

odborno-informačný časopis farmaceutických laborantov v SR

# teória a prax

farmaceutický laborant



ISSN 1338-743X

65

ročník  
12  
Apríl  
2/2023



## Monika Klinková

Farmaceutická laborantka so špecializáciou  
v odbore lekárstvo

Lekáreň Duslo  
Poliklinika Duslo  
927 03 Šaľa  
Tel.: 031/775 3307, 775 3304

## 4|5 Diskusné fórum

**Sústavné  
vzdelávanie pod  
drobnohľadom**

• **záver**

Pozvánka na XX. celoštátnu  
konferenciu SK MTP

## 18|19 Téma čísla

**Vplyv a význam  
vlákniny pre správne  
fungovanie detského  
imunitného systému  
z pohľadu špecialistu  
na výživu a pediatra**  
Ing. Martina  
Koňuchová, PhD.  
MUDr. Iveta  
Marinová, MPH, MBA

## 20| AD TEST 2/2023

**12|13** ORL - najčastejšie  
problémy, ktoré rieši  
ORL lekár v ambulancii

**23|** nekalé praktiky  
**Otvorený list zdravotným  
poisťovňam**

**28|** Slovensko v kontexte EÚ  
**Európsky ombudsman**

**32|** Pacientske organizácie  
**Združenie Sclerosis  
Multiplex Nádej (ZSMN)**

**34|35** stomatológia  
**Tehotenstvo a starost-  
livosť o ústnu dutinu**

**49|** gynekológia  
**HPV vírus**

**52|** epidemiológia  
**Svrab - nepríjemné  
avšak liečiteľné  
ochorenie**



9

771338

743006

04

- 3 editoriál  
**Monika Rychlíková**
- 6 štúdium a výkon práce FL – Nikaragua  
**Mgr. Andrea Magdolenová**
- 8|9 farmakovigilancia  
Ditustat Neo a iné antitusiká  
**PharmDr. Miroslava Gočová**  
**RNDr. Tatiana Magálová**  
ŠÚKL informuje  
**Mgr. Jana Matiašová**
- 10 medzinárodný kalendár – zdravotníctvo  
Apríl – Máj 2023  
**Denisa Bobotová**
- 12|13 ORL a magistraliter príprava  
ORL – najčastejšie problémy, ktoré rieši  
ORL lekár v ambulancii  
Osvedčené receptúry z mojej praxe  
**MUDr. Miloš Lisý**
- 14 Fotorecept  
Roztok na afty v ústnej dutine (lokálna liečba)  
**Monika Hurajtová**
- 4|5 **Diskusné fórum**  
**Sústavné vzdelávanie pod drobnohľadom**  
• záver
- 18|19 **Téma čísla**  
Vplyv a význam vlákniny pre správne fungovanie detského imunitného systému z pohľadu špecialistu na výživu a pediatra  
**Ing. Martina Koňuchová, PhD.**  
**MUDr. Iveta Marinová, MPH, MBA**
- 20 AD test 2/2023 farmaceutický laborant
- 15 fytotherapeutické aktualizácie • fytotherapia  
RUŽA ŠÍPOVÁ, RUŽA STOLISTÁ, RUŽA GALSKÁ  
**MUDr. Karol Mika**
- 16 Som jedna z vás  
**Monika Klinková**
- 21 Právne okienko  
Zrážky zo mzdy a poradie zrážok  
**JUDr. Mária Mistríková**
- 22 Národné centrum zdravotníckych informácií  
Medzinárodná spolupráca – úvod
- 23 Ministerstvo zdravotníctva SR  
Otvorený list zdravotným poisťovňam
- 24 oftalmológia  
Centrálna serózna chorioretinopatia  
**MUDr. Anna Tarková**
- 26 škola zdravej výživy  
Čo jesť pri refluxnej chorobe pažeráka  
**Doc. Ing. Alžbeta Vavreková, PhD.**
- 27 legislatíva v potravinách  
Výživové a zdravotné tvrdenia na potravinách  
**JUDr. Jana Venhartová, LL.M.**
- 28 Slovensko v kontexte EÚ  
Európsky ombudsman
- 29 svet • medzinárodné organizácie  
Priatelia Zeme  
Priatelia Zeme Slovensko

- 30 ATC systém  
N01A Celkové anestetiká  
**PharmDr. Adela Čorejová, PhD.**
- 32 pacientske organizácie  
Združenie Sclerosis Multiplex Nádej (ZSMN)  
**Jaroslava Valčeková**
- 33 sprievodca farmáciou  
Závislosť od omamných a psychotropných látok • 2. časť  
**Doc. RNDr. Ingrid Tumová, CSc.**
- 34|35 stomatológia  
Tehotenstvo a starostlivosť o ústnu dutinu  
**Prof. MUDr. Neda Markovská, CSc.**  
Národný register asistovanej reprodukcie
- 36 ortopédia  
Hallux valgus 1. časť  
**MUDr. Peter Klein, MBA**
- 38|39 Každý môže byť záchranca (kazuistika)  
**Mgr. et Mgr. Silvia Janolková, Mgr. et Mgr. Michal Haluška, Mgr. Margita Vernarcová, prof. MUDr. Mariana Mrázová, PhD., MHA**  
Ako pracovať s počítačom  
Microsoft Office 2016, 2019, 2021  
**Stanislav Pech**
- 40 ABC prvej pomoci  
Prvé kroky pri poskytovaní prvej pomoci  
**PhDr. Dana Sihelská, PhD**
- 41 právo v každodennom živote  
Používanie dopravných značiek  
**PhDr. Mgr. Michal Šimunek**
- 42 kombinácia liečiv  
Vyše 40 rokov overené analgetikum vo fixnej kombinácii liečiv paracetamolu, quajfenezínu a kofeínu  
**PharmDr. Natália Rozman Antoliková, PhD.**
- 44 SZŠ Celestíny Šimurkovej v Trenčíne  
SZŠ Trnava
- 45 SZŠ Bratislava, Záhradnícka 44  
SZŠ Michalovce
- 46 SZŠ Nitra  
SZŠ Banská Bystrica
- 47 SZŠ Košice  
Študentské organizácie na Slovensku • 7. časť
- 48 urológia  
Stážené vyprázdňovanie močového mechúra u dospelých mužov  
**MUDr. Milena Mrňová**
- 49 gynekológia  
HPV a prevencia  
**MUDr. Peter Brenišin**
- 50 psychológia  
Sebaláska  
**Mgr. Michaela Palovčíková**
- 51 stretnutie v lekárni  
Verbálna komunikácia 1. časť
- 52 epidemiológia  
Svrab – nepríjemné avšak liečiteľné ochorenie  
**MUDr. Jana Kerlík, PhD.**  
**Doc. MUDr. Mária Avdičová, PhD.**
- 54 história farmácie a medicíny  
Marchionov prášok  
**PhDr. PaedDr. Uršula Ambrušová, PhD., MBA**
- 55 Murphyho zákony schválností  
Križovka značky **STADA Pharma Slovakia**  
Darček spoločnosti **Bausch Health Slovakia**  
z čísla 64 vyhrala **Marta Popadičová**,  
Lekáreň ORTOPRO PLUS, spol. s r. o.,  
Levočská 2B, 080 01 Prešov



- odbornoinformačný časopis farmaceutických laborantov v SR
- vychádza 6-krát v roku
- aktuálne číslo a dátum vydania ročník 12, číslo 65, apríl 2023
- distribúcia zdarma do verejných, nemocničných lekární, výdajní zdravotníckych pomôcok, stredných zdravotníckych škôl a inštitúcií liekového reťazca
- vydavateľ PhDr. Anna Kmeťová – VYDAVATELSTVO Jana, Dúbravská 861/26, 972 42 Lehota pod Vtáčnikom, IČO 46 64 51 61 tel.: +421 948 072 240 farmaceutickylaborant@gmail.com
- redakčná rada
- predsedníčka
- **Doc. RNDr. Silvia Szücssová, CSc.** Slovenská zdravotnícka univerzita, Ústav farmácie Lekárskej fakulty
- podpredsedníčka
- **PharmDr. Lucia Čerňušková, CSc.** Slovenská zdravotnícka univerzita, Ústav farmácie LF a Nemocničná lekáreň, Nemocnica akad. L. Dénera, 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.sk](http://www.szsmi.eu.sk), [www.szstn.sk](http://www.szstn.sk), [www.szsbb.eu](http://www.szsbb.eu), [www.szske.sk](http://www.szske.sk), [www.szsmita.sk](http://www.szsmita.sk), [www.ssfatp.sk](http://www.ssfatp.sk)

Dvojčíslo jún – júl 2023

Distribúcia dvojčísla od 24. mája 2023



# Keď sa držíte svojich snov, DOSIAHNETE ICH

Pri výbere strednej školy som sa dlho nerozhodovala, pretože už od malička som mala vzťah k ľuďom a vedela som, že chcem pomáhať. Profesia farmaceutickej laborantky v lekárni ma nadchýňala vôňou, čistotou, a vôbec zmyslom pomáhať najmä chorým ľuďom.

Po maturite na Strednej zdravotníckej škole v Košiciach v roku 2004 som nastúpila do lekárne APIS vo svojom rodnom meste Trebišov. Mojm prvým zamestnávateľom bol bývalý prezident SLeK a výrazná osobnosť nášho regiónu PharmDr. Tibor Czulba, na ktorého mám len pekné spomienky. Začiatky pre mladú, práve zmaturovanú študentku neboli ľahké. Kolektív lekárne mi bol však ústretový a nápomocný v rámci oboznamovania sa so správnou lekárenskou praxou, od preberania zásielok liekov, voľnopredajného sortimentu a doplnkového materiálu, jeho správne uchovávanie a implovanie, predaj, sledovanie expirácií, hlavne prípravu individuálne pripravovaných liekov na základe receptu do zásoby a v neposlednom rade so správnou dispenzáciou smerom k pacientom.

V roku 2007 som sa presunula na nové pracovisko. Keďže PharmDr. Mária Bullová dostala výpoveď z nemocničných priestorov, bola nútená riešiť svoju existenciu ako ďalej. Po spoločnom osobnom stretnutí som dostala šancu získať nové skúsenosti v RODINNEJ LEKÁRNI. Bola pre mňa nielen pracovnou pôdou, ale aj domovom a životnou školou zároveň na celých 15 rokov. Život mi priniesol zmenu v podobe narodenia synčeka, vďaka čomu som prácu vymenila za materskú dovolenku. Dieťa je prioritou pre každého rodiča a tak moje kroky viedli do čarokrásneho Popradu. Pre toto mesto som sa rozhodla kvôli hokejovým snom svojho syna, ale učarovalo mi po každej stránke.

## **Momentálne pracujem v lekárni ADUS-CENTRUM v Poprade.**

Vedúcou zodpovednou farmaceutkou je PharmDr. Beáta Sichrovská. Táto obchodná prevádzka funguje od roku 2008. Jej materská základňa vznikla v roku 1993 a predstavuje malú sieť siedmich lekární. Naša lekáreň sa nachádza priamo v centre mesta Poprad. Pripravujeme IPL, držíme preskripčné lieky, ale aj široký sortiment voľnopredajných liekov, výživových doplnkov, dermokozmetiku a najmä ľuďmi intenzívne vyhľadávané čaje.



Zľava Mgr. Mária Tkáčová – farmaceutka, Juraj Leško – farmaceutický laborant a ja.



## Monika Rychlíková

Farmaceutická laborantka

Lekáreň ADUS-CENTRUM

Nám. Sv. Egídia 22/49

058 01 Poprad

Tel.: +421 52/778 28 74

V práci trávime prevažnú časť svojho života, preto je najdôležitejší kolektív. Sme mladý a priateľský kolektív. S kolegynou Mgr. Máriou Tkáčovou si rozumieme po pracovnej stránke, ale aj v súkromí. V našej profesii je dôležité celoživotné vzdelávanie, preto nezaostávam ani v týchto dôležitých otázkach a snažím sa absolvovať edukatívne podujatia a online semináre. Prácu farmaceutickej laborantky mám veľmi rada, vážim si ju a snažím sa preniesť všetky svoje vedomosti a skúsenosti do praxe.

Klient s vďakou a úsmevom je pre mňa zadostučinením, že naozaj pomáham a určite to nebude znieť ako klíše, lebo pre mňa je to naplnenie sna o pomoci druhým...

*Monika Rychlíková*



PhDr. Anna Kmeťová

Šéfredaktorka a vydavateľka časopisu  
Teória a prax I Farmaceutický laborant**Ak zdravotnícky pracovník nespĺnil počet kreditov za hodnotené obdobie je na jednej úrovni s tým, ktorý ich splnil.**

záver

## Otázka diskusného fóra

**Ako by ste túto situáciu systémovo riešili?****Uveďte 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.



PharmDr. Ondrej Sukeľ

Slovenská lekárnická komora  
Prezident

Vo vzťahu k našim členom sa snažíme pristupovať proaktívne a preventívne.

Pred koncom vzdelávacieho obdobia upozorníme našich členov o tom, že sa blíži čas, kedy bude ich cyklus hodnotený, aby si stihli v lehote 6 mesiacov požadované kredity doplniť.

Zároveň pre členov poskytujeme službu priebežnej evidencie získaných kreditov a možnosť ich kontroly na stránke komory v členskej sekcii dostupnej po prihlásení menom a heslom. Jednoducho povedané – členom poskytujeme bezplatne dostatočné množstvo podujatí a zároveň za nich plníme ich zákonnú povinnosť preukázať komore splnenie podmienok sústavného vzdelávania.

Cieľom sústavného vzdelávania je rozširovanie a prehĺbovanie vedomostí a zručností zdravotníckych pracovníkov a ich aktualizácia tak, aby ich vzdelanie reflektovalo na potreby, ktoré im z ich každodennej praxe vychádzajú.

Nevidím teda zmysel v tom, aby sa umelo „zbierali“ kredity len preto, že si niekto nechce dopisovať so štátnymi inštitúciami a uhradiť vysokú pokutu, ale chcem vytvárať priestor na kvalitné vzdelávanie, ktoré bude dostupné aj v okresných mestách pre naozaj každého farmaceuta.

Zároveň považujem za potrebné upraviť celý zdravotný systém tak, aby na to zdravotníci popri všetkých ďalších povinnostiach a nadvládach mali čas a energiu.

Vo vzťahu k nečlenom komory postupujeme v súlade so zákonom a požadujeme preukázanie splnenia podmienok sústavného vzdelávania.



Mgr. František Majerský

Slovenská komora zdravotníckych záchranárov  
Prezident

Áno, občas sa to deje. Záchranár je podľa zákona vyzvaný, aby predložil kredity. Ak to nespĺní, hrozí mu pokuta. Ale tú sme nedávali, lebo vždy na výzvu reagovali.

Systémovo by sme to riešili tak, aby záchranárovi, ktorý nespĺnil a nezískal počet kreditov určený vyhláškou, bola pozastavená registrácia do času, kým problém neodstráni. Mala by to byť kompetencia príslušnej komory.

Myslím si však, že pri dnešnom systéme 50 kreditov za 5 rokov je to skôr výnimočná situácia, lebo záchranár to dokáže splniť za jeden rok, nie 5 rokov.



Alena Slezáček Bohúňová

Slovenská spoločnosť farmaceutických laborantov  
a technikov pre zdravotnícke pomôcky,  
o. z., Slovenskej lekárskej spoločnosti  
Prezidentka

Na túto otázku si dovoľm vyjadriť sa, nielen z pozície svojej funkcie – prezidenta Slovenskej spoločnosti farmaceutických laborantov a technikov pre zdravotnícke pomôcky, ale aj z pozície farmaceutického laboranta – zamestnanca, ktorému povinnosť vzdelávať sa, ukladá zákon.

Aj keď hodnotenie sústavného vzdelávania zdravotníckych pracovníkov nepatrí do agendy našej odbornej spoločnosti, v rámci spolupráce so stavovskými organizáciami sa podieľame na riešení problematiky súvisiacej so vzdelávaním a tiež máme možnosť prostredníctvom Slovenskej lekárskej spoločnosti pripomienkovať návrhy, vyhlášky a zákony, týkajúce sa problematiky zdravotníctva, ktoré sú predkladané do Národnej rady, v rámci MPK (medzirezortné pripomienkové konania).

Verím, že o potrebe sústavného vzdelávania zdravotníkov sa nevedie žiadna diskusia, či už v radoch odbornej, ale tiež laickej verejnosti, nakoľko sústavné vzdelávanie zdravotníckych pracovníkov je jediný spôsob, ktorý dokáže zabezpečiť obnovovanie vedomostí, znalostí,

zručností a schopností, s cieľom zachovania bezpečného a účinného výkonu povolania a udržania kroku s vývojom. Je garanciou kvality poskytovanej zdravotníckej starostlivosti nielen u nás, ale aj v krajinách Európy, keďže európske smernice kladú zásadný dôraz na kontinuálny odborný rozvoj zdravotníckych pracovníkov.

Ďalšie vzdelávanie zdravotníckych pracovníkov, ktorého súčasťou je aj sústavné vzdelávanie, by malo prirodzene nadväzovať na odbornú spôsobilosť získanú v rámci pregraduálneho štúdia. Nutnosť sústavného vzdelávania po celý aktívny život v službách zdravotníctva by mala byť jasne komunikovaná v rámci prijímacieho procesu študentov a počas celého pregraduálneho štúdia jednotlivých zdravotníckych povolání.

Čo sa týka hodnotenia sústavného vzdelávania, môžem sa vyjadriť iba k systému hodnotenia, ktorý zabezpečuje SK MTP, ktorej som členom.

V minulých rokoch bol celý hodnotiaci systém nepružný a zastaralý, kedy museli registrovaní členovia poštou posilať získané certifikáty a potvrdenia o účasti, na základe ktorých boli hodnotení. Stávali sa aj prípady, že sa potvrdenia stratili niekde na ceste medzi odosielateľom a adresátom. V posledných mesiacoch však SK MTP prechádza na elektronizáciu systému, kedy sa stal tento proces jednoduchším, nielen pre zdravotníckych pracovníkov, ale aj pre hodnotiaci výbor, ktorým informačné technológie šetria agendu aj personál.

Nakoľko sa vzdelávaniu farmaceutických laborantov venujem od roku 2002, viem že sa pomerne často stávali (a stávajú) prípady, kedy boli zdravotnícki pracovníci postavení na jednu úroveň, bez ohľadu na to, či splnili požadované kritériá v rámci sústavného vzdelávania, alebo nie. Tento spôsob vedie k frustrácii tých, ktorí sa k svojim zákonným povinnostiam postavili zodpovedne a nao-pak k výsmechu tými, ktorí sa z neobjektívnych dôvodov postavili k tejto povinnosti chrbtom.

Nie som presvedčená o tom, že sankcie, ktoré má komora k dispozícii v súčasnosti, sú účinným mechanizmom v rámci prevencie. Podľa môjho názoru existujú nástroje, ktoré by túto zákonnú povinnosť dostali na vyššiu úroveň a tým je pozastavenie registrácie.

