum Citri, Balsamum peruvianum, spiritus. Zachovalo sa viacero spôsobov jeho prípravy. „Rozpusť oleje a peruánsky balzam v alkohole, roztok nechaj niekoľko dní na chladnom mieste, občas premiešaj a potom prefiltruj.“ Iný spôsob ho popisuje takto: „Zmes maceruj osem dní, potom vytlač a sced'. Na vylepšenie farby pridaj jeden diel extraktu z horca a jeden diel extraktu z paliny. Nechaj odstáť a potom prefiltruj. Vytvorí sa číra tekutina hnedej farby so zvláštnym aromatickým zápachom a horkou chuťou. Uchovaj v dobre uzavretej nádobe.“ Tretí spôsob radí pripravenú zmes „osem dní odstáť, občas premiešať, následne scediť, pretlačiť cez sitko a po odstátí prefiltrovať. Je to výborný stimulátor chuti do jedla a dobrého trávenia.“ Oblúbený a žiadaný balzam bol čírej hnedej farby a mal silnú aromatickú vôňu. Skladovať sa mal v dobre uzavretých lekárenských nádobách, chránený pred svetlom. Hoffmannove kvapky nechýbali v žiadnej lekární a takisto ani v žiadnej domácej lekárníčke. V oficiálnom liekopise sa známe liečivo vyskytovalo až do roku 1954.



Obr. č. 1 – 4: Zázračné kvapky vyhotovené Friedrichom Hoffmannom.



Obr. č. 5 – 7: Liečivý prostriedok sa podával najmä pri žalúdočných kŕčoch a nechutenstve v dávkovaní 15 až 20 kvapiek.



Obr. č. 8: Friedrich Hoffmann pochádzal z nemeckej lekárskej rodiny, narodil sa v Halle. Po dokončení gymnázia, na ktorom obľuboval matematiku sa rozhodol pokračovať v štúdiu medicíny v Jene. Po jej úspešnom ukončení a získaní lekárskeho diplomu začal prednášať. Bol výborným pedagógom a skvelým rečníkom. Po istom čase si otvoril vlastnú lekársku prax v Mindene. Venoval sa aj štúdiu minerálnych vôd, svojim pacientom odporúčal liečivé pitné kúry z minerálok. Istý čas pôsobil aj ako vojenský lekár a osobný lekár pruského kráľa Friedricha I. V roku 1693 bol na univerzite v Halle menovaný za prvého profesora medicíny a prírodnej filozofie. V roku 1720 sa stal členom Kráľovskej spoločnosti. Dr. Hoffmann bol uznávaným lekárom. Z jeho početnej spisby sa za hlavné dielo považuje Medicina raisonnée systematica z roku 1730.

Ilustrácie boli použité z internetových stránok:

<https://farmacluj.blogspot.com/2020/04/balsam-de-viata-lui-hoffman.html?fbclid=IwAR2Qd-B4ijwLbP066MwoH5kYqE17kYde65kUvGKRcsU-IYLOXZzizTWkdLE>
https://americanhistory.si.edu/collections/search/object/nmah_993892
https://www.sil.si.edu/DigitalCollections/hst/scientific-identity/CF/by_name_display_results.cfm?scientist=Hoffmann,%20Friedrich
<https://www.esbirky.cz/predmet/16454951>
https://www.bunkermilitaria.com/Merchant2/merchant.mvc?Store_Code=BM&Screen=PROD&Action=xmcom&Category_Code=14&Product_Code=39617&Search=

Svadobné oznámenia



Pre svadobné oznámenie nie je dôležitý len dokonalý vzhľad, ale aj vlastný svadobný text, ktorý dodáva hĺbku oznámeniam. Svadobným textom síce oznamujeme príbuzným, priateľom a známym základné informácie o novomanželoch, o mieste a čase konania obrady, ale ich úlohou je tieto údaje podať vznešenou a krásnou formou. V pár vetách možno vytvoriť láskyplnú atmosféru vznikajúceho manželstva a nadchádzajúceho sobáša. Svadobný text tiež môže svojou formou hostí informovať o štýle svadby.