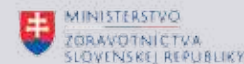
Takúto možnosť žiaden zdravotník, ktorý vykonáva prax, nepripustí, nakoľko by bola ohrozená jeho pracovná existencia.

K 1. januáru 2023 bola zrušená zákonná povinnosť týkajúca sa zdravotníckych pracovníkov, zdaňovať nepeňažné plnenia, ktoré im boli poskytnuté v rámci vzdelávacích podujatí (strava, ubytovanie). Verím, že aj toto je smer, ktorým sa treba pohnúť, je potrebné vytvárať optimálne podmienky, ktoré umožnia zdravotníckym pracovníkom čo najjednoduchšiu cestu k odborným informáciám a sústavnému vzdelávaniu.



Prof. PhDr. Mgr. Monika Jankechová, PhD.

Ministerstvo zdravotníctva SR  
Odbor zdravotníckeho vzdelávania  
Riaditeľka



V súlade so zákonom 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 (ďalej len „zákon o poskytovateľoch“) sa odborná spôsobilosť na výkon odborných pracovných činností zdravotníckeho pracovníka preukazuje dokladom o získaní požadovaného stupňa vzdelania v príslušnom študijnom odbore v príslušnom zdravotníckom povolaní.

V súlade so zákonom o poskytovateľoch, ak zdravotnícky pracovník porušil povinnosť sústavne sa vzdelávať, komora príslušná na registráciu zdravotníckych pracovníkov uloží zdravotníckemu pracovníkovi pokutu až do 663,00 eur.

Ministerstvo zdravotníctva SR v súčasnej dobe neviduje žiaden podnet k predmetnej problematike a nezaobrá sa podmieňovaním odbornej spôsobilosti na výkon pracovných činností zdravotníckeho pracovníka splnením povinnosti sústavne sa vzdelávať.

*Poznámka: Slovenská komora psychológov sa do diskusie nezapojuje.*

## Konferencia Slovenskej komory medicínsko-technických pracovníkov v apríli 2023



Milí zdravotníci,  
tak ako po minulé roky aj tento rok sme pre vás pripravili XX. celoštátnu odbornú konferenciu SK MTP, ktorá sa uskutoční v Banskej Bystrici. Počas dvoch dní na vás čaká výborný program, množstvo vystavujúcich ako aj spoločenský večer s hudobnou produkciou a tombolou.  
Tešíme sa na stretnutie s vami.

Organizačný tím konferencie SKMTP

**Termín: 17. – 18. 4. 2023**

**Miesto konania: Hotel Dixon \*\*\*\*, Banská Bystrica**

**Téma: Medicínsko-technickí pracovníci**

**ako súčasť multidisciplinárneho tímu**

**Prihlásenie: online prihláška**

**Podrobné informácie: [www.skntp.sk](http://www.skntp.sk)**

**XX. celoštátna  
odborná konferencia  
SK MTP**





Mgr. Andrea Magdolenová

Farmaceutická laborantka  
so špecializáciou v odbore lekárenstvo  
Kokava nad Rimavicou

Nikaragujský trh s liekmi tvorí skupina subjektov a inštitúcií, ktoré vykonávajú špecifické hospodárske činnosti a zohrávajú osobitnú úlohu v reťazci výroby, distribúcie, marketingu a spotreby. Na vnútroštátnom zásobovaní liekmi sa podieľa niekoľko subjektov, z ktorých najdôležitejšie sú súkromní dovozcovia (distribútori), vnútroštátni výrobcovia liekov (vnútroštátna výroba v národných laboratóriách, z ktorej 95 % je určených pre miestny trh) a verejný sektor. V krajine existuje Nikaragujská asociácia distribútorov a dovozcov liekov (ANDIPROFA), Združenie farmaceutického priemyslu (IFN) a Združenie nezávislých lekární (AFUN). Medzi najvýznamnejších výrobcov liekov v Nikaragve patria laboratória *Ramos, Solka, Rarpe, Chalver* a *Ceguel*.



Zdroj: <https://www.formanagualovers.com/es/mejores/farmacias-en-managua>

V rámci procesu automatizácie v rezorte ministerstva zdravotníctva v Nikaragve a s cieľom zabezpečiť obyvateľstvu bezpečný prístup k liekom bolo 3 600 súkromných lekární, ktoré poskytujú služby v krajine, zahrnutých do nového online registračného systému. Medzi hlavné výhody tejto aplikácie patrí to, že urýchlil proces registrácie a zabezpečil včasné splnenie všetkých požiadaviek na otvorenie lekárne. Výhodou systému sú



konsolidované informácie, jednotný postup pri podávaní žiadostí a registrácií v rámci celej siete zdravotníctva.

Farmaceutickí technici a asistenti vykonávajú rôzne úlohy spojené s výdajom liekov pod vedením lekárnik alebo iného zdravotníckeho pracovníka. Ich profesijné príležitosti sa sústreďujú v lekárňach, nemocničných lekárňach, centrách primárnej starostlivosti a farmaceutickom priemysle. Asistent v lekární musí byť schopný poskytovať podporu lekárníkovi pri jeho rôznych činnostiach v lekární aj v laboratóriu (vydávanie liekov a iných farmaceutických výrobkov a vykonávanie základných laboratórných činností).



Zdroj: <https://sucursales.net/farmacia-saba-nicaragua/>

Podmienkou na prácu farmaceutického asistenta a technika je samozrejme stredoškolské vzdelanie a absolvovanie niektorých špecializačných kurzov, napr. špecializačný kurz pre farmaceutickú starostlivosť a farmakoterapeutické monitorovanie, kde získa absolvent potrebné vedomosti na výkon povolania. V rámci predmetov sa študenti naučia základy farmakológie a oboznámi sa s terminológiou týkajúcou sa liekov a ich prípravy. Toto doplnkové a/alebo špecializačné vzdelávanie zamerané na získanie určitých schopností, zručností alebo spô-

sobilostí odborného charakteru, možno považovať za prednosť pri výberových konaniach na voľné pracovné miesta a/alebo pri výberových skúškach, vždy v rámci sekcie doplnkového vzdelávania a/alebo ďalšieho vzdelávania. Vzdelávací program v rozsahu 200 hodín ponúka cestu odbornej prípravy pre všetkých pracovníkov lekární, ktorí majú záujem absolvovať odbornú prípravu v rámci kvalitnej starostlivosti a farmaceutickej starostlivosti, po ktorej je zo strany dnešnej populácie veľký dopyt. Kurzy sú schválené a certifikované EUMC (Európska univerzita Miguela de Cervantesa); v prípade online školení je príprava v rozsahu 400 hodín. Certifikáty o úspešnom ukončení kurzu vydáva spoločnosť *Euroinnova International Online Education*, ktorá je členom AEEN (Španielska asociácia obchodných škôl) a CLADEA (Latinskoamerická rada manažérskych škôl).

Lekárne sú otvorené zvyčajne od 8:00 h do 22:00 h. V Manague, hlavnom meste Nikaraguy, sú niektoré lekárne otvorené 24 hodín aj počas víkendov.

Minimálny a maximálny plat pre farmaceutického asistenta a technika je 5 100 až 16 059 C\$ (Nikaragujská Córdoba – C\$, NIO) mesačne. Pri nástupe do zamestnania je to zvyčajne od 5 100 do 10 223 C\$ mesačne. Po piatich odpracovaných rokoch je to 6 272 až 13 760 C\$ mesačne pri 48-hodinovom pracovnom týždni.

#### Zdroje textu:

<https://tusalario.org/nicaragua/tu-carrera-profesional/nicaragua-trabajo-y-pago/nicaragua-tecnicos-y-asistentes-farmaceuticos>  
<https://unctadcompal.org/wp-content/uploads/2017/03/NICARAGUA-Ficha-mercado-sobre-Medicamentos-NU-EVO.pdf>  
<https://www.minsa.gob.ni/index.php/noticias-2017/3376-sistema-en-linea-del-registro-de-las-farmacias-autorizadas-a-nivel-nacional>  
<https://www.tecoloco.com.ni/709072/dependiente-de-farmacia.aspx>  
<https://www.uahn.edu.ni/auxiliar-de-farmacia/>  
[https://www.euroinnova.com.ni/auxiliar-farmacia-atencion-farmaceutica-farmacoterapeutico#seccion-plan\\_de\\_estudios](https://www.euroinnova.com.ni/auxiliar-farmacia-atencion-farmaceutica-farmacoterapeutico#seccion-plan_de_estudios)

◆ **Procto-Glyvenol® rektálny krém**

◆ **Procto-Glyvenol® čapíky**

◆ **Procto-Glyvenol® Soft**



Dispenzačné  
minimum

PharmDr. Monika Dianovská

LEKÁREŇ STARÉ MESTO, s. r. o  
Prievidza  
Farmaceutka



voľnopredajné lieky

kozmetický výrobok

**Lidokainiumchlorid** je lokálne anestetikum, ktoré prináša úľavu od pálenia, svrbenia a bolesti spôsobenej hemoroidmi.

#### • Dávkovanie

Pre dospelú populáciu sa odporúča aplikovať pri vonkajších alebo vnútorných hemoroidoch jeden čapík ráno aj večer do ustúpenia akútneho príznaku a následne dávku znížiť na 1x denne. Procto-Glyvenol® sa môže používať od štvrtého mesiaca gravidity a počas dojčenia, ak sa neprekročí odporúčaná dávka.

#### ◆ Procto-Glyvenol® rektálny krém

obsahuje 5 g tribenozidu a 2 g monohydrátu lidokainiumchloridu.

Je to voľnopredajný liek určený na lokálnu liečbu vonkajších a vnútorných hemoroidov. Vďaka obsahovým látkam znižuje nepríjemné bolestivé príznaky ochorenia a taktiež vzniknutý edém.

#### • Dávkovanie

V období akútneho ťažkostí sa odporúča podávať dospelým 2x denne a pri chronických obtiažach 1x denne. Balenie obsahuje aplikátor pre pohodlnejšie podávanie. Procto-Glyvenol® sa môže používať od štvrtého mesiaca gravidity a počas dojčenia, ak sa neprekročí odporúčaná dávka.

Neodmysliteľnou súčasťou liečby sú však aj zmeny nesprávnych návykov spojených s vyprázdňovaním, ale najmä vhodná a dostatočná hygiena konečníka. Pri hemoroidoch je tkanivo oslabené a ľahko vznikajú drobné ranky, ktoré sa pri nedostatočnej hygiene zapalujú. Najvhodnejšie je preto po každej stolici oblasť análneho otvoru umyť čistou vodou, resp. s mydlom s vhodným pH určeným na intímnu hygienu bez parfumácie. V situáciách, keď táto možnosť nie je dostupná, sú vhodnou alternatívou vlhčené obrúsky, určené na hygienu v oblasti rekta. Optimálne je používať ich namiesto

toaletného papiera, lebo ten je často k citlivej sliznici konečníka s hemoroidmi nedostatočne šetrný. Medzi ďalšie opatrenia patrí: nosiť bavlnenú spodnú bielizeň – priedušný a savý materiál (prevencia zaparenia), prať spodnú bielizeň minimálne pri 60°C – optimálne aj žehliť, pri fekálnej inkontinencii nosiť vymeniteľné slipové vložky a riešiť problém s odborníkom, počas menštruácie u žien s akútными hemoroidmi a zapáleným konečníkom často vymieňať intímne pomôcky (lepšou voľbou je tampón či menštruačný kalíšok), spať bez spodnej časti pyžama, resp. v prípade žien v nočnej košeli bez nohavičiek.

#### ◆ Procto-Glyvenol® Soft sú vlhčené obrúsky obsahujúce extrakt s Ruscus aculeatus – Listnatca pichľavého.

Saponíny obsiahnuté v tejto rastline, najmä ruscogeníny, majú vazokonstričný účinok a znižujú permeabilitu kapilár. Obsiahnuté sú tu aj triterpény, steroly a flavonoidy s antioxidačným a protizápalovým účinkom. Extrakt z listnatca vykazuje tiež antimikrobiálne účinky. Preto je vhodnou súčasťou pri liečbe chronických venózných ochorení, vrátane varixov. Obrúsky sú neparfumované, sú bez obsahu alkoholu a môžu nahradiť toaletný papier. Výrobca neodporúča splachovať viac ako 3 obrúsky naraz.



Voľnopredajné lieky na rektálne použitie. Pred odporúčaním liekov si pozorne prečítajte úplne znenie Súhrnu charakteristických vlastností lieku. Lieky nie sú hrazené z prostriedkov verejného zdravotného poistenia.

#### Zdroje:

Zdenka Navrátilová, Ruscus aculeatus – obsahové látky a liečivé účinky, Praktické lékárenství 2014; 10(2) doc.MUDr. Ladislav Kužela, CSc., Hemoroidy, Solen 6/2012, Prehľadové články www.adc.sk .

Hemoroidy sú popisované ako zväčšené vény v dolnej časti rekta a anu.

Podľa lokalizácie ich delíme na vonkajšie (vznikajú opuchom externej perianálnej vaskulatury) a vnútorné (opuchom a ich vysunutím smerom ku konečníku). Medzi najčastejšie symptómy patrí bezbolestné krvácanie, špinenie, iritácia alebo rektálna bolesť. Podľa štádia ochorenia sa môžu pridružiť aj iné komplikácie ako napr. trombóza, prolaps či strangulácia. Medzi rizikové faktory vzniku hemoroidov patria časté obštipácie alebo hnačky, sedavé zamestnanie, zvýšený abdominálny tlak, tehotenstvo, malignity, zápalové ochorenia a tiež genetická predispozícia jedinca. Konzervatívna liečba v podobe režimových opatrení, venofarmák a lokálnych liečivých prípravkov môže byť úspešná u viac ako 60 % pacientov. Pri ostatných pacientoch nereagujúcich dostatočne na konzervatívnu liečbu sa využíva miniinvazívna, resp. chirurgická liečba.

#### ◆ Procto-Glyvenol® čapík obsahuje

400 mg tribenozidu a 40 mg lidokainu.

**Tribenozid** redukuje kapilárnu permeabilitu a zlepšuje vaskulárne napätie. Má taktiež antiflogistické vlastnosti a antagonistický účinok na viacero endogénnych substancií sprostredkujúcich rozvoj zápalu a vyvolávajúcej bolesti. Reguluje expresiu laminínov, ktoré pomáhajú rekonštruovať bazálnu membránu epidermálnych buniek.





PharmDr. Miroslava Gočová  
RNDr. Tatiana Magálová

Štátny ústav pre kontrolu liečiv  
Oddelenie farmakovigilancie

# antitusiká

## Ditustat Neo a iné antitusiká

Kašeľ je obranný mechanizmus, ktorý slúži na udržanie priechodnosti dýchacích ciest. Kašľom reagujeme na rôzne infekcie, prach i alergie. Ak je kašeľ spôsobený infekciou horných alebo dolných dýchacích ciest, v prípade liečby je rozhodujúcim faktorom jeho typ. Ak sa jedná o suchý dráždivý kašeľ, musíme siahnuť po antitusikách, na rozdiel od expektorancií, ktoré sú určené na liečbu vlhkého produktívneho kašľa.

Na Slovensku je registrovaných viacero antitusík v rôznych liekových formách, silách a veľkostiach balenia. V priebehu roka 2022 sa Komisia pre bezpečnosť liekov, ako poradný orgán Štátneho ústavu pre kontrolu liečiv, zaoberala posúdením spôsobu výdaja nového antitusika registrovaného pod názvom Ditustat Neo 6 mg/ml perorálny roztok.

Ditustat Neo s obsahom levodropropizínu je indikovaný na symptomatickú liečbu suchého kašľa. Levodropropizín je enantiomér dropropizínu, ktorý je na Slovensku registrovaný v rovnakej indikácii s výdajom bez lekárskeho predpisu (liek Ditustat). Vzhľadom na nízku toxicitu pri schválenom použití, pozitívny pomer prínosov a rizík a spôsob výdaja porovnateľných liekov, komisia hlasovaním odsúhlasila výdaj bez lekárskeho predpisu – OTC. Registračné rozhodnutie bolo vydané dňa 11. 7. 2022.

Ditustat Neo je určený deťom vo veku od 2 rokov, dospelým i dospelým. Deti vo veku od 2 do 12 rokov užívajú celkovú dennú dávku 0,5 ml na kg telesnej hmotnosti rozdelenú do troch jednotlivých dávok (tabuľka dávky vzťahovaná na hmotnosť je uvedená v SPC/PIL). Je potrebné dodržať aj interval najmenej 6 hodín medzi jednotlivými dávkami. Dospelí a dospelajúci nad 12 rokov užívajú jednu dávku 10 ml trikrát denne taktiež v intervale 6 hodín. Maximálna dĺžka liečby je 7 dní. Ak kašeľ pretrváva alebo sa zhoršuje, pacient má kontaktovať lekára. Liek Ditustat Neo má popísané len veľmi zriedkavé nežiaduce účinky, ktoré sa môžu vyskytnúť u 1 z 10 000 ľudí. Pacienti môžu pozorovať závraty, tras, slabosť, únavu, ospalosť, bolesť hlavy, ťažkosti s dýchaním

alebo búšenie srdca. Z gastrointestinálnych ťažkostí sú to nevoľnosť, vracanie, hnačka a taktiež sa môžu objaviť kožné reakcie typu urtikárie, erytému, exantému alebo pruritus.

Prehľad liekov registrovaných v indikačnej skupine 36 – Antitusiká je zobrazený v tabuľke. Jedine výdaj liekov s obsahom kodeínu je viazaný na lekársky predpis, status výdaja ostatných liekov je OTC. Pri

vhodnosti výberu lieku je okrem samotného typu kašľa potrebné zohľadniť vek pacienta, u pediatrickej populácie aj hmotnosť, liekovú formu, prípadné liekové interakcie a iné špecifiká.

Dropropizín (liek Ditustat) aj levodropropizín (liek Ditustat Neo) sú kontraindikované počas tehotenstva a dojčenia a zároveň sa nemajú súbežne užívať so sedatívami z dôvodu možného zosilnenia ich sedatívneho

Liek	Liečivo/liečivá	Lieková forma
Codein-SLOVAKOFARMA 30 mg	kodeín	tbl
Codein-SLOVAKOFARMA 15 mg	kodeín	tbl
Dextromethorphan Nutra Essential 10 mg/5 ml perorálny roztok	dextrometorfán	sol por
Dinarex 1,5 mg/ml sirup	dextrometorfán	sir
DITUSTAT	dropropizín	gto por
Ditustat Neo	levodropropizín	sol por
MUGOTUSSOL	dextrometorfán	sir
Parmenol 1,5 mg/ml perorálny roztok	butamirát	sol por
PAXELADINE 0,2 PERCENT sirup	oxeladín	sir
Robitussin Junior na suchý dráždivý kašeľ 3,75 mg/5 ml sirup	dextrometorfán	sir
Robitussin Antitussicum na suchý dráždivý kašeľ 7,5 mg/5 ml sirup	dextrometorfán	sir
Sinecod	butamirát	sir
STADATUSSIN kvapky	pentoxyverín	gto por
STADATUSSIN perorálny roztok	pentoxyverín	sol por
Stoptussin sirup	butamirát/ guajfenezín	sir
STOPTUSSIN	butamirát	gto por
STOPTUSSIN tablety	butamirát/ guajfenezín	tbl
Tussical	butamirát	sir
TUSSIN	butamirát	gto por

Vysvetlenie liekovej formy: gto por - perorálne roztokové kvapky, sir - sirup, sol por - perorálny roztok, tbl - tablety.





účinku. Tieto lieky sa tiež nesmú podávať pacientom s bronchiálnou hypersekréciou alebo narušením mukociliárneho aparátu. Interakcia s paracetamolom a kyselinou acetylsalicylovou bola pozorovaná aj u guajfenezínu, ktorý je v antitusikách v kombinácii s butamirátom (liek Stoptussin sirup a tablety). Guajfenezín zvyšuje ich analgetický účinok a zároveň zvyšuje aj tlmivý účinok alkoholu, sedatív, hypnotík a celkových anestetík na CNS.

Najväčšiu pozornosť v oblasti liekových interakcií uvedených voľnopredajných anti-tusík je potrebné venovať dextrometorfánu, ktorý sa metabolizuje pomocou enzýmu CYP2D6 a vykazuje výrazný efekt prvého prechodu pečeňou (tzv. first-pass effect). Súbežné použitie silných inhibítorov tohto enzýmu (napr. fluoxetín, paroxetín, chinidín a terbinafín) môže viacnásobne zvýšiť koncentrácie dextrometorfánu v tele a tým zvýšiť jeho toxické účinky, ktoré sa prejavajú ako agitácia, zmätenosť, nespavosť, hnačka a útlm dýchania. Pri súbežnom užívaní inhibítorov monoaminoxidázy sa môže rozvinúť sérotonínový syndróm a tlmivé účinky na CNS môžu vzniknúť pri súčasnom podávaní s alkoholom, antihistaminikami, psychotropnými látkami a inými liekmi tlmiacimi CNS.

Vhodný výber liekov v terapii kašľa je obzvlášť dôležitý, aby liečba bola efektívna. Antitusiká nie sú vhodné pri súčasnom podávaní s expektoranciami. V prípade kombinácie oboch typov liečiv sa odporúča podávať expektoranciá ráno, na obed, prípadne 4 až 5 hodín pred spaním a antitusiká na noc k utlmeniu nočného kašľa.

Ilustračné foto: freepik

## Situácia s nedostatkom liekov sa od marca pomaly lepší.

### Kríza nehrozí

Verejne najdiskutovanejšou témou posledných mesiacov je určite **nedostupnosť liekov. Otázky, kedy bude daný liek dostupný, alebo prečo ešte stále nie je, prichádzajú zo všetkých strán. V prvom rade je potrebné uvedomiť si, že téma nedostupnosti je veľmi dynamická a rýchlo sa mení v čase, od marca sa však pomaly lepší.**

Najväčším nedostatkovým tovarom, ktorý Štátny ústav pre kontrolu liečiv (ŠÚKL) registruje už od augusta minulého roka sú práve antibiotiká ako napríklad amoxicilín či azitromycín, či lieky s obsahom paracetamolu a ibuprofenu. „Situácia ohľadom dostupnosti antibiotík sa stále odvíja aj od aktuálnej epidemiologickej situácie v rámci SR,“ hovorí Zuzana Porubská z oddelenia inšpekcie liekovej agentúry a dodáva, že nedostupné sú niektoré lieky proti bolesti či horúčke. Naďalej pretrvávajú aj nedostatok napríklad imunoglobínov a liekov na vysoký krvný tlak, či liečiv pre pediatrických pacientov.

#### Kríza nehrozí

Práve pre vzniknutú situáciu sa v ŠÚKL hromadia aj otázky od pacientov či novinárov. Len od konca augusta sme zaznamenali viac ako 50 mediálnych dopytov. Najviac ich bolo práve v kulminujúcej chrípkovej epidémii. Paniku vytvárať však nemusíme. Problém nedostupnosti je globálny a jeho príčiny sú napríklad vo výrobe, logistike, ale aj energetickej kríze a inflácii. Nepostihujú teda len Slovensko. Ide o mimoriadnu situáciu, kríza však nehrozí, stav sa od marca pomaly zlepšuje.



Mgr. Jana Matiašová

Štátny ústav pre kontrolu liečiv  
Hovorkyňa

ŠÚKL  
informuje



Na Slovensku majú pacienti aj rôzne možnosti, ako sa k danému liečivu dostať. Ide napríklad o:

1. Generiká
2. IPL
3. Cudzojazyčné balenia liekov
4. Mimoriadny dovoz
5. Alternatívy odporúčené lekárom alebo lekárnikom

#### Nakupujte s rozumom

V súvislosti s posledným bodom lieková agentúra zdôrazňovala aj fakt, že ak pacient hromadí (nakupuje) neúčelné lieky, prispieva k tvorbe odpadu, ktorý sa každým rokom zvyšuje.

V roku 2022 bolo z lekární zlikvidovaných 241 ton odpadu liekov, zatiaľ čo v roku 2021 išlo o približne 200 ton. Aby sme predišli aj hromadeniu neúčelných liečiv, aj informovali odbornú verejnosť, od začiatku februára zasielame na týždennej báze zástupcom lekární a lekárov aktualizovaný zoznam nedostupných antibiotík. Potreby odbornej verejnosti sme reflektovali aj v celkovej komunikácii, v ktorej sme zdôrazňovali posolstvá, ktoré v diskusií označili ako dôležité. Napríklad na sociálne siete sme pripravili príspevky o generikách, či post s názvom „Vhodnú liekovú formu vám odporučí lekárnik“. Príspevkami k téme ústav oslovil už viac ako 37-tisíc ľudí.

Ilustračné foto: internet



Denisa Bobotová

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

# Svetové a medzinárodné dni

5. 5. 2023

## Svetový deň hygieny rúk



Dostatočná hygiena rúk by mala byť samozrejmosťou ako pre lekárov, tak pre pacientov i ľudí mimo zdravotníckych zariadení. Správny prístup a postup môže v bežnom živote zabrániť prenosu baktérií, vzniku mnohých ochorení či zdravotných problémov. V nemocničnom prostredí môže znížiť výskyt nozokomiálnych nákaz, teda zbytočných nemocničných ochorení, ktorým sa dá často predísť. Základom zdravia sú hlavne čisté ruky, ktoré by sa mali umývať pravidelne, a to aspoň 40 až 60 sekúnd s použitím mydla. Odporúča sa uprednostniť tekuté mydlo pred tuhým, pretože na jeho povrchu sa môžu zhromažďovať baktérie. Ruky sa majú umývať dôkladne, zvýšená pozornosť sa má venovať miestam medzi prstami a v okolí lôžok nechtov, kde sa usádza najviac mikroorganizmov. Po umytí treba ruky dôkladne osušiť uterákom, prípadne jednorazovými papierovými utierkami. Nimi sa zároveň odporúča zastaviť aj prívod vody, čím sa zabráni priamemu kontaktu ruky s kohútikom. Okrem toho sú dobrými pomocníkmi aj antibakteriálne obrúsky či gély. Tento deň by sme mali brať na vedomie skutočnosť, že čisté ruky sú základom zdravia.

Apríl 2023 – Máj 2023

26. 4. 2023

## Svetový deň vodiacich psov



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

11. 4. 2023

## Svetový deň Parkinsonovej choroby



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

17. 4. 2023

## Svetový deň hemofílie



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

2. 5. 2023

## Svetový deň astmy



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

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

17. 5. 2023

## Svetový deň hypertenzie



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

19. 5. 2023

## Svetový deň hepatitídy



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



# Zmiernenie peľovej alergie pomocou

# homeopatie



MUDr. Danuša Siveková

Viceprezidentka Slovenskej lekárskej homeopatickej spoločnosti (SLHS)

„Homeopatický liek je špecifickým regulátorom v chorom organizme. Obsahuje látky v takom dynamickom riedení, ktoré zaručujú jeho netoxickosť. Medzi výhody homeopatickej liečby je jej vhodnosť pre všetky vekové skupiny a jej schopnosť mať preventívny účinok a znížiť návratnosť ochorenia.“

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

**V prevencii na záver zimy môžete siahnuť po jednozložkových homeopatických liekoch:**

POLLENS 15CH 10 granúl 1x týždenne  
POUMON HISTAMINE 15CH 10 granúl 1x týždenne



Homeopatické riešenia proti peľovej alergii sú bezpečné. Nemajú známe vedľajšie účinky a sú kompatibilné s inými súčasnými lekárskymi postupmi.

RHINALLERGY je viaczložkový voľnopredajný homeopatický liek a má svoje SPC.

Kombinácia zložiek v homeopatickom lieku RHINALLERGY sa používa pri symptomatickej liečbe alergickej nádchy.

Pollens 15CH a Poumon Histamine 15CH sú voľnopredajné homeopatické lieky bez schválených terapeutických indikácií na vnútorné použitie. O spôsobe použitia sa poraďte so svojim lekárom alebo lekárnikom. Okrem uvedených riedení sa môžu použiť aj iné riedenia, v takom prípade je použitie individuálne a dávkovanie spadá do rúk odborníka – lekára alebo lekárničky.

Zdroj: Materia medica homeopatica

Peľová alergia je nadmerná reakcia imunitného systému na alergény v ovzduší. Jej výsledkom sú respiračné a očné príznaky, ako napríklad alergická nádcha a alergická astma: obťažujúce prejavy, ktoré si vyžadujú liečbu a preventívne opatrenia. Pele niektorých druhov rastlín, ktoré sú prirodzene prítomné v našom prostredí, spôsobujú alergické reakcie (alebo polinózu), ktoré sa najčastejšie prejavujú nepríjemnými príznakmi v oblasti dýchacích ciest a očí. Čoraz častejšie sa vyskytujú aj kožné príznaky. Alergie spôsobené peľom prenášaným vzduchom sa vyskytujú najmä na jar, pretože v tomto období rastliny uvoľňujú peľ na rozmnožovanie.

Začiatok a koniec peľovej sezóny, ako aj koncentrácia peľu v ovzduší sú základnými údajmi, ktoré umožňujú alergikom prispôbiť liečbu a správanie, a tak zmierniť príznaky alergie.

Informácie o alergénnych rastlinách, emisiách peľu, obdobiach a príslušných regiónoch môžete získať na nižšie uvedenej stránke:

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

## Čo môžete urobiť, aby ste minimalizovali peľovú alergiu?

Tu je niekoľko tipov, ako sa vyrovnať s alergiou počas peľovej sezóny...

### Doma:

- Večer si opláchnite vlasy, pretože peľ sa usadzuje na vlasoch;
- Vetrajte miestnosti najlepšie pred východom a po západe slnka, pretože peľ sa do ovzdušia začína uvoľňovať za úsvitu;
- Vyhnite sa pôsobeniu iných dráždivých alebo alergizujúcich látok, ako je tabak, čistiace prostriedky, domáce parfumy, kadidlo...

### Aktivity?

- Ak sú aktivity vonku nevyhnutné, vykonávajte ich na konci dňa a noste ochranné okuliare a masku, osprchujte sa a pregleďte.
- V záhrade sa vyhýbajte výsadbe rastlín alebo stromov, ktoré vypúšťajú alergizujúce peľe.
- Strihajte rastliny vo fáze pukov, aby ste obmedzili emisie peľu.
- Nesušte oblečenie vonku, pretože peľ sa usadzuje na vlhkom oblečení.
- Pri cestovaní autom majte zatvorené okná.

Cieľom homeopatie je na jednej strane liečiť príznaky, ktoré sa objavujú počas alergickej krízy, a na druhej strane zaviesť základnú liečbu určenú podľa všetkých príznakov.

**Podporným homeopatickým liekom v alergickej nádche je RHINALLERGY. Pôsobí na základné symptómy alergie: tečenie z nosa, kýchanie, slzenie očí, nevyvoláva ospalosť, závraty, bolesti hlavy, tráviace ťažkosti ani podráždenie pokožky. Môže byť užívaný počas celého dňa a odporúčaný spolu s antihistaminikami.**



**Vedeli ste, že v oblasti Homeopatie a vedy je zverejnených viac ako 7 000 vedeckých štúdií vo významných vedeckých časopisoch, a to v dvoch významných oblastiach – základný a vedecký výskum. Základný výskum prináša laboratórne dokázané výsledky s použitím rastlinných, bunkových a zvieracích modelov.**

Viac sa dočítate na stránke:

[www.vedecke-dokazy.homeopatieslekarom.sk](http://www.vedecke-dokazy.homeopatieslekarom.sk), [www.hri-research.org](http://www.hri-research.org).



MUDr. Miloš Lisý

ORL ML, s. r. o.  
Súkromná otorinolaryngologická ambulancia  
Martin

Otorinolaryngológia a chirurgia hlavy a krku je samostatný chirurgický odbor, ktorý sa zaoberá prevenciou, diagnostikou, terapiou, rehabilitáciou a posudkovou činnosťou pri chorobách ucha, dýchacích orgánov, tváre a krku, maxilofaciálnej oblasti, hltana, hrtana, pažeráka, slinných žliaz, štítnej žľazy, zmyslového orgánu pre vnímanie čuchu, chuti, sluchu a rovnováhy. Vo svojej činnosti využíva predovšetkým chirurgickú liečbu, prostredníctvom špeciálnych mikrochirurgických, endoskopických, resekcčných a rekonštrukčných postupov. Odbor chirurgicky alebo konzervatívne lieči ORL ochorenia tak detského, ako aj dospelého veku. Úzko spolupracuje s inými medicínskymi odborníkmi, predovšetkým s anesteziológiou a intenzívnou medicínou, radiačnou onkológiou, endokrinológiou, patologickou anatómiou a pediatriou.

Prácu podľa takejto definície možno v plnej miere praktizovať na špecializovanom klinickom pracovisku. Ambulantná prax je trochu odlišná. Služi predovšetkým ako filter, ktorý bežné a menej závažné ochorenia zachytí a tie zložitejšie a náročnejšie, najmä také, ktoré vyžadujú chirurgickú liečbu po základnej diagnostike posúva na špecializované pracovisko.

Pri pohľade takouto optikou na činnosť neštátnej ORL ambulancie možno definovať niekoľko základných skupín ťažkostí. Môžeme ich rozdeliť na akútne a chronické, resp. dlhodobé. Do každej z kategórií môžeme radiť problémy zápalové či už v oblasti úst a hltana, nosovej dutiny, hrtana, ďalej štruktúr mäkkých tkanív krku (veľké slinné žľazy, štítka žľaza, lymfatický systém krku) a takisto problémy zmyslových orgánov.

Otorinolaryngológia obhospodaruje orgány chuti, čuchu, sluchu a rovnováhy a to nielen ich primárne receptory, ale aj nervové dráhy, gangliá a centrá v mozgových hemisférach. Takže ďalšou veľkou skupinou chorôb sú ochorenia týchto zmyslových orgánov (napríklad akútna porucha sluchu,

# ORL

najčastejšie problémy,  
ktoré rieši ORL lekár v ambulancii



akútny vestibulárny syndróm, pomalá netypická porucha sluchu či rovnováhy pri neurinóme polohovorovnovážneho nervu, akustická trauma, barotrauma, parainfekčná strata čuchu, chuti, otoskleróza a pod.). V spomenutých anatomických lokalitách sa ORL prepleťá s fyziológiou, neurológiou, neurootológiou, vestibulológiou, posturálnou medicínou a ďalšími.

Ďalšia skupina sú chirurgické choroby, teda tie, ktoré si vyžadujú menší alebo väčší chirurgický zásah. Menší výkon možno realizovať ambulantne alebo formou jednodňovej chirurgickej starostlivosti, väčšie výkony na klinickom pracovisku.



A to buď plánovane (operácie lymfoepitelového tkaniva – hltanová tonzila, podnebné mandle, operácie v nosovej dutine – nosové polypy, deformita nosovej priehradky, cysty, operácie veľkých slinných žliaz, štítnej žľazy, prištitých teliesok, lymfatických uzlín, chronických zápalov stredoušia, cholesteatému, benigných a malígnych nádorov hlavy a krku), alebo neodkladne – epistaxa (zväčša ambulantne alebo cestou ambulancie ústavnej pohotovostnej služby), dusivé stavy (riešené v nemocničnej starostlivosti intubáciou alebo tracheostómiou), akútne zápalové procesy v mäkkých tkanivách s rizikom vzniku sepsy (akútne drenáže

hnisových ložísk – abscesov), úrazy (od zlomeniny nosových kostí po zlomeniny rinobázy alebo laterobázy lebky, hrtanových chrupiek, či poranení mäkkých tkanív hlavy a krku).

Nezabúdajme ani na to, že niektoré choroby sú špecifické pre detský vek, niektoré pre dospelých, a iné zase pre staršiu generáciu. Rovnako tak máme špecifiká regionálne (najmä v súvisi so znečistením ovzdušia a lokálnou mikroklimou) a choroby či ich exacerbácie v súvisi so zmenou ročných období a počasia.

Denným chlebičkom v ORL ambulancii sú ochorenia dýchacích orgánov. Najmä zápaly akútne (rinitída, rinosinuitída, tonzilitída, faryngitída, laryngitída) a niekedy ich komplikácie (empyém prínosovej dutiny, peritonzilárny absces a podobne). Pacienti s chronickými zápalmi bývajú opakovanými a niekedy aj častými návštevníkmi ORL ambulancii. Najčastejšie sú to chronické zápaly Waldayerovho lymfoepitelového systému hltana a chronické postihnutie sliznice nosovej dutiny a prínosových dutín.

Osobitnou kapitolou sú choroby ucha, otalgia, najmä tubotympanický katar a sekretorický zápal stredoušia v detskom veku (v indikovaných prípadoch sa ambulantne robí myringotómia). V dospelosti je to často mazová zátka a sezónny výskyt zápalu vonkajšieho zvukovodu (leto, vlhké prostredie, kúpaliská) a otalgia „non-otogenes“ (dentogénna, neurogénna – trigeminalgia, pri dysfunkcii temporomandibulárneho kĺbu), či chronické zápaly stredoušia (s perforáciou blany bubienka).

V ostatnej dobe je medicínsky boom výskytu dysfágie pri mimopažerákovom refluxe, ušného šelestu (tinnitu) v rôznych



formách, a tiež závratových stavov (vertigo non ORL etiologie – pri hypertenzii alebo degeneratívnych zmenách krčnej chrbtice, benigne paroxysmálne polohové vertigo, vestibulárna neuronitída) v mladšej a strednej vekovej kategórii. V ešte pokročilejšom veku dominujú ťažkosti najmä v súvisi s prirodzeným procesom senescencie, ako sú senzorineurálna nedoslýchavosť (presbycusis), fonasténia, atrofia sliznice faryngolaryngu a nosovej dutiny. V takýchto prípadoch sú naše zásahy skôr zmierňujúce ako kuraatívne. Dobrou pomôckou pre seniorov je audioprotetika.