- Milovať a milovaný byť, je najväčšie šťastie na svete. *J. W. Goethe*
- „Predaná nevesta“ – V každej dobe verní zostaneme sebe... *B. Smetana*
- Už sa na nás nehnevajte, že ste pri tom neboli, keď sme sa my s mojou milou ženili. *Fráňa Šrámek*

- Chod' s tým, kto Ťa má rád! *V. Hugo*
- Láska je ako dobrá pieseň a pieseň zložiť ťažko je...
- Aj keby všetko potešenie v tom žití bolo vzaté, a len láska zostala, ten život stál by za to.
- Keď zaznie „áno“ oboch nás spojí ticho melódií, hlasy nám splynú v jeden hlas, som Tvoj a Ty si navždy mojou. *S. K. Neumann*
- Slovmi tú nehu vysloviť nemožno, na strunách by sa dala len hrať... tichučko, ticho, celkom ticho srdce chce z lásky sa spovedať.
- Kúzlo šťastia nespočíva v bohatstve, ani v kráse, ale v harmónii dvoch srdc, ktoré patria k sebe.
- Sám nie si nič, však s druhým srdcom sila a človekom si ešte viac.
- V okamihu lásky všetko trvá navždy a nič viac neexistuje. *Eluard*

- Nie je už mojím cieľom hľadať, čo by sa mi páčilo, ale páčiť sa tomu, koho som si vybral.
- Láska je túžba po kráse.
- Dávam Ti srdce a čistú lásku, Ty vrátiš mi všetko, čo dám Ti ja, spoločne pôjdeme životným chodníkom, Ty budeš môj, ja budem Tvoja.
- Milovať neznamená len mať rád, milovať je veriť a pravdu poznať, milovať je odpustiť a znovu podať ruky, milovať je rozdeliť dušu i srdce.
- Keď prísaha naše srdcia spojí a tichá pieseň z chóru zanôti, my navždy zostaneme svoji, Ty moja a ja Tvoj až do smrti. *Lope de Vega*
- ...a krúžok na Tvojom prste je zlatá stužka, ktorou sa viaže imelo krehkých ratolestí, aby sme nepostrácali svoje šťastie. *Seifert*
- Bez rodiny sa človek chveje zimou v nekonečnom vesmíre... *Maurois*

Zdroj: <https://www.originalneoznamenania.sk/svadobni-motta/>

Správna činnosť svalov, psychická pohoda a dostatok energie ... (dokončenie v tajničke). Křížovka spoločnosti

	ama, ítem, kro, Stod	patriaci Eve	hlt		voskový útvar s knôtom	pracoval pluhom	dôveruj	futbal. klub v Miláne		vtlač do pamäti	rozprávam ekavským nárečím	poradie	orgán sluchu
	španiel. určitý člen			plamienka					naozaj, skutočne stiahnutie sa				
	predložka značka zámkov			3 nariekali (kniž.)									
	len	šibal bočná strana						črieda idióm, po česky					
formát účtu v banke				druh zeleniny živočíšne tuky			taktiež (kniž.) poutierala					biblický moreplavec	ozruta, po česky
anglické múžské meno (Róbert)			časť škót. mien strunový nástroj			ušliap					nobélium (zn.) povrch hrncov		
podmienk. spojka		predsieň symbol firmy				odhad výsledku pasta				severský paraháč české mesto			
	japonská zberačka perál	východní Slezania niečo zvinuté			hostinec, po dánsky vlastné ja				kurz, trend české m. meno				
potrat (lek.)				pustovník (kniž.) tanková divízia								2	dobré (slang.)
1								značka švédského auta					
ľuľkový sukulent			vo vlastnom byte					odtekanie					

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

5. novembra 2022. Nezabudnite uviesť **meno, priezvisko, úplnú adresu lekárne aj s PSČ.**

Tajnička křížovky značky **Medochemie** z čísla 61/2022 Dias collagen liquid jedinečná kombinácia kolagénu typu I. a II., **vitamínov a minerálnych látok.**

Darček spoločnosti **Medochemie** vyhral **Alexander Hrudka, lekár V nemocnici Trenčín, Legionárska 28, 911 01 Trenčín.**

Blahoželáme!

AGETIS

Science of Wellbeing

Únava?

Vyčerpanosť?

Nedostatok energie?

NOVINKA

Magfit

Citran horečnatý 815 mg

Magfit predstavuje horčík vo forme s dobrou vstrebateľnosťou, ktorý sa podieľa na:

- ✔ zníženie únavy a vyčerpania
- ✔ zvýšenie hladiny energie
- ✔ podpore správnej činnosti svalov
- ✔ podpore normálnej funkcie nervového systému

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



 **Kúpíte v lekárni**

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


MEDOCHEMIE

Zastúpenie v SR: **MEDOCHEMIE LTD., o.z.z.o.**,
Na kopci 27, 811 02 Bratislava, Tel.: +421 2 5464 5471-3
Bližšie informácie nájdete na: www.agetis.sk