Z úrazových dejov sa na ambulancii relatívne často objaví zlomenina nosových kostí (športový úraz, napadnutie druhou osobou), zriedkavejšie úraz skeletu hrtana (pád z bicykla, autonehoda, škrtenie, v ostatnej dobe veľmi často pád z kolobežky), či perforácia blany bubienka (manipulácia v uchu, úder dlaňou na ucho, skok z výšky do vody). Othematómy a hematómy nosovej priehradky sú v ambulancii zriedkavé.



Zvláštnu skupinu tvoria cudzie telesá v telesných dutinách a otvoroch. U malých detí je to často malá hračka alebo časť z nej v nosovej dutine alebo vo zvukovode, u dospelých rybia kosť v hltane, prípadne iné organické či anorganické cudzie telesá (napr. vo zvukovode – hmyz, časti rastlín, časti kovu po zváraní či brúsení).

Ambulantný špecialista hrá nezastupiteľnú úlohu v primodiagnostike nádorov rôznej dignity a ich následnom smerovaní na špecializované klinické pracoviská za účelom komplexného menežmentu.

Neodkladný manažment v ORL ambulancii vyžaduje epistaxa. Jej ošetrovanie môže byť časovo náročnejšie. Etiologicky je veľmi rôznorodá (najčastejšie hypertenzia, hemodilúcia – antikoagulanciá/antiagreganciá, lokálne faktory sliznice, cievne malformácie,

genetické choroby – m. Rendu-Osler-Webber, poranenie sliznice).

Ďalšiu častú náplň práce ambulantného ORL lekára tvoria výkony realizované na základe odporúčenia iných špecialistov, všeobecných lekárov pre dospelých a pediatriov. Ide najmä o vylúčenie fokálnej infekcie (napr. u dialyzovaných pacientov, pred transplantáciami, pred kardiochirurgickými či ortopedickými výkonmi, pred biologickou liečbou a pod.), posúdenie vzduchového stĺpca faryngolaryngu a nosovej priechodnosti pred vyšetrením v spánkovom laboratóriu, prípadne zistenie funkčnosti Eustachových trubíc pred liečbou v hyperbarickej komore.

K posudkovej činnosti patrí najčastejšie posudzovanie spôsobilosti na prácu v hluku (kat. 1. a 2.), prácu vo výškach, či pre vedenie motorového vozidla vodičov profesionálov alebo vodičov vo vyššom veku.

Samozrejmovou činnosťou je indikácia a riadenie medikamentózneho liečby pacientov, kontroly, hodnotenie výsledkov laboratórnych a kultivačných vyšetrení, zobrazovacích vyšetrení, vedenie zdravotnej dokumentácie a nevyhnutná (často obsiahla) administratívna činnosť, ktorú bežný pacient vôbec nevníma.

Práca v ORL ambulancii je širokospektrálna nielen z pohľadu rozsahu výkonov, ale aj z pohľadu vekového rozloženia pacientov. Odbor sa neustále vyvíja, implementujú sa moderné technológie, diagnostické a zobrazovacie metodiky, vznikajú superšpecializácie (rinológia, otológia, dysfagiológia, vestibulológia, kofochirurgia, kochleárna implantológia a pod.). A práve preto je pre v súčasnosti ambulujúceho ORL lekára nevyhnutné aj kontinuálne vzdelávanie v tomto dynamickom odbore.

## Osvedčené receptúry z mojej praxe

**Lekársky predpis** Recept č. 1

Zdravotná poisťovňa

**Solutio Saloli, kloktadlo**

Rp:

Saloli	2,0
Mentholi	1,0
Tinct. myrrhae	5,0
Spir. conc.	ad 100,0
M. f. sol.	

D. S.: 30 kvapiek do pohára vody na kloktanie

**Lekársky predpis** Recept č. 2

Zdravotná poisťovňa

**Modré kvapky do nosovej dutiny (pri nádche a sinusitíde)**

Rp:

Septonexi	0,01
Ephedrini	0,2
Ol. foeniculi gtt No. I. (unam)	
Methyleni coerulei 0,5 %	
gtt. No. I. (unam).	
Tylosae.	0,4
Sol. natrii isotonic	ad 20,0
Adde guttatorium	

D. S.: nosové kvapky

**Lekársky predpis** Recept č. 3

Zdravotná poisťovňa

**Kvapky do ucha (pri zápale vonkajšieho zvukovodu, pri bolesti ucha bez výtoku zo zvukovodu); (možno kvapkať priamo, alebo dať na vatový zmotok, alebo na kúsok gázičky a vložiť do zvukovodu)**

Rp:

Acidi borici	0,5
Glycerin	16,0
Spir. conc.	ad 25,0
Adde guttatorium	

D. S.: ušné kvapky, 4x denne 2 – 3 kvapky

**Lekársky predpis** Recept č. 4

Zdravotná poisťovňa

**Recept na Intercaín (lokálne anestetikum a dekonjestívum používané pri ošetrovaní epistaxy)**

Rp:

Tetracaini chlorati	5,0
ad Aqua pro injectione	475 ml
adde 1 gtt. Sol. Metyl. modrej 1 %	
M. f. Sol. chloridi methylrosanilinil prefiltruj cez sklenený filter, sterilizuj, nechaj vychladnúť, adde Adrenalinu inj. amp. 25 ml. (sterilnou ihlou cez sterilnú – dezinfikovanú gumenu zátku do fľaše).	
M. f. sol., prekry vrchnák alobalom skladuj v tme a chlade (chladnička),	

# Fotoreportáž

## Roztok na

### afty v ústnej dutine (lokálna liečba)

Pripravuje Monika Hurajtová

Lekárň Beatrix  
Kollárova 17  
036 01 Martin  
Tel.: +421 915 924 232

Tinct. gallarum	5,0
Tinct. myrrhae	5,0
Tinct. ratanhiae	5,0
Glycerini	5,0
Anesthesini	0,15
M. f. sol.	
D. S.: Lokálne vytierat' afty v ústnej dutine	



1. Pripravíme si všetky potrebné suroviny, ako aj kadičku a liekovku na adjustáciu.



2. Do kadičky navážime jednotlivé tinktúry aj glycerol podľa rozpisu na recepte. Na celofánový prírez navážime benzokain – (anesthesin – synonymum)

3. Do roztoku postupne vmiešame benzokain až do úplného rozpustenia tuhej látky.



4. Takto pripravený roztok adjustujeme do liekovky a označíme signatúrou s vypísaným návodom na použitie.







# Ruža

**RUŽA ŠÍPOVÁ**  
ROSA CANINA L. (ROSACEAE)

**RUŽA STOLISTÁ**  
ROSA CENTIFOLIA L. (ROSACEAE)

**RUŽA GALSKÁ**  
ROSA GALLICA L. (ROSACEAE)



fytoterapeutické  
aktualizácie  
• fytoterapia

MUDr. Karol Mika

Autor knihy Fytoterapia z pera lekára  
a spoluautor atlasov liečivých rastlín

**záver**

Terapeuticky významný je vysoký obsah vitamínu C, provitamínu A a vitamínov skupiny B v plodoch (v semene aj vitamín E), ktoré spolu s podpornými látkami pôsobia ako vhodný donátor vitamínov. Podporujú reparačné procesy a zlepšujú metabolizmus. Kyselina askorbová spolu s kyselinou dehydroaskorbovou majú dôležitú funkciu v oxidačno-redukčných procesoch organizmu. Zásahujú do metabolizmu bielkovinových aminokyselín (napr. tyrozínu) i tripeptidu glutatiónu; zlepšujú resorpciu železa v tráviacom trakte. Kyselina askorbová zasahuje do tvorby medzibunkovej substancie, brzdí depolarizáciu sacharidových látok a činnosť kyseliny hyaluronovej i hyaluronidázy, čím podporuje správnu funkciu kapilár. Tento ochranný proces podporujú svojim pôsobením aj flavonoidy (látky vitamínu P). Potenciovanie sprevádzajúcich zložiek zvyšuje účinnosť kyseliny askorbovej až päťnásobne. Preto je vitamín C oveľa účinnejší v prírodných látkach (v tomto prípade v prípravkoch zo šípkových plodov) než syntetický, prípadne izolovaný substrát.

Keďže ľudský organizmus nevie vitamín C syntetizovať a dlhšie skladovať v tkanivách, nevyhnutný je jeho každodenný prísun v potrave. V našich podmienkach jedným z ľahko dostupných zdrojov tohto dôležitého vitamínu sú šípkové prípravky (čaj, džús, pretlaky).

Pri chorobách so zrýchleným metabolizmom (napr. pri horúčkach, hypertyreóze a pod.) je spotreba kyseliny askorbovej niekoľkokrát vyššia než za normálnych podmienok, preto je potrebný jej zvýšený prísun.

Dostatok vitamínu C zvyšuje odolnosť proti infekciám, prípadne pri ich prepuknutí urýchľuje liečbu a zmiernuje priebeh choroby. Brzdí aj vývoj artériosklerózy. Vitamín C je dôležitý pre gravidné a dojčiace matky, malé deti v období intenzívneho rastu, starých ľudí, ale aj pri vyššej nervovej záťaži a pri ťažkej fyzickej práci.

Väčší prísun kyseliny askorbovej sa vyžaduje aj pri vysokobielkovinovej a vysokotukovej strave.

Terapeuticky sú šípky vhodné pri hypovitaminózach vitamínu C (krvácanie z ďasien, anorexia, zvýšená únavnosť), chrípkových a iných infekciách, purpurách (najmä v starobe), hypercholesterolémii, poruche pečenejho metabolizmu, prejavoch cholestázy, hojení fraktúr a rán, trofických ulceráciách, varikóznom syndróme, dekubitoch, dlhodobom podávaní liečiv (napr. ataraktík a salicylových prípravkoch), anémii a pri ďalších chorobách a karenciách.

Flavonoidy mierne zvyšujú diurézu aj vylučovanie žlče a pôsobia i nepatrne spazmolyticky. Ich účinky sa využívajú pri chorobách močových orgánov a pri cholestáze.

Triesloviny pozitívne pôsobia pri chorobách tráviaceho systému. Šípky pre vysoký obsah vitamínov, provitamínov zlepšujú celkový zdravotný stav, a preto sú vhodným tonizujúcim prostriedkom pre všetky vekové skupiny pacientov.

Na prípravu záparu sa používa 1 g kvetu. Na kloktanie a iné vonkajšie použitie sa aplikuje 1 % zápar. Môžu sa však ordinovať aj vyššie dávky, a to vo forme záparu z 1 lyžice drogy na šálku vody; pije sa 2 – 3-krát denne. Pri rovnakých indikáciách sa môže užívať 2 % zápar (treba nechať postáť 20 min), ktorý sa užíva 2 – 3-krát denne po 1 šálke. Inú prípravu si vyžaduje Rosae floris decoctum (5 – 15 g drogy na 200 g vody), ktorý sa používa zvonka ako gargarizmus a adstringens. V terapii sa často používa na kloktanie pri zápaloch orofaryngeálnej sliznice a v obkladoch na nehojace sa kožné afekty 6 % zápar (tiež musí aspoň 20 min postáť).

Na prípravu záparu zo šípkov (Cynosbati fructus) ordinujú sa jednotlivé dávky 3 g, alebo v praxi častejšie 1 kávová lyžička rozdrvených plodov na šálku vody; pije sa 3 – 4-krát denne. Zápar z Cynosbati fructus sine semine sa pripravuje z jednotlivej dávky 2,5 g. Bez obáv sa však môžu používať aj vyššie dávky. Predtým sa ordinoval odvar Cynosbati fructus decoctum (10 – 15 g v 200 ml vody, ktorý sa užíval v dávke ¼ – 1/2 pohára 2 – 4-krát denne ako vitaminiferum). Aj

keď sa v šípkach, vďaka ochrannej väzbe prítomných substancií, zachová dost vitamínu C aj pri krátkom varení, najlepšie je zachovať ho v čo najväčšom rozsahu. Tomu zodpovedá zápar, ale najideálnejší je macerát: Plody treba rozdrviť nekorodujúcimi technickými pomôckami (napr. dreveným valčekom) tesne pred prípravou. 5 g sa dáva na šálku studenej (odstátej) vody macerovať treba aspoň 4 hodiny. Ak sa preciedza, zvyšok šípkoviny pripravovanej bez jadier je vhodné zjesť. Má ešte dostatok vitamínov a minerálov.

Zápar zo semena (Cynosbati semen) sa pripravuje z jednotlivej dávky 2 g. Iný predpis využíva pri príprave Cynosbati seminis decoctum (1 kávová lyžička na 1 pohár vody sa varí 5 – 6 min); užíva sa ráno a večer v dávke 1 pohár.

Pozoruhodné je, že kým podávanie vysokých dávok izolovaného vitamínu C vyvoláva nežiaduce vedľajšie účinky (lokálne podráždenie slizníc tráviacich orgánov, nauzeu, vracanie, hnačku a predispozíciu k tvorbe cystínových aj urátových konkrementov v močových cestách), užívanie veľkých dávok vitamínu C v šípkach nemá nijaké škodlivé účinky. Predpokladá sa tu ochranný vplyv ostatných doplnujúcich a korigujúcich látok.

Šípkové prípravky v bežných dávkach môžu užívať zdraví aj chorí ľudia všetkých vekových skupín. Odporúča sa aj dlhodobé užívanie šípkov v podobe osviežujúceho nápoja alebo potraviny.

Pri užívaní predpísaných výluhov z kvetu sa nezistili nijaké vedľajšie škodlivé následky, ale užitie čistej extrahovanej silice môže podráždiť sliznicu tráviacich ústrojov, vážne poškodiť obličkový parenchým, pečeň, ako aj centrálnu nervovú sústavu.

Odvozené prípravky predstavujú Rosae aetheroleum, Rosae sirupus; súčasť mnohých hromadne pripravovaných čajovín, ale aj hojné uplatnenie v potravinárskych výrobkoch.

som jedna  
z vás

# Životná výhra

## Životná výhra je, keď nás naša práca baví



### Monika Klinková

Farmaceutická laborantka so špecializáciou  
v odbore lekárenstvo

**Lekáreň Duslo**

**Poliklinika Duslo**

**927 03 Šaľa**

**Tel.: 031/775 3307, 775 3304**

Na konci 8. ročníka som sa mala rozhodnúť, kam ísť ďalej študovať. Nemala som ani tušenie, akú profesiu by som chcela v živote vykonávať, a tak rodičia, keďže som inklinovala k prírodným vedám, navrhli SZŠ v Bratislave, odbor farmaceutický laborant. Za toto rozhodnutie som im veľmi vďačná, odhadli ma správne.

Na internáte som spoznala výborné spolubývajúce, spolušudentky. Škola bola zaujímavá, hlavne farmakológia, farmakognózia, praktické cvičenia, ale zároveň aj náročná.

Po maturite v r. 1996 som chcela svoje nadobudnuté vedomosti uplatniť v praxi. Rozniesla som žiadosti o prácu do viacerých lekární i do veľkoskladu. Prvý sa ozval veľkosklad MED-ART. Tu som pričuchla, koľko liekov a zdravotníckych pomôcok sa točí v našom lekárnickom svete. Neohriala som sa tu dlho, po štyroch mesiacoch sa mi ozvali z troch lekární, že majú voľné miesto. Neváhala

som ani chvíľu, MED-ART bola zaujímavá skúsenosť, no, táto práca ma nenapĺňala. Nastala dilema, ktorú lekáreň si mám vybrať. Rozhodla som sa pre najbližšiu k bydlisku a zvíťazila Lekáreň ALIA BM. Bol tu malý kolektív a ústretová vedúca. Činnosti v lekární mi hneď učarovali, cítila som sa ako ryba vo vode. Každý deň som sa tešila do práce, ktorá ma bavila.

V roku 2003 som absolvovala atestačné štúdium v odbore lekárenstvo na Slovenskej zdravotníckej univerzite v Bratislave. Štúdium mi pomohlo oprášiť si staré a získať nové vedomosti.

Dnes už 15 rokov pracujem v LEKÁRNI DUSLO, ktorá sídli v Poliklinike Duslo Šaľa. Sme malý, ale húževnatý kolektív. Na kolegynke som zatiaľ mala vždy šťastie, boli a sú super. Veď v práci trávim veľa času zo života a som nesmierne rada, že som natrafila na perfektný tím, vzájomne si poradíme, pomôžeme, podporíme sa. Bez správnych ľudí by sa ťažko chodilo do práce. Moje kolegynke magistry zoženú aj nemožné, za čo do veľkej miery vďačíme silnému zamestnávateľovi – DUSLO ŠAĽA.



Na fotke sú zľava: PharmDr. Jana Kručayová - zodpovedná farmaceutka, ja, Martina Zsáková - pomocný zdravotný personál, PharmDr. Simona Mečárová - farmaceutka.

Na poliklinike máme kožnú lekárku, ktorá s obľubou predpisuje rozmanité IPL prípravky a ja sa môžem realizovať v laboratóriu, kde pripravujeme každý deň rôzne masti, pasty, roztoky, suspenzie, peny, kapsuly, čapíky,... Pri nedávnych výpadkoch naša lekáreň promptne reagovala a začali sme pripravovať detské sirupy a čapíky na horúčku, aby sme pomohli aj najmenším pacientom. Keďže sme poliklinická lekáreň a okrem obvodných lekárov tu ordinujú aj špecialisti (CHI, CCHI, ORT, RHB, DER, INT, NEU, ORL, OPH, GYN), držíme všetky lieky a zdravotnícke pomôcky, ktoré naši lekári predpisujú, takže pacienti, ak sa zastavia u nás, vždy odchádzajú s predpísanou liečbou.

Práca v lekární je pre mňa zaujímavá a veľmi ma baví. Vždy ma poteší, keď pri expedovaní môžem poradiť, pomôcť a klient odchádza spokojný. Samozrejmosťou je neustále sa vzdelávať. Keď sa obzriem späť, môžem povedať, že moja profesionálna cesta išla tým správnym smerom.

S pozdravom Monika Klinková



# marťankovia®

## Pre svet plný nástrah



PRÍCHUŤ  
LESNÉ  
OVOCIE

S INULÍNOM

VITAMÍN  
D, C, A, E  
MINERÁLY  
Zn, Se, Fe

ZDRAVIE

IMUNITA

VITALITA

Široké spektrum dôležitých vitamínov a minerálov, navyše s obsahom  
**ROZPUSTNEJ VLÁKNINY – INULÍNU!**

**ZINOK, VITAMÍN C, D3 A B6**

prispievajú k správne fungovaniu imunitného systému.



\* MARŤANKOVIA je NAJDÔVERYHODNEJŠIA ZNAČKA 2021 a 2022 v kategórii DETSKÉ VITAMÍNY. Prieskum realizovala agentúra NielsenIQ na reprezentatívnej vzorke pre program NAJDÔVERYHODNEJŠIA ZNAČKA.



Ing. Martina Koňuchová, PhD.

STU Bratislava

Fakulta chemickej a potravinárskej technológie  
Oddelenie výživy a hodnotenia kvality potravín

Mnoho výskumov sa zhoduje, že ľudský organizmus, najmä však ten detský, potrebuje pre zdravie okrem dostatočnej fyzickej aktivity aj široké spektrum látok. Pestrá a správne poskladaná strava je pre deti a dospievajúcich základom ich zdravého vývinu.

Správne fungovanie imunitného systému významne ovplyvňuje aj **strava bohatá na dostatočné množstvo vitamínov, minerálov, stopových prvkov, vlákniny a vody**. Jednou z kľúčových zložiek potrebných pre správne fungovanie imunitného systému našich najmenších je **vitamín C**. Má význam aj pri aktivácii bielych krviniek. **Bioflavonoidy** zvyšujú účinok vitamínu C. Dostatok **vitamínu A, E a B<sub>9</sub>** (kyseliny listovej) pomáha chrániť detský organizmus pred infekciami a zlepšuje výkonnosť imunitných buniek. Železo, zinok, **jód, cholín a vitamíny A, B<sub>2</sub>, B<sub>6</sub>, B<sub>12</sub> a D** sú potrebné pre vývoj mozgu a fyziologického rastu v ranom veku. **Vitamín D** tiež zodpovedá za správny metabolizmus kostí u detí i dospievajúcich. Pre zdravý rast je nevyhnutný okrem dostatku vitamínu D aj **vápnik**.

Pojem „vyvážená strava“ však označuje nielen správny pomer vitamínov, minerálov a stopových prvkov v jedálničku, ale v posledných rokoch sa popri týchto kľúčových zložkách potravy zdôrazňuje aj význam **vlákniny**. Navyše, vo viacerých štúdiách zaznamenali lepšie vstrebávanie vitamínov a minerálov, ak deti konzumovali dostatočné množstvo vlákniny. To následne prispievalo k správne fungovaniu ich imunitného systému. A tak ako u dospelého človeka, tak aj u detí, sa nízky príjem vlákniny rýchlo odzrkadlí na zdraví. Jej nedostatok sa spája s tráviacimi ťažkosťami a zvyšuje aj riziko vzniku množstva ochorení.

## Vplyv a význam vlákniny pre správne fungovanie detského imunitného systému



### ■ Význam vlákniny pre deti

Funkčné gastrointestinálne poruchy detí predškolského i školského veku sú celosvetovým problémom. Dôvodom týchto porúch môže byť nepravidelná životospráva, potlačanie defekačného reflexu, jedálniček s nedostatkom vlákniny a nerovnomerný alebo nedostatočný príjem tekutín v priebehu dňa. Navyše, už mladšie vekové kategórie sa stretávajú s rôznymi stresovými podnetmi, či už v rodine, v predškolskom alebo školskom zariadení. Práve stresové situácie, strach, obavy a úzkosť ovplyvňujú detskú psychiku a v konečnom dôsledku negatívne vplyvajú aj na detský imunitný systém. Výsledkom kombinácie spomínaných faktorov je často funkčná zápcha. Podľa odborných publikácií býva táto gastrointestinálna porucha najčastejším dôvodom konzultácie s detskou gastroenterológiou. Odporúčaným a účinným riešením je vyvážená strava bohatá na dostatočné množstvo vlákniny spolu s dostatočným príjmom vody.

### ■ Odporúčaný denný príjem vlákniny

Odporúčania týkajúce sa príjmu vlákniny v jedálničku našich najmenších sa na celom svete mierne líšia a sú závislé aj od ich energetického výdaja (MJ/deň). Vo všeobecnosti, Európsky úrad pre bezpečnosť potravín (EFSA) stanovil **odporúčaný denný príjem vlákniny** na 2 g na MJ/deň pre deti staršie ako 1 rok. Od školského veku by sa mal

príjem vlákniny postupne zvyšovať, aby počas dospievania dosiahol odporúčanú úroveň pre dospelých (25 - 50 g/deň).

Hoci sa príjem vlákniny ako súčasť zdravej a vyváženej stravy považuje za zdraviu prospešnú a vo veľkej miere je často odporúčaný odborníkmi, je dôležité dodržiavať bezpečnosť pri jej užívaní. Nadmerný príjem potravinovej vlákniny (nad 60 g/deň) môže spôsobiť nevoľnosť, hnačku, zápchu, nafukovanie a znížené vstrebávanie niektorých vitamínov a minerálnych látok. Zároveň netreba zabúdať **na dostatočný príjem tekutín**. V európskych krajinách, vrátane Slovenskej republiky, je však už dlhodobo celkový príjem vlákniny hlboko pod odporúčanou úrovňou.

### ■ Definícia a charakteristika vlákniny

Vo všeobecnosti vlákninu môžeme definovať ako viaceré makromolekulové látky, ktoré sú prevažne sacharidového charakteru. Vláknina je nestráviteľnou zložkou potravy a v ľudskom tráviacom trakte nie je enzymaticky degradovaná. Môže tu však podliehať rozkladu baktériami prítomnými v črevách. Najdôležitejšie delenie vlákniny je podľa jej rozpustnosti vo vode, a to na **rozpustnú** a **nerozpustnú**. S týmto jej delením úzko súvisí schopnosť tvorby gélu, viskozita a následne aj mechanizmus jej účinku v našom tele.





MUDr. Iveta Marinová, MPH, MBA

PEDAMB, s r. o.

Košice

Všeobecná lekárka pre deti a dospelých

**Nerozpustná vláknina** nie je vo vode rozpustná, ale dokáže veľmi dobre vodu absorbovať. Patrí k nej napr. celulóza (obsiahnutá napr. v obalových vrstvách obilného zrna), niektoré hemicelulózy a lignín. Medzi hlavné zdroje nerozpustnej vlákniny patria najmä celozrnné obilniny, strukoviny, chia semienka, orechy a šupky niektorých druhov ovocia a zeleniny. Nerozpustná vláknina prechádza tenkým aj hrubým črevom v nezmenenej forme a počas tohto prechodu mechanicky dráždi sliznicu hrubého čreva. Týmto spôsobom sa stimulujú senzitivne nervové zakončenia, čím sa zvyšuje sekrecia vody a hlienu. V konečnom dôsledku sa po skonzumovaní nerozpustnej vlákniny zväčšuje objem natrávanej potravy a stolice, čím sa podporuje črevná peristaltika, zvyšuje sa rýchlosť prechodu potravy a aj mäkkosť stolice.

**Rozpustná vláknina** je schopná veľmi dobre viazať vodu, a teda vo vode ľahko napučia. Medzi takýto typ rozpustnej vlákniny patrí najmä pektín, inulín a niektoré hemicelulózy. Dobrým zdrojom rozpustnej vlákniny sú najmä ovocie (napr. citrusy, banány) a zelenina (napr. strukoviny, topinambury, cibuľa), jačmeň, ovos a otruby. Rozpustná vláknina na rozdiel od nerozpustnej, viaže na seba vodu už v hornej časti gastrointestinálneho traktu, a tak zväčšuje svoj objem a zvyšuje viskozitu natrávanej potravy. Týmto prispieva aj k pocitu nasýtenia, čo vedie k následnému zníženiu príjmu kalórií. Následne v hrubom čreve zaistuje zväčšenie objemu a zmäkčenie stolice, čo uľahčuje vyprázdňovanie. Účinok rozpustnej vlákniny závisí od toho, do akej miery je „stráviteľná“ (fermentovaná) črevným mikrobiómom. Ak je štiepená bakteriálnymi enzýmami, tak má okrem spomínaných výhod aj prebiotický účinok. Tento priaznivý účinok spočíva v zlepšení rastu a aktivity prospešných baktérií v gastrointestinálnom trakte a/alebo úprave dysbiózy črevného mikrobiómu.

Najbežnejším polysacharidom tejto skupiny je **inulín**. Viaceré štúdie ho zaradili dokonca medzi tie najlepšie prebiotiká. Má nízku energetickú hodnotu a vo všeobecnosti je dobre tolerovaný až do 20 g/deň. Hlavnými zdrojmi inulínu sú koreň čakanky, hľuzy topinamburu, artičoky, cibuľa a cesnak. Inulín patrí k rozpustnej vláknine, je teda štiepený črevnou mikrobiotou a funguje pre ňu ako zdroj živín. Vytvára tak ideálne podmienky pre množstvo potenciálne prospešných baktérií, podporuje ich rast a delenie, a tak nepriamo zabraňuje množeniu nežiaducej črevnej mikrobioty. Navyše, prispieva aj k absorpcii vápnika a horčíka a mení gastrointestinálnu mikrobiotu v prospech baktérií z rodu *Bifidobacterium*, ktoré priaznivo

Vláknina je nevyhnutná pre správny vývoj dieťaťa, pre fungovanie gastrointestinálneho traktu a imunitného systému.

Vláknina je prebiotikum. Prebiotiká sú nestráviteľné látky obsiahnuté v potravinách, ktoré selektívne podporujú rast alebo aktivitu črevných baktérií a tým pozitívne ovplyvňujú zloženie črevného mikrobiómu (napr. inulín, laktulóza, oligosacharidy a pod.). Z potravín sú najdôležitejšími zdrojmi prebiotického vlákniny materské mlieko, cibuľa, artičoky, pór, petržlen, cesnak, hrach, banány, celozrnný chlieb, cereálie a kravské mlieko. Inulín sa dostáva v neporušenom stave do tráviaceho traktu, ovplyvňuje rýchlosť vyprázdňovania. Nezmenený sa dostáva až do hrubého čreva, kde je fermentovaný črevnými, zdraviu prospešnými baktériami.

Optimálna črevná mikrobiota (probiotiká) má množstvo dokázaných účinkov – prevencia proti rozmnoženiu patogénnych baktérií v čreve, zlepšená peristaltika čriev, imunomodulačný účinok a pod. Strava má byť racionálna, veku primeraná, vo vode rozpustná a nerozpustná vláknina je jej súčasťou.

No, v našej praxi sa stretávame veľmi často s nedostatočným príjmom vlákniny u detí a preto v niektorých špecifických situáciách – ochorenie dieťaťa, odmietanie zdraviu prospešných potravín, odporúčame dodávať vlákninu v podobe doplnkov výživy.

ovplyvňujú imunitu a potláčajú vznikajúce problémy po užívaní antibiotík.

Dostatočný príjem vlákniny v strave môže prinášať zdravotné benefity:

- účinný prostriedok pre deti trpiace hnačkou alebo zápchou,
- zlepšenie absorpcie vitamínov a minerálov,
- priaznivé ovplyvnenie imunitného systému organizmu,
- regulácia trávenia a urýchlenie prechodu natrávanej potravy cez gastrointestinálny trakt, takže je kratšie vystavený pôsobeniu prípadných škodlivých zložiek potravy,
- stimulácia rastu prospešných baktérií v hrubom čreve,
- spomalenie vstrebávania glukózy, čím sa znižuje glykemický index potravín,
- znižovanie hladiny LDL cholesterolu v krvi tým, že viaže mastné kyseliny, žlčové kyseliny a steroly,
- znižovanie rizika rakoviny hrubého čreva a osteoporózy,
- preventívny kardiovaskulárny efekt,
- podpora chudnutia a predchádzanie obezity.



Ideálne je, keď deti prijímajú dostatok vlákniny z prírodných zdrojov. Z dôvodu zmeny stravovacích návykov v posledných rokoch však realita býva iná. Navyše, niektoré deti vyhľadávajú skôr tie menej zdravé potraviny. Na to, aby prijímali odporúčanú dávku je popri **vláknine, ktorú prijímajú prirodzene v strave**, možnosť doplniť ju aj vo forme **komerčne dostupných preparátov** ako inulín, psylium, betaglukány alebo pektín.

## Literatúra

- Axelrod, C.H.; Saps, M. The Role of Fiber in the Treatment of Functional Gastrointestinal Disorders in Children. *Nutrients*, 2018, 10, 1650.
- EFSA, Scientific Opinion on Scientific advice related to nutrient profiling for the development of harmonised mandatory front-of-pack nutrition labelling and the setting of nutrient profiles for restricting nutrition and health claims on foods. *EFSA Journal*, 2022; 20(4):7259.
- Finn, K., Jacquier, E., Kineman, B. et al. Nutrient intakes and sources of fiber among children with low and high dietary fiber intake: the 2016 feeding infants and toddlers study (FITS), a cross-sectional survey. *BMC Pediatrics*, 2019, 19, 446.
- Matejčeková, Z., Liptáková, D., Valík, L. Prebiotiká a ich aplikácie v potravinárskom priemysle. *Chemické listy*, 2018, 112, 366-371.
- Miller, K.B. Review of whole grain and dietary fiber recommendations and intake levels in different countries. *Nutrition Reviews*, 2020, 78(1), 29-36.
- Schaafsma, G., Slavin, J.L. Significance of inulin fructans in the human diet. *Comprehensive Reviews in Food Science and Food Safety*, 2014, 14(1), 37-47.

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

Na jednu otázku jedna odpoveď.

**Ing. Martina Koňuchová, PhD.**

STU Bratislava, Fakulta chemickej  
a potravinárskej technológie

Oddelenie výživy a hodnotenia kvality potravín

**1. Dostatok významných zložiek pre podporu imunity v jedálničkách detí zabezpečíme:**

- a) stravovaním v spoločných stravovacích zariadeniach,
- b) zníženou konzumáciou potravín s obsahom cukru, najmä sladkostí a sladených nápojov,
- c) pestrou a vyváženou stravou, bohatou na ovocie a zeleninu.

**2. Na podporu zdravia detí:**

- a) postačuje, ak prijímajú stravu s dostatočným obsahom vitamínov a minerálov,
- b) je dôležitá fyzická aktivita a dostatočný príjem vitamínov, minerálov, vody a vlákniny,
- c) je príjem vlákniny dôležitý iba pri liečbe funkčnej zápchy.

**3. Príčinou gastrointestinálnych porúch u detí môže byť:**

- a) nedostatočný príjem polysacharidov,
- b) nedostatočný pitný režim, nesprávne stravovacie návyky a rôzne stresové udalosti, ktoré spôsobujú nápor na detský organizmus,
- c) denný príjem vlákniny na úrovni 2g na MJ.

**4. Vlákna:**

- a) je potravinou, ktorá vyvoláva rýchlejší pocit hladu,
- b) nepriaznivo ovplyvňuje peristaltiku čriev,
- c) je nestráviteľná časť potravín rastlinného pôvodu.

**5. Z chemického hľadiska je vlákna zaradená medzi:**

- a) sacharidy,
- b) lipidy,
- c) proteíny.

**6. Spoločnou vlastnosťou nerozpustnej a rozpustnej vlákniny je:**

- a) schopnosť prechádzať do hrubého čreva v nezmenenej forme,
- b) vstrebávanie sa do krvného obehu a zasahovanie do metabolických procesov v ľudskom tele,

## Vplyv a význam vlákniny pre správne fungovanie detského imunitného systému z pohľadu špecialistu na výživu a pediatra

c) dráždenie steny hrubého čreva, ktoré následne vedie k vyššej sekrécii vody.

**7. V čom spočíva význam vlákniny pre organizmus?**

- a) Jej dostatočný príjem pokryje dennú energetickú potrebu detského organizmu.
- b) Vlákna je odolná voči hydrolyze tráviacimi enzýmami a priaznivo ovplyvňuje niektoré gastrointestinálne funkcie.
- c) Vlákna urýchľuje vstrebávanie cukru do krvi.

**8. Črevná mikrobiota je schopná fermentovať:**

- a) aj nerozpustnú aj rozpustnú vlákninu,
- b) nerozpustnú vlákninu,
- c) rozpustnú vlákninu.

**9. Ktorý druh vlákniny zväčšuje svoj objem až v črevách?**

- a) aj nerozpustná aj rozpustná vlákna,
- b) nerozpustná vlákna,
- c) rozpustná vlákna.

**10. Dobrým zdrojom nerozpustnej vlákniny sú:**

- a) pšeničné otruby,
- b) inulín,
- c) psyllium.

**11. Inulín je vlákna:**

- a) ktorú môže pacient konzumovať v neobmedzenom množstve,
- b) ktorá sa získava z koreňa čakanky,
- c) ktorú by sme pri konzumácii mali obmedziť, pretože sa jej pripisuje podiel na vzniku obezity.

**12. K zdravotným benefitom vlákniny patrí:**

- a) zlepšenie trávenia, podpora chudnutia a prevencia obezity,
- b) zvýšenie glykemického indexu potravín,
- c) spomalenie vstrebávania niektorých vitamínov a minerálov.

**13. Prebiotikum je:**

- a) nestráviteľná zložka potravy, ktorá pozitívne vplyva na rast, prežívanie a aktivitu probiotických baktérií a stabilizuje črevný mikrobióm,
- b) pojem označujúci probiotikum v kombinácii s nerozpustnou vlákninou,
- c) je synonymum pre probiotikum.

**14. Pri konzumácii vlákniny je nevyhnutné:**

- a) zabezpečiť dostatočný príjem tekutín,
- b) dodržiavať diétny režim so zníženou konzumáciou sacharidov,
- c) obmedziť fyzickú aktivitu.

**15. Príjem vlákniny u detí:**

- a) vieme zvýšiť iba komerčne dostupnými preparátmi s obsahom vlákniny,
- b) je obmedzený len na konzumáciu jej prírodných zdrojov,
- c) vieme zvýšiť konzumáciu prírodných zdrojov (ovocie, zelenina, obilniny), ale aj komerčne dostupnými preparátmi s obsahom vlákniny, keďže vlákna v nich poskytuje podobný terapeutický účinok ako pri príjme z prírodných zdrojov.

**MUDr. Iveta Marinová, MPH, MBA**

PEDAMB, s. r. o., Košice

Všeobecná lekárnica pre deti a dospelých

**16. Materské mlieko obsahuje:**

- a) probiotiká,
- b) prebiotiká,
- c) obidve odpovede sú správne.

**17. Oligosacharidy:**

- a) sú nestráviteľné zložky potravy,
- b) sú to prebiotiká,
- c) obe možnosti sú správne.

**18. Prebiotiká a probiotiká je potrebné podávať:**

- a) denne,
- b) raz mesačne,
- c) nie je stanovený interval.

Registračné číslo: **02 / 2023**

Zdravotnícka organizácia: **SK MTP**

Kredity vám budú pridelené do 5. júna 2023.

Testy posielajte na jednom z predpísaných tlačív.

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

**NAPÍŠTE**

- registračné číslo AD testu
- meno a priezvisko
- registračné číslo v SK MTP
- číslo telefónu
- adresu lekárnice
- číslo otázky a odpovede

Odpovede zasielajte do 5. mája 2023 na e-mail: [testlaborant@gmail.com](mailto:testlaborant@gmail.com)

Na mail [testlaborant@gmail.com](mailto:testlaborant@gmail.com) posielajte aj tajničku z krížovky.

Správne odpovede test 1/2023: 1b, 2a, 3c, 4b, 5a, 6b, 7c, 8a, 9b, 10c, 11c, 12b, 13a, 14c, 15b, 16c





JUDr. Mária Mistríková

Slovenská lekárska spoločnosť  
Právnička

# Zrážky zo mzdy a poradie zrážok

## § 131 Zákonníka práce

### Otázka č. 1:

**Áké zrážky zo mzdy zamestnanca je povinný prednostne vykonať zamestnávateľ?**

#### ► Odpoveď:

Zo mzdy zamestnanca zamestnávateľ prednostne vykoná zrážky:

- poisťného na sociálne poistenie,
  - preddavkov poisťného na verejné zdravotné poistenie,
  - nedoplatku z ročného zúčtovania preddavkov na verejné zdravotné poistenie,
  - príspevku na doplnkové dôchodkové sporenie, ktoré platí zamestnanec podľa osobitného predpisu,
  - zrážky preddavku na daň alebo dane,
  - nedoplatku preddavku na daň, daňového nedoplatku, nedoplatku, ktorý vznikol zavinením daňovníka na preddavku na daň a na dani vrátane príslušenstva a nedoplatku z ročného zúčtovania preddavkov na daň z príjmov zo závislej činnosti.
- (§ 131, odsek 1 ZP)

### Otázka č. 2

**Áké ďalšie zrážky môže zamestnávateľ zraziť zo mzdy zamestnanca?**

#### ► Odpoveď:

Zamestnávateľ po vykonaní zrážok uvedených v odseku 1 ZP môže zraziť zo mzdy len:

- a) preddavok na mzdu, ktorý je zamestnanec povinný vrátiť preto, že neboli splnené podmienky na priznanie tejto mzdy,
- b) sumy postihnuté výkonom rozhodnutia nariadeným súdom alebo správnym orgánom,
- c) peňažné tresty a pokuty, ako aj náhrady uložené zamestnancovi vykonateľným rozhodnutím príslušných orgánov,
- d) neprávom prijaté sumy dávok sociálneho poistenia a dôchodkov starobného dôchodkového sporenia alebo ich preddavky, štátnych sociálnych dávok, dávok v hmotnej núdzi a príspevkov k dávke v hmotnej núdzi, peňažných príspevkov na kompenzáciu sociálnych dôsledkov ťažkého

zdravotného postihnutia, ak je zamestnanec povinný ich vrátiť na základe vykonateľného rozhodnutia podľa osobitného predpisu,

e) nevyúčtované preddavky cestovných náhrad,

f) náhradu príjmu pri dočasnej pracovnej neschopnosti zamestnanca alebo jej častí, na ktorú zamestnanec stratil nárok alebo mu nárok nevznikol,

g) náhradu mzdy za dovolenku, na ktorú zamestnanec stratil nárok, prípadne na ktorú mu nárok nevznikol,

h) náhradu mzdy podľa § 142 ods. 5 (ZP) alebo jej častí, na ktorú zamestnancovi nevznikol nárok,

i) sumu odstupného alebo jeho častí, ktorú je zamestnanec povinný vrátiť podľa § 76 ods. 4 (ZP),

j) nevyúčtované preddavky na príspevok zamestnávateľa na stravovanie alebo na účelovo viazaný finančný príspevok na stravovanie.

(§ 131, odsek 2 ZP)

### Otázka č. 3

**Môže zamestnávateľ vykonávať aj ďalšie zrážky zo mzdy zamestnanca okrem zrážok uvedených v odseku 1 a odseku 2 Zákonníka práce?**

#### ► Odpoveď:

Ďalšie zrážky zo mzdy môže zamestnávateľ vykonávať len na základe písomnej dohody so zamestnancom o zrážkach zo mzdy, alebo, ak povinnosť zamestnávateľa vykonávať zrážky zo mzdy a iných príjmov zamestnanca vyplýva z osobitného predpisu.

Zrážky zo mzdy podľa odsekov 1 a 2 ZP a zrážky zo mzdy podľa § 20 ods. 2 ZP (Uspokojenie nároku zamestnávateľa možno zabezpečiť dohodou medzi ním a zamestnancom o zrážkach zo mzdy) možno vykonávať len v rozsahu ustanovenom osobitným predpisom. Pri pohľadávkach, na ktoré súd alebo správny orgán nariadil

výkon rozhodnutia, spôsob vykonávania zrážok a ich poradie upravujú ustanovenia o výkone rozhodnutia zrážkami zo mzdy.

### Otázka č. 4

**Áko sa spravuje poradie zrážok?**

#### ► Odpoveď:

Pri peňažných trestoch (pokutách) a náhradách uložených vykonateľnými rozhodnutiami príslušných orgánov a pri preplatkoch na dávkach sociálneho zabezpečenia sa poradie zrážok spravuje dňom, keď zamestnávateľovi bolo doručené vykonateľné rozhodnutie príslušného orgánu.

Pri nevyúčtovaných preddavkoch cestovných náhrad, pri náhrade príjmu pri dočasnej pracovnej neschopnosti zamestnanca, pri náhrade mzdy za dovolenku, pri preddavkoch na mzdu alebo jej zložku a pri odstupnom, ktoré je zamestnanec povinný vrátiť preto, že sa nesplnili podmienky na ich priznanie, sa poradie zrážok spravuje dňom, keď sa začalo s vykonávaním zrážok.

Pri zrážkach vykonávaných na základe dohody o zrážkach zo mzdy sa poradie spravuje dňom uzatvorenia dohody.

Pri zrážkach vykonávaných na základe dohody o zrážkach zo mzdy uzatvorenej s inou právnickou osobou alebo s fyzickou osobou sa poradie zrážok spravuje dňom doručenia tejto dohody zamestnávateľovi.

### Otázka č. 5

**Áko sa spravuje poradie zrážok, ak zamestnanec nastúpi do pracovného pomeru k inému zamestnávateľovi?**

#### ► Odpoveď:

Ák zamestnanec nastúpi do pracovného pomeru k inému zamestnávateľovi, zostáva poradie, ktoré získali pohľadávky podľa odsekov 4 a 5 ZP, zachované aj u nového zamestnávateľa. Povinnosť vykonávať zrážky vzniká novému zamestnávateľovi už dňom, keď sa od zamestnanca alebo od doterajšieho zamestnávateľa dozvie, že sa vykonávali zrážky zo mzdy a pre aké pohľadávky. To isté platí aj o vykonávaní zrážok zo mzdy podľa odseku 7 ZP, ak v dohode o zrážkach zo mzdy nebol tento účinok výslovne vylúčený.

Národné centrum zdravotníckych informácií, ktoré je zriadené s cieľom budovania materiálnej a odbornej bázy pre zabezpečenie rozvoja zdravotníckej informatiky, zdravotníckej štatistiky a poskytovania knižnično-informačných služieb v oblasti lekárskeho vied a zdravotníctva v Slovenskej republike je partnerom pre analogické inštitúcie v zahraničí.

V oblasti zdravotníckej štatistiky, NCZI na medzinárodnej úrovni spolupracuje s:

- **EUROSTAT**-om v oblasti úloh vyplývajúcich zo vstupu SR do EÚ a súvisiacich s kapitolou 12 Štatistika.
- **WHO** v oblasti medzinárodnej porovnateľnosti zdravotníckych ukazovateľov.
- **OECD** v oblasti OECD Health Data, Indikátorov kvality a SHA.
- **EMCDDA** v oblasti drog a drogovej závislosti.

Spolupráca zahŕňa pravidelné poskytovanie vyžiadaných údajov zo slovenského zdravotníctva Európskej komisii, Svetovej zdravotníckej organizácii, OECD, Svetovej banke, UNICEFU a sprostredkovanie zdravotníckych údajov iných krajín, spravovaných v uvedených medzinárodných inštitúciách.

Výmena údajov by nebola efektívna bez analyzovania definícií a harmonizácie požadovaných ukazovateľov. NCZI disponuje odborníkmi, ktorí participujú vo viacerých medzinárodných pracovných skupinách a projektoch, ktoré tvoria metodiky pre kompatibilné štatistické výstupy.

## EUROSTAT

Založený v roku 1953 so sídlom v Luxemburgu je štatistickým úradom Európskych spoločenstiev. Vo funkcii Generálneho riaditeľstva Európskej komisie zabezpečuje pre Európsku úniu kvalitné štatistické informácie, ktoré umožňujú porovnávať krajiny a regióny na základe spoľahlivých a objektívnych údajov z národných štatistík. Napomáha vytvoriť reálny obraz súčasnej európskej spoločnosti, zaznamenáva odraz strategických politických rozhodnutí na stav a vývoj ekonomických, sociálnych, zdravotných a iných aspektov v jednotlivých krajinách.

## MEDZINÁRODNÁ SPOLUPRÁCA V OBLASTI ŠTATISTIKY

EUROSTAT má význačnú úlohu v oblasti štatistickej spolupráce s medzinárodnými inštitúciami a organizáciami, reprezentuje Európsku komisiu v OSN, pôsobí v bilaterálnych vzťahoch s medzinárodnými finančnými inštitúciami, (napr. MMF, Svetová banka a regionálne rozvojové banky), v OECD Výbor pre štatistiku (CSTAT).

### Tematické oblasti:

- štátne a regionálne štatistiky,
- ekonomika a financie,
- obyvateľstvo a sociálne podmienky,
- priemysel,
- obchod a služby,
- poľnohospodárstvo a rybníctvo,
- zahraničný obchod,
- doprava,
- životné prostredie a energetika,
- veda a technika.

na pokračovanie



## PRÁVNÝ ZÁKLAD PRE ZDRAVOTNÍCKU ŠTATISTIKU

Na základe nariadenia Európskeho parlamentu a Rady (ES) č. 1338/2008 o štatistikách Spoločenstva v oblasti verejného zdravia a bezpečnosti a ochrany zdravia pri práci majú členské štáty poskytovať Komisii (Eurostatu) štatistiky v týchto oblastiach: zdravotný stav a zdravotné faktory, zdravotná starostlivosť, príčiny smrti, pracovné úrazy, choroby z povolania a iné zdravotné problémy a ochorenia spojené s prácou.

<https://www.nczisk.sk/Medzinarodna-spolupraca/WHO-a-NCZI/Pages/default.aspx>

PRE INTENZÍVNU ROZKOŠ V KAŽDOM VEKU

Kozmetický prípravok

www.janell.sk

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



## Otvorený list ministra zdravotníctva zdravotným poisťovňam:



# Výzva k zastaveniu obchodu so zdravím

Minulý rok sa pre zmenu zdravotnej poisťovne rozhodlo 180 399 poistencov. ÚDZS SR však k dnešnému dňu eviduje stovky podnetov od klientov, ktorí boli prepoistení na základe podvodného konania, často bez ich vedomia.

Nekalé prepoisťovanie prostredníctvom dohodárov a finančných agentov sa stalo trendom posledných rokov. V centre záujmu prestáva byť pacient, nahradil ho obchodný cieľ, čo je znepokojujúce. A keďže ani snahy o sprísnenie legislatívy nepomohli zastaviť tieto praktiky jednotlivcov, ktorí sa obohacujú z prostriedkov verejného zdravotného poistenia na úkor pacientov, rozhodol som sa

**vyzvať zdravotné poisťovne na Slovensku k zastaveniu obchodovania so zdravím.**

Tak ako potvrdili vo svojich analýzach Útvar hodnoty za peniaze a Inštitút zdravotných analýz, zdravotné poisťovne na „dohodárov“ mlieňajú spolu takmer 6 miliónov eur ročne. To je cena za to, že si medzi sebou vymenia necelých 200-tisíc poistencov, niektorých pravidelne a opakovane, a to práve prostredníctvom „dohodárov“ a finančných sprostredkovateľov.

Kladiem si otázku, koľkí poistenci by skutočne zmenili zdravotnú poisťovňu, ak by tak robili z vlastnej vôle, bez nátlaku, zavádzajúcich a nepravdivých informácií, bez zneužitia ich osobných údajov a falšovania podpisov, ak by nábor nových poistencov prebiehal transparentne a férovvo?

**Som presvedčený o tom, že kvalitu poisťovne neodráža počet poistencov, ale úroveň služieb, servis a dostupnosť kvalitnej zdravotnej starostlivosti.**

Investíciu do týchto atribútov považujem za prínosnejšiu ako investíciu do odmienu pre tých, ktorí realizujú nábor poistencov veľakrát nezákonným spôsobom. Konkurenčné prostredie medzi zdravotnými poisťovňami je priam žiaduce, ale očakávam, že poisťovne sa budú predbiehať v ponuke služieb, nie vo veľkosti poistného kmeňa.

Zdroj: MZ SR (14. 2. 2023\_



Ilustračné foto: internet

## Imunoglukan P4H<sup>®</sup>



### Imunita<sup>1</sup>

- dlhodobá podpora imunitného systému počas celého roka
- v období zvýšených nárokov na organizmus
- vhodné pri fyzickom a psychickom strese
- pri rekonvalescencii, po hospitalizácii, pri/po antibiotikách
- jednoduché dávkovanie 1x denne

<sup>1</sup>vitamín C prispieva k správnejmu fungovaniu imunitného systému a k ochrane buniek pred oxidačným stresom



**Imunoglukan P4H<sup>®</sup>**  
www.imunoglukan.com



MUDr. Anna Tarková

Fakultná nemocnica Nitra  
Očná klinika

# Centrálna serózna chorioretinopatia

Centrálna serózna chorioretinopatia (CSCH) je ochorenie sietnice, ktorého príčina nie je doteraz jasne objasnená. Patologické zmeny vznikajú najmä v choriokapilaris a prejavujú sa zvýšeným presakováním choroidálnych ciev a lokalizovaným seróznym odlúčením pigmentového epitelu bez lokálnej ablácie zmyslového epitelu, pri poruche štruktúry a bariérovej funkcie pigmentového epitelu vzniká taktiež serózne odlúčenie zmyslového epitelu. Je narušené spätné prečerpávanie tekutiny späť do choriokapilaris. Najčastejšie postihuje jedno oko muža v mladom alebo strednom veku bielej rasy. Pomer mužov a žien je 3:1, pričom ženy bývajú staršie. Býva spájaná s celkovým užívaním steroidov v akejkoľvek forme (vrátane endogénneho Cushingovho syndrómu), užívaním psychofarmák, s infekciou *Helicobacter pylori*, dialýzou, systémovou arteriálnou hypertenziou, s psychickým stresom, tehotenstvom a i.

## ● Rozdelenie na formy

- a) akútna – vymizne sama do 3 – 6 mesiacov,
- b) chronická – pokiaľ trvá ochorenie dlhšie ako 12 mesiacov.

## ● Symptómy

Pri postihnutí centrálnej krajiny sa vyskytuje náhly vznik rozostreného a zahmleného videnia, deformácie línií a obrazu, zmenšenie predmetov, porušenie farebného videnia, kolísanie zrakovkej ostrosti.

## ● Klinický obraz

- ohraničené presiaknutie v centrálnej krajine, pri dlhšom trvaní s výskytom bledých bodiek, subretinálnych precipitátov, niekedy sivobielych plôch svedčiacich pre prítomnosť fibrínu,
- komplikácie – ohraničené zóny atrofie pigmentového epitelu ako následok ochorenia CSCH, vzácne choroidálna neovaskularizácia či trvalý pokles videnia.

## ● Diagnostika

- a) Amslerova mriežka – nález deformít vo videní korešponduje miestu ochorenia.
- b) Optická koherentná tomografia – neinvazívna metóda pomáhajúca stanoviť ochorenie. Zachytiť aj malé množstvo tekutiny medzi zmyslovým a pigmentovým epitelom, zmeny nezistiteľné mikroskopicky ani angiograficky.
- c) Flourescencná angiografia (FA) – je vyšetrovacia technika používaná v očnom lekárstve. Roztok fluoresceínu podávame do kubitálnej žily. Približne za 10 sekúnd sa látka objaví v sietnicovom krvnom riečisku, ktorú snímame pomocou digitálnej kamery. FA má typické známky, ktoré pomáhajú stanoviť chronickú formu CSCH.



## ● Manažment a liečba

- pokles videnia ide často zlepšiť aspoň na prechodnú dobu hypermetropickou okuliariou korekciou,
- lokálna liečba nesteroidnými antiflogistikami do postihnutého oka,
- konzervatívny postup – sledovanie po dobu 3 – 6 mesiacov, čo je priemerná doba pre spontánne vstrebanie subretinálnej tekutiny,
- laserová fotokoagulácia sietnice v mieste

presakovania fluoresceínu – po laserovom zákroku sa môže subretinálna tekutina vstrebať za niekoľko týždňov. Liečba ťažkých foriem fotokoaguláciou je ťažká,

- fotodynamická terapia (PDT) s verteporfinom – v prípadoch, kedy je miesto presakovania blízko miesta najostrejšieho videnia a laserová fotokoagulácia by ohrozila zrakovú ostrosť,
- intravitreálna liečba anti-VEGF faktormi do sklovcového priestoru,
- ostatné – liečba celkovými kortikosteroidmi (najčastejšie u nereagujúcich dlhotrvajúcich ochorení, ktoré sa zvyknú opakovať); spironolaktón 40 mg dvakrát denne (rýchlejšie vstrebanie tekutiny ako pri konzervatívnom postupe u pacientov s akútnym ochorením); ukazuje sa prínos v používaní aspirínu, beta-blokátorov, eplerenone; priaznivý vplyv môže mať aj užívanie výživových doplnkov ako luteínu, zeaxantínu a mezozeaxantínu ako aj fosforylovaný kurkumín,
- pri chronickom ochorení, ktoré nereaguje na liečbu, sa odporúča pacienta odoslať na endokrinologické vyšetrenie s podozrením na Cushingov syndróm.

## ● Prognóza

Obvykle je dobrá, s výnimkou chronických opakujúcich sa prípadov. U väčšiny očí sa subretinálna tekutina spontánne vstrebe v priemere za 3 – 4 mesiace, ale úprava môže trvať až rok. Mierne deformity vo videní a výpady v zornom poli, porucha kontrastnej citlivosti a farebného videnia často pretrvávajú. 40 – 50 % očí má jednu aj viacej recidív. Konečná zlá zraková ostrosť zostane u malého počtu chorých pacientov.

## Použitá literatúra:

1. F. Salmon, J. (2019) Kanski's Clinical Ophthalmology. 9th Edition, Elsevier, Amsterdam. S. 598 – 601
2. Heissigerová, J. et al. Oftalmologie. Pro pregraduální i postgraduální přípravu. Maxdorf, 2018. s. 216 – 219



# NASTAL ČAS



Chráňte  
PEČEŇ

## MÁTE TO VO SVOJICH RUKÁCH

# URSOSAN<sup>®</sup>

## kyselina ursodeoxycholová

### SKRÁTENÁ INFORMÁCIA O LIEKU Ursosan<sup>®</sup>

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

**Držiteľ rozhodnutia o registrácii:** PRO.MED.CS Praha a. s., Telčská 377/1, Michle, 140 00 Praha 4, Česká republika  
**Zastúpenie v SR:** PROM.MEDIC.SK spol. s r. o., Drevárska 3663/8, 058 01 Poprad  
**Obchodné zastúpenie v SR:** PROM.MEDIC.SK spol. s r. o., Galvaniho 15/B, 821 04 Bratislava

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

PRO.MED.CS  
Praha a. s.



Doc. Ing. Alžbeta Vavreková, PhD.

Ústav potravinárstva a výživy STU  
Bratislava

**Refluxná choroba pažeráka** je ochorenie pažeráka, spôsobené komplexom príčin, na konci pôsobenia ktorých je chronický zápal, vred alebo až zúženie pažeráka. Vzniká na základe oslabenia dolného zvierača pažeráka, ktorý dostatočne neuzatvára ezofagogastrické spojenie v oblasti kardia žalúdka. Následkom toho sa do terminálneho pažeráka dostáva žalúdočná šťava s obsahom kyseliny chlorovodíkovej a pepsínu, prípadne aj so zvyškami prijatej potravy. Dlhotrvajúca a ťažká refluxná choroba pažeráka môže po mnohých rokoch vyústiť aj do zhubného nádoru pažeráka. Preto je potrebné toto ochorenie včas diagnostikovať a liečiť.



**Príznaky** sú spočiatku len ojedinelé, občasné pálenie v pažeráku, pocit návratu kyslého (niekedy zásaditého či zmiešaného) alebo horkého obsahu, niekedy až do úst, najmä po jedle, často v ľahu, občas aj v noci. Pálenie v pažeráku pri zhoršovaní choroby býva stále intenzívnejšie a najmä častejšie. Neskôr sa k nemu môže pridružiť bolestivé prehĺtanie, spočiatku len tuhej potravy (napr. zle pohryzenej kôrky chleba), neskôr aj tekutín (najmä tých, ktoré dráždia sliznicu tráviaceho traktu, napr. čiernej kávy, alkoholu a pod.).

**Liečba** ľahkých štádií choroby sa orientuje na diétny režim, zlepšenie porušenej samočistiacej schopnosti pažeráka, zníženie kyslosti alebo zásaditosti vracajúceho sa obsahu žalúdka do pažeráka, resp. posilnenie funkcie dolného pažerákového zvierača.

# Čo jesť pri refluxnej chorobe pažeráka



Z hľadiska **výživy** by pacient s refluxnou chorobou mal jesť častejšie a menšie porcie ako zdravý, jesť pomaly v pokoji, spolu s jedlom a nápojmi prehĺtať čo najmenej vzduchu, ktorý potom musí vygrgávať a tak sa do pažeráka dostáva i obsah žalúdka.

Strava by mala byť **nedráždivá** (vylúčiť predovšetkým tuk, tučné mliečne výrobky, masťné jedlá, prepálený olej), **mechanicky a chemicky šetriaca** s vylúčením kysnutých (hlavne čerstvých kysnutých) jedál, niektorých druhov zeleniny v surovom stave (paprika, paradajky, cesnak, cibuľa), korenených jedál, čokolády.

Mrazenú zeleninu podľa individuálnej znášanlivosti konzumovať možno. Vhodné je obmedziť alebo vylúčiť z jedálneho lístka aj čiernu kávu, alkoholické nápoje (hlavne víno, pivo, koncentrovaný alkohol), nápoje s obsahom oxidu uhličitého (bublínkové) alebo kysnuté cesto, a niektoré druhy zeleniny v surovom stave. Žalúdočnú sliznicu dráždia aj veľmi studené alebo horúce nápoje. Účinnou ochrannou látkou na obnovu sliznic je **vitamín A**, ktorý sa nachádza vo všetkých žltých, zelených, červených a citrusových druhoch ovocia a zeleniny. Pri jeho nedostatku sa netvorí dostatočné množstvo hlienu (ochrannej vrstvy na žalúdku), rovnako aj produkcia kyseliny je neadekvátna a oslabená je obrana sliznice pred baktériami. Podobne aj **vitamíny B<sub>1</sub>, B<sub>5</sub> a B<sub>6</sub>** (nachádzajúce sa predovšetkým v sójových produktoch, strukovinách, zelenej zelenine a vo všetkých semenkách a jadierkach) zabezpečujú zdravú funkciu sliznice žalúdka a adekvátnu produkciu kyseliny chlorovodíkovej. Zmierniť príznaky môžu aj **mandle, kefír, jogurt, ryža, banán, kyslá**

**kapusta** (napriek tomu, že chutí kyslo je účinným prostriedkom proti prekysleniu), **čerstvo vylisovaná mrkvová šťava, plátek surového zemiaka alebo kúsok bieleho chleba**. Pomáha aj pitie väčšieho množstva vody, najlepšie vlažnej, rumančekový či mäťový čaj.

**Dôležité  
je tiež  
vyvarovať  
sa stresu!**

**Režimové opatrenia** spočívajú v úprave životosprávy. Pacient s refluxnou chorobou pažeráka by nemal i) byť často v predklone, ii) používať opasky, iii) vykonávať sústavne sedavú prácu iv) nemal by dvíhať ťažké bremená. Taktiež je vhodné upraviť si lôžko tak, aby spával

s vyššie položenou hlavou, to však neznamená viac vankúšov pod hlavou, ale úpravu sklonu celej postele (nohy postele pri hlave by mali byť aspoň 20 cm od podlahy). Posledné jedlo a tekutiny by mal konzumovať najneskôr medzi 17:00 a 18:00 h, resp. nie neskôr ako 4 hodiny pred spaním. Pri nadhmotnosti alebo obezite treba nízkoenergetickou diétou znížiť hmotnosť tela aspoň o 5 – 10 kg, aby sa znížil vnútrobrušný tlak na žalúdok. Funkciu dolného pažerákového zvierača môžu zhoršovať aj niektoré lieky (napr. nitráty, ktoré užívajú pacienti chorí na srdce alebo lieky na upokojenie, napr. často užívaný diazepam). Podobne aj betablokátoary, blokátoary kalciového kanála či nesteroidné antireumatiká podporujú reflux do pažeráka znížením tonusu svalstva alebo chemickým dráždením. Podstatné je tiež, aby pacienti prestali fajčiť, pretože nikotín dráždi sliznicu žalúdka. Dôležité je tiež **vyvarovať sa stresu**. Pri strese vegetatívny nervový systém akciou blúdivého nervu zvýši produkciu žalúdočnej kyseliny.





JUDr. Jana Venhartová, LLM

Riaditeľka Potravínarskej komory Slovenska

# Výživové a zdravotné tvrdenia na potravinách

Správna výživa obyvateľstva, vrátane propagácie pestrej a vyvázenej stravy a s tým súvisiaca regulácia je predmetom diskusií nielen na pôde medzinárodných organizácií, ako je Svetová zdravotnícka organizácia, či organizácia OSN pre výživu a poľnohospodárstvo, ale aj v inštitúciách Európskej únie. Začiatkom milénia harmonizovala vnútroštátne právne predpisy členských štátov EÚ ohľadom tvrdení na potravinách smernica Európskeho parlamentu a Rady 2000/13/ES. Smernica vo všeobecnosti zakazovala používanie informácií zavádzajúcich spotrebiteľa alebo pripisovanie potravinám liečivé vlastnosti. Rozdiely vo vnútroštátnych pravidlách však predstavovali prekážku voľného pohybu potravín v EÚ. Preto sa po diskusií s členskými štátmi pristúpilo k jednotnej úprave vo forme nariadenia o výživových a zdravotných tvrdeniach o potravinách, ktoré bolo schválené v decembri 2006 a začalo sa uplatňovať od 1. júla 2007.

## ● Čo sa považuje za tvrdenia?

Za tvrdenie sa podľa nariadenia považuje každé oznámenie alebo znázornenie, ktoré nie je povinným údajom podľa európskych alebo národných predpisov, a ktoré udáva, naznačuje alebo vyvoláva dojem, že daná potraviná má osobitné vlastnosti. Za tvrdenie je potrebné považovať aj obrazové, grafické alebo symbolické znázornenia v akejkoľvek podobe. Medzi všeobecné zásady, ktoré je potrebné pri označení potravín tvrdeniami dodržiavať, patrí, že nesmú byť nepravdivé, nejednoznačné alebo klamlivé a nesmú viesť k pochybnostiam o bezpečnosti alebo výživovej primeranosti iných potravín. Zároveň nesmú nabádať na nadmernú konzumáciu potraviny, alebo ju ospravedlňovať. Dôležitou podmienkou je, že takéto tvrdenia nesmú vyvolávať dojem, že vyvážená a pestrá strava nemôže vo všeobecnosti poskytnúť primerané množstvo živín. Zároveň platí, že výživové a zdravotné tvrdenia sa musia zakladať na všeobecne uznávaných vedeckých dôkazoch a musia byť nimi podložené. Prevádzkovateľ potravinárskeho podniku, ktorý na výrobku uvádza výživové alebo zdravotné tvrdenie, musí použitie tohto tvrdenia odvodniť.



Špecifické pravidlá platia pre označovanie alkoholických nápojov s obsahom alkoholu viac ako 1,2 % objemu. Tieto sa môžu označovať len výživovými tvrdeniami, ktoré odkazujú na nízky alebo znížený obsah alkoholu, alebo na znížený energetický obsah. Platí prísny zákaz označovať alkoholické nápoje zdravotnými tvrdeniami.

## ● Výživové tvrdenia

Výživové tvrdenie je každé tvrdenie, ktoré udáva, naznačuje alebo vyvoláva dojem, že potraviná má osobitné pozitívne výživové vlastnosti. Výživové tvrdenia sú povolené len v tom prípade, ak sú uvedené v prílohe k nariadeniu a sú v súlade s podmienkami uvedenými v tomto nariadení. Ako príklad výživových tvrdení môžeme uviesť označenie „nízkoenergetický“, „bez obsahu tuku“, „s nízkym obsahom cukru“, „zdroj vlákniny“, „zdroj bielkovín“, ale aj „light“, či „prírodné/prírodný“.

## ● Zdravotné tvrdenia

Nariadenie o výživových a zdravotných tvrdeniach o potravinách nám poskytuje definíciu aj zdravotného tvrdenia. Je to tvrdenie, ktoré udáva, naznačuje alebo vyvoláva dojem, že existuje súvislosť medzi kategóriou potravín, potravinou, alebo jednou z jej zložiek a zdravím. Zdravotné tvrdenia musia spĺňať všeobecné požiadavky na tvrdenia a musia byť povolené. Povolené

tvrdenia sa zverejňujú v únijnom zozname tvrdení. Zdravotné tvrdenia musia byť zároveň sprevádzané nasledovnými povinnými informáciami:

- údaj poukazujúci na dôležitosť pestrej a vyvázenej stravy a zdravého životného štýlu,
- množstvo potraviny a spôsob konzumácie, ktoré sú potrebné na dosiahnutie tvrdeného pozitívneho účinku,
- v prípade potreby údaj určený osobám, ktoré by sa mali vyhnúť používaniu tejto potraviny a
- príslušné varovanie pri výrobkoch, ktoré môžu pri nadmernej konzumácii predstavovať zdravotné riziko.

Pokiaľ výrobca uvedie na obale všeobecné tvrdenie a odkaz na nešpecifický prínos živiny alebo potraviny na celkové zdravie alebo dobrý zdravotný stav, napríklad tvrdenie „pre dobré zdravie“, je potrebné, aby bolo takéto všeobecné tvrdenie sprevádzané s osobitným zdravotným tvrdením zoznamu povolených zdravotných tvrdení, pričom musí použiť napríklad poznámku s hviezdičkou. Nariadenie zakazuje používať tvrdenia, ktoré odkazujú na odporúčania jednotlivých lekárov alebo zdravotníckych odborníkov a iných združení, s výnimkou tých, ktoré sú uvedené v osobitných predpisoch EÚ alebo vnútroštátnych predpisoch.

## Naša stratégia

V roku 2020 úrad vypracoval stratégiu s názvom V ústrety roku 2024, ktorým sa riadi súčasné funkčné obdobie Európskeho ombudsmana. Táto stratégia sa opiera o úspešnú stratégiu s názvom V ústrety roku 2019, ktorá bola zameraná na zvýšenie vplyvu, viditeľnosti a významu úradu.

V stratégii sa zhruba opisuje úloha ombudsmana v rámci spolupráce s inštitúciami EÚ, ktorej cieľom je vytvorenie transparentnej, etickej a hlavnej správy.

Poukazuje na meniaci sa kontext, v ktorom úrad pôsobí, najmä v dôsledku pandémie ochorenia COVID-19, a na to, ako zmenil vnímanie toho, čo tvorí dobrú správu vecí verejných.

Poukazuje na hlavné politické problémy, ktorým zostáva EÚ, ako je riešenie zmien oblastí, migračná kríza a problémy v oblasti zásad právneho štátu v rámci EÚ, pričom je zdôraznený význam zachovania vysokých etických noriem v inštitúciách EÚ, rozhodnutia, aby občania dôverovali zákonu a zákonom, ktoré budú prijaté v nadchádzajúcich rokoch.

### Stratégia má štyri ciele:

- Trvalý pozitívny vplyv na správu EÚ – medzi priority patrí vývoj systematickejších a vecnejších opatrení nadväzujúcich na prácu ombudsmana, ako aj posilňovanie spolupráce a dialógu s inštitúciami EÚ.

- Pokračujúca aktuálna relevantnosť činnosti ombudsmana – medzi priority patrí identifikácia systémových trendov vo verejnej správe, na úrovni EÚ a na národnej úrovni, ako aj posúdenie ich vplyvu na európsku demokraciu.

- Zvýšenie informovanosti občanov o činnosti ombudsmana – medzi priority patrí vývoj participatívneho prístupu spolu so zainteresovanými stranami a ďalšími súvisiacimi verejnými mienkami, ako sú organizácie občianskej spoločnosti, médiá, podniky a iné organizácie.

- Ďalšie zvýšenie účinnosti práce ombudsmana – medzi priority patrí pružné a prispôsobivé štruktúrovanie úradu, pracovných postupov a osvety.

Európska ombudsmanka, Emily O'Reilly, spolupracuje s Európskou inštitúciou, agentúrami a orgánmi únie s cieľom dosiahnuť čo najvyššiu úroveň administratívnych postupov v prospech európskych občanov. Uskutočňuje to tým, že rieši problémy, ktoré

občania vyjadrujú vo svojich sťažnostiach podaných na jej úrad, v rámci svojej strategicko-právej vykonávajú aj vyšetrovania z vlastného podnetu.



Emily O'Reillyová bola prvýkrát zvolená za európsku ombudsmanku v júli 2013. Emily O'Reilly je autorkou kníh v minulosti pôsobila ako žurnalistka a reportérka. Počas svojej kariéry získala významné uznanie doma aj v zahraničí.

## TESTY NA RÝCHLU DIAGNOSTIKU VYSOKO CITLIVÉ A SPOĽAHLIVÉ



### Testy na drogy

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



### Tehotenské testy

TEHOTENSKÝ BABY MONO  
TEHOTENSKÝ BABY DUO  
TEHOTENSKÝ BABY KOMFORT



### Ovulačné testy

OVULAČNÝ 20 v 1  
OVULAČNÝ 5 v 1



### Hemoglobín testy

HEMOGLOBÍN / FOB 3 v 1  
HEMOGLOBÍN / FOB



### Helicobacter Pylori

HELICOBACTER PYLORI



### COVID-19 testy

COVID-19 IgM/IgG  
COVID-19 Antigenový



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

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



# Priatel'ia Zeme

svet •  
medzinárodné  
organizácie

**Priatel'ia Zeme** (Friends of the Earth, FoE) je medzinárodná sieť ekologických organizácií zo 69 krajín z 5 kontinentov, ktoré združujú viac než 2 milióny členov.

Spolupráci členských organizácií pomáha menší sekretariát, ktorý sídli v Amsterdame. Na jeho prácu dohliada výkonný výbor, ktorý je volený zástupcami národných členských organizácií.

Hlavné témy celosvetových aktivít FoE sú:

- zmena klímy,
- korporácia a spoločenská zodpovednosť firiem,
- GMO,
- lesy,
- verejné financie a medzinárodné finančné inštitúcie ako Medzinárodný menový fond, Svetová banka a exportné úverové agentúry,
- medzinárodný obchod a jeho dopad na životné prostredie a udržateľný rozvoj,
- trvalo udržateľný rozvoj.

## Priatel'ia Zeme Slovensko

Slovenskí Priatel'ia Zeme sú od roku 1997 členmi medzinárodnej siete Friends of the Earth International. Podieľajú sa na aktivitách európskeho a medzinárodného významu, ktoré koordinujú Friends of the Earth International a ich regionálne zoskupenie Friends of the Earth Europe.

Priatel'ia Zeme Slovensko v súčasnosti združujú tri organizácie:

**Priatel'ia Zeme – CEPA** je občianske združenie, ktoré chráni prírodu a krajinu, presadzuje spoločenskú spravodlivosť, podporuje vyvážený rozvoj regiónov a posilňuje účasť občanov na rozhodovaní o veciach, ktoré považuje za verejný záujem. Pôsobí v regióne Poľana, presadzuje jeho udržateľný rozvoj a podporuje efektívne využívanie verejných financií v ňom. Na národnej a medzinárodnej úrovni presadzuje, aby sa fondy EÚ a financie európskych verejných bánk využívali v súlade s verejným záujmom a s princípmi udržateľného rozvoja.

**Kontakt:**  
[cepa@priateliazeme.sk](mailto:cepa@priateliazeme.sk)

**Priatel'ia Zeme – SPZ** pôsobí ako neziskové občianske združenie, ktoré chráni životné prostredie a prírodu na Slovensku aj v európskom kontexte. Zameriavajú sa na minimalizáciu znečisťovania prostredia odpadmi a toxickými látkami. Okrajovo sa venujú aj podpore udržateľných riešení ďalších ekologických problémov a ich ekonomickým a sociálnym súvislostiam. Pracujú na zastavovaní činností škodlivých pre ľudí a prírodu, ale hlavne vytvárajú a realizujú pozitívne udržateľné riešenia, ktoré neohrozujú budúce generácie a ostatné formy života.

**Kontakt:**  
[spz@priateliazeme.sk](mailto:spz@priateliazeme.sk)

**Lesoochranárske zoskupenie VLK** (skracované aj na **VLK**) je slovenské občianske združenie, ktorého cieľom je ochrana životného prostredia.



Medzi najznámejšie projekty združenia patrí prvá súkromná prírodná rezervácia v Strednej Európe – rezervácia Vičia. VLK vlastní, alebo spravuje viacero prírodných rezervácií na Slovensku. Združenie bolo do registra občianskych združení zapísané 22. júna 1993 pod názvom Lesoochranárske zoskupenie VLK. Sídli v Tulčíku v prešovskom okrese. Jeho náčelníkom je Juraj Lukáč. Zoskupenie je zložené z centrály a pobočiek – kmeňov, ktoré sú pomenované podľa domovskej oblasti. Po niekoľkých zmenách sa v roku 2020 štruktúra ustálila na niekoľkých voľne zoskupených kmeňoch a dvoch formálne fungujúcich pobočkách: kmeň VLK Čergov a kmeň VLK Východné Karpaty. Podľa Ekofora má organizácia štyroch zamestnancov a 500 dobrovoľníkov. Vedie tiež knižné vydavateľstvo ABIES.

**Kontakt:**  
[alfa@wolf.sk](mailto:alfa@wolf.sk)

## Beta glucan: klinicky testovaná podpora organizmu

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

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

**Beta glucan 120+** 30 kapsúl, výživový doplnok

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

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

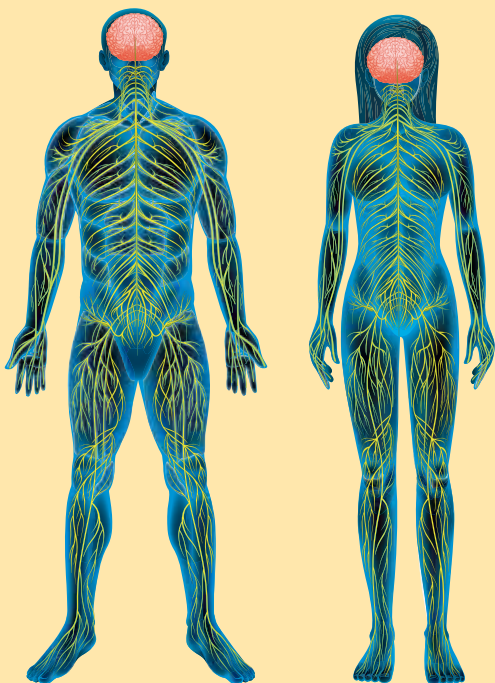


PharmDr. Adela Čorejová, PhD.

Nemocničná, a. s.  
Malacky

# J01D

## Celkové anestetiká



Celkové anestetiká patria do veľkej anatomickeo-terapeutickéj skupiny liečiv ovplyvňujúcich centrálny nervový systém. V anatomickeo-terapeutickom systéme (ATC) ide o farmakologickú skupinu N01A, ktorá je rozdelená do šiestich farmakologicko-terapeutických podskupín (tabuľka 1). Liečivá z ATC skupiny N01A sa prednostne používajú na celkovú anestéziu. Ich hlavnou indikáciou je navodenie a udržiavanie znečítlivenia a sedácie počas diagnostických a chirurgických výkonov pri ambulantných zákrokoch alebo u hospitalizovaných pacientov. Môžu sa používať samostatne alebo v kombinácii s lokálnou alebo regionálnou anestéziou. Výdaj všetkých liečiv ATC skupiny N01A sa nezávisle od galenickej formy viaže na lekársky predpis (recept).

Z podskupiny **N01AB Halogénované uhľovodíky** sú dostupné tri celkové inhalačné anestetiká izoflurán, sevoflurán a dezflurán. Všetky navodzujú celkovú anestéziu a rýchlo dochádza aj k prebudeniu. Izoflurán (sol inh) je účinné, kvapalné, prchavé anestetikum s mierne dráždivým éterovým zápachom. Nemá vplyv na srdcový rytmus. Sevoflurán (vap inh) a dezflurán (vap inh) vyvolávajú reverzibilnú, od dávky závislú stratu vedomia, reverzibilné potlačenie bolesti a motorickej aktivity, zmiernenie autonómnych reflexov, respiračnú a kardiovaskulárnu depresiu. Dezflurán umožňuje rýchle nadobudnutie vedomia, ktoré sa využíva hlavne pri ambulantne navodenej anestézii.

Jediným zástupcom podskupiny **N01AF Barbituráty, samotné** je tiopental (plv ino). Tento sírny derivát močoviny je inhibítorom centrálného nervového systému s ultrakrátkym účinkom, indukuje hypnózu a anestéziu, ale nie analgéziu. Pre svoju vysokú lipofilitu preniká ľahko hematoencefalickou bariérou. Po intravenózne aplikácii vyvoláva hypnózu v priebehu 30 až 40 sekúnd.

V podskupine **N01AH Opioidné anestetiká** sú zaradené  $\mu$ -opioidné agonisty remifentanyl, sufentanyl a fentanyl. Ich opioidná aktivita je zvrátiateľná antagonistom naloxónom. Remifentanyl (plc ifu, plo ijf) má rýchly nástup a veľmi krátke trvanie účinku. Podáva sa len intravenózne. Indikovaný je napríklad ako analgetikum na navodenie a/alebo vedenie celkovej anestézie pri mechanickej ventilácii na jednotke intenzívnej starostlivosti. Sufentanyl (tbl slg, sol ijf, sol inh) je syntetický, silný opioid. Perorálne podávaný

sufentanyl je indikovaný na liečbu akútnej pooperačnej bolesti. Parenterálne je indikovaný ako analgetikum počas anestézie. Epidurálne podanie sufentanylu sa využíva na tlmenie pooperačnej bolesti. Kombinuje sa aj s bupivakaínom počas pôrodných bolestí a pri vaginálnom pôrode. Fentanyl (sol inh) sa používa ako prídavné analgetikum k anestézii, samostatne alebo v kombinácii s neuroleptikom.

Tri monokomponentné prípravky a jeden dvojkomponentný prípravok sú zaradené do podskupiny **N01AX Iné celkové anestetiká**. Oxid dusný (gas mlf, gas inh) je relatívne slabým anestetikom s dobrými analgetickými vlastnosťami, ale bez myorelaxačných účinkov. Služí ako doplnok celkovej anestézie. Kombinácia oxidu dusného (50 %) s kyslíkom (50 %) (gas mcp) je indikovaná na liečbu krátkodobej bolesti, keď je potrebný rýchly nástup a ústup analgetického účinku. V koncentrácii 50 % má oxid dusný analgetické účinky, obmedzené anestetické účinky, sedatívny a upokojujúci účinok. Pacient pritom zostáva pri vedomí, je ľahké udržať jeho pozornosť, ale pociťuje určitú ľahostajnosť voči svojmu okoliu. Ketamín (sol inh) vyvoláva disociatívnu anestéziu. Výsledkom podania ketamínu je anestézia, analgézia, amnézia, potlačenie strachu a úzkosti. Vhodný je preto napríklad aj pre nespolupracujúceho pacienta. Pri celkovej anestézii sa v monoterapii indikuje pri krátkych diagnostických a terapeutických výkonoch, ako sú napríklad bolestivé prevazy, popáleniny, výkony v oblasti zubov, úst a krku, alebo ortopedické a traumatologické výkony. Propofol (emu ijf, emu iis) je rýchlo a krátko pôsobiace hypnotikum bez analgetického potencovania, bez významnej kumulácie pri opakovanom podávaní. Podáva sa bolusovo alebo formou kontinuálnej infúzie.

Tabuľka 1: Farmakologicko-terapeutické podskupiny ATC skupiny N01A Celkové anestetiká registrované na Slovensku

Kód	Názov farmakologicko-terapeutickéj podskupiny	Liečivá registrované na Slovensku
N01AA	Étery	-
N01AB	Halogénované uhľovodíky	izoflurán, sevoflurán, dezflurán
N01AF	Barbituráty, samotné	tiopental
N01AG	Barbituráty v kombinácii s inými liečivami	-
N01AH	Opioidné anestetiká	remifentanyl, sufentanyl, fentanyl
N01AX	Iné celkové anestetiká	oxid dusný, oxid dusný + kyslík, ketamín, propofol

Kľúčové slová: ATC klasifikácia, celkové anestetiká

emu iis – injekčná/infúzna emulzia v naplnenej injekčnej striekačke emu ijf – injekčná/infúzna emulzia, gas mcp – stlačený medicínálny plyn, gas inh – plyn na inhaláciu, gas mlf – medicínálny plyn, skvapalnený, plc ifu – prášok na injekčný/infúzny koncentrát, plo ijf – prášok na injekčný/infúzny roztok, plv ino – prášok na injekčný roztok, sol ijf – injekčný alebo infúzny roztok, sol inh – inhalačný roztok v tlakovom obale, sol inh j – injekčný roztok, tbl slg – sublinguálna tableta, vap inh – kvapalina na paru na inhaláciu



**Lioton® gel 100 000**

# REDUKUJE MODRINY,

POMÁHA PRI ÚRAZOCH A POMLIAŽDENINÁCH,  
ZMENŠUJE OPUCHY A UĽAVUJE OD BOLESTI<sup>1,2</sup>



**VYSOKÁ KONCENTRÁCIA  
HEPARÍNU AŽ 100 000UI/100g<sup>1,2</sup>**



**ZMIERŇUJE PRÍZNAKY KŔČOVÝCH ŽÍL  
A S TÝM SÚVISIACICH KOMPLIKÁCIÍ<sup>1,2</sup>**



**ZMIERŇUJE POCIT ŤAŽKÝCH NÔH,  
OPUCH A BOLESTĽ<sup>1,2</sup>**

**Lioton® gel 100 000. 1000 IU/g gél. Liek na vonkajšie použitie.**

**Liečivo:** 1 g gélu obsahuje 1 000 IU sodnej soli heparínu. **Terapeutické indikácie:** Povrchové ochorenia ciev ako varikózne syndrómy a pridružené komplikácie, flebotrombóza, tromboflebitída, povrchová periflebitída, varikózne vredy. Pooperačná varikoflebitída, komplikácie po safenektómii. Traumatické poškodenia a hematómy, lokálne edémy a infiltráty, subkutánne hematómy. Traumatické poruchy svalovo-šlachových a puzdrovo-väzivových štruktúr. **Dávkovanie:** Aplikuje sa perkutánne jeden až tri razy denne; 3 – 10 cm gélu sa naniesie na postihnuté miesto a jemne sa rozotrie. Skúsenosti s týmto liekom u detí sú obmedzené, preto sa nemá používať u detí. **Kontraindikácie:** Precitlivosť na liečivo alebo na ktorúkoľvek z pomocných látok. **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: Metyl-parahydroxybenzoát (E 218) a propylparahydroxybenzoát (E 216) ako konzervačné látky. Môžu vyvolať alergické reakcie (možno oneskorené). Oranžovníkovú vonnú zmes a silicu levandule prostrednej (lavandin). Tieto obsahujú citral, citronelol, kumarín, d-limonén, farnesol, geraniol a linalol, ktoré môžu spôsobiť alergické reakcie. Etanol, ktorý môže vyvolať pocit pálenia na poškodenej koži. **Liekové a iné interakcie:** Aplikácia heparínu môže predĺžiť protrombinový čas u pacientov liečených perorálnymi antikoagulantami. **Fertilita, gravidita a laktácia:** Údaje o používaní tohto lieku počas gravidity a dojčenia nie sú dostupné. **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. **Držiteľ rozhodnutia o registrácii:** A. Menarini Industrie Farmaceutiche Riunite s.r.l., Via Sette Santi 3, Florencia, Taliansko. **Spôsob výdaja lieku:** nie je viazaný na lekársky predpis. **Pred odporúčaním, alebo predpísaním lieku oboznámte sa, prosím, s informáciou o lieku v Súhrne charakteristických vlastností lieku. Posledná revízia textu:** 10/2022. **Referencie:** 1. SPC Lioton gel (10/2022), 2. Bihari I. Survey of the therapeutic. **Dátum výroby materiálu:** marec 2023. **Zastúpenie v SR:** Berlin-Chemie / A. Menarini Distribution Slovakia s. r. o., Galvaniho 17/B, 821 04 Bratislava, tel.: 02/ 544 30 730, fax: 02/544 30 724, e-mail: slovakia@berlin-chemie.com. **Tento materiál je určený pre odbornú verejnosť a interné účely spoločnosti.**



SK\_LIO-04-2023\_V01\_press

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



**BERLIN-CHEMIE  
MENARINI**



Milý darca,  
prišiel Tvoj čas rozhodnutia.

#### Klikni na link:

<https://sclerosis-multiplex.sk/dve-percenta/>  
Nájdeš automaticky generovaný formulár.

#### Druhý krok:

Vypíš všetky políčka.  
<https://sclerosis-multiplex.sk/dve-percenta/>

#### Tretí krok:

Stiahni vypísaný formulár do vlastného počítača alebo notebooka.

#### A už len VYTLAČ.

Samozrejme, odošli na svoj daňový úrad.

Pomoc od štátu na fungovanie našej organizácie nedostaneme. Vaše **2 %** použijeme, aby sme mohli fungovať ďalej. Aby sme mohli pomáhať tam, kde iní už nevládzu. Pomáhať tým, ktorým osud nebol príliš naklonený. My to nevzdávame. Aj vďaka vám. A preto by sme vám chceli vyjadriť obrovské **ĎAKUJEM**.

#### Kto sme a čo robíme

Skleróza multiplex (SM) je ochorenie centrálného nervového systému človeka. Odborníci odhadujú, že celosvetovo ňou trpí okolo **3 miliónov ľudí. Ženy viac ako muži**. Na Slovensku trpí sklerózou multiplex okolo 13 tisíc ľudí. My združujeme okolo 500 pacientov, priateľov, rodinných príslušníkov, odborníkov, dobrovoľníkov. Pomáhame však oveľa väčšiemu počtu pacientov.

Skleróza multiplex je ochorenie, ktoré postihuje mozog a miechu. Výsledkom je strata schopnosti ovládať svoje svaly, videnie, rovnováhu a vnímanie (necitlivosť). Pri skleróze multiplex sú nervy mozgu a miechy poškodené vlastným imunitným systémom.

Pre predstavu, s čím všetkým sa musia pacienti naučiť spolunažívať, uvediem pár príkladov symptómov ochorenia:

- dvojité, respektíve rozmazané videnie,
- závratový stav, niekedy sprevádzaný zvracaním,
- ochrnutie tvárového nervu,
- porucha výslovnosti,
- trpnutie a mravčenie trupu alebo tváre, ale aj v iných lokalitách,
- problémy s chôdzou, robotická, resp. hojdačá chôdza,
- problémy s rovnováhou, stabilitou, koordináciou pohybov,
- ťažkosti s močením, inkontinencia, resp. nutkavé močenie,
- bolesť, neustála, bodavá v ktorejkoľvek časti tela,
- pocit elektrizácie končatín a trupu až do ochrnutia niektorej časti tela,
- slabosť a necitlivosť končatín, či časté zakopávanie,
- úzkosť, depresia, emočné výkyvy.
- v neskorších fázach ochorenia progredujú kognitívne poruchy, ťažkosti s myslením, pamäťou a správaním,
- situácia je zhoršená patologickou únavou, ktorou pacienti trpia už od začiatku ochorenia,
- medzi závažné príznaky patrí porucha prehĺtania.

Ak sa vás táto choroba týka, prispôbte jej svoj životný štýl, aby ste mohli ako tak kvalitne žiť.

Pre pacientov so sclerosis multiplex máme tri dôvody na ďalší život...

#### Chránená dielňa v Bratislave a Chránená dielňa v Trenčíne

– dávame ľuďom šancu pracovať.

**Statický stacionár** – poskytujeme zdravotné procedúry.

**Od Tatier k Dunaju** – ukazujeme, že nemožné je možné.



#### Na čo potrebujeme 2 %?

Na možnosť pokračovať v našej práci... naším cieľom je poskytovať pacientom služby:

- pracovnú činnosť prostredníctvom Chránenej dielne Scarabeus v Bratislave a Trenčíne,
- zabezpečovať fyzioterapeutické služby prostredníctvom Statického stacionára v Bratislave a Trenčíne,
- rekondično-fyzioterapeutické pobyty a športové sústreďenia,
- udržať v chode Združenie SM Nádej a CHD Scarabeus,



pacientske  
organizácie

**2%** z daní  
sú pre nás  
veľmi  
dôležité

#### Jaroslava Valčeková

Predsedníčka  
ZDRUŽENIE SCLEROSIS MULTIPLEX NÁDEJ (ZSMN)

| Office: Nad Lúčkami 51,  
841 05 Bratislava,  
Slovak Republic

| Service: Na Hrebienku 32,  
811 02 Bratislava,  
Slovak Republic

| Office Mobile: +421 903 502 333

| E-mail: [nadej@nadej.net](mailto:nadej@nadej.net)

| Website: [www.nadej.net](http://www.nadej.net)

#### Bankové spojenie ZSMN:

| Číslo účtu:

**SK68 0200 0000 0030 0262 3053**

| IČO: 37926861, | DIČ: 2022433567

- udržať v chode Statický stacionár v Bratislave a Trenčíne...  
...samozrejme, cieľov je oveľa viac...

#### Ak si pacient, 1. oznam pre Teba

Bola vám v krátkej minulosti diagnostikovaná skleróza multiplex?

Vedeli ste, na koho sa obrátiť? Kde hľadať informácie?

Boli vám poskytnuté odpovede na všetky vaše otázky spojené s ochorením?

Chcete sa podeliť o svoje skúsenosti po diagnostike?

Hľadáme dobrovoľníkov, ktorí nemajú problém podeliť sa o svoje skúsenosti.

Pripravujeme stretnutie s novodiagnostikovanými pacientmi s cieľom zlepšenia našej práce a poskytovaní informácií o ochorení sclerosis multiplex.

V prípade vášho záujmu o stretnutie, kontaktujte mailom: [nadej@nadej.net](mailto:nadej@nadej.net) Jaroslava Valčeková.

#### Ak si pacient, 2. oznam pre Teba

Pripravujeme edukačné stretnutie pacientov za účelom poskytnutia najnovších informácií o medikamentóznej imunomodulačnej liečbe. Ako aj o najnovšom objave v procese skvalitnenia vyšetrenia na neurofilamenty.

V prípade záujmu o účasť, kontaktujte mailom [nadej@nadej.net](mailto:nadej@nadej.net) Jaroslava Valčeková.



# Závislosť od omamných a psychotropných látok

2. časť

**Craving** – významný znak závislosti, znamená túžbu pociťovať účinky psychotropnej látky, s ktorou už mal jedinec skúsenosť.

**Primárny typ závislosti** – látka užívaná pre príjemné euforizačné účinky. Najčastejšie sa tento typ vyskytuje u mladých ľudí a spája sa spravidla s tzv. nelegálnymi návykovými látkami.

**Sekundárny typ závislosti** – látka je na začiatku užívaná ako liek pre zmiernenie ťažkostí (napr. bolesti hlavy, napätie, úzkosť, nespavosť a iné). Pri tomto type závislosti ide o ľudí v strednom a vyššom veku, často dobre spoločensky integrovaných.

**Abúzus** – nadmerné užívanie alebo zneužívanie drog (liečiv) s negatívnymi dôsledkami na fyzickú a psychickú výkonnosť človeka. V medicínsko-právnej rovine ide o neoprávnené užívanie drog nesúvisiace alebo nezlučiteľné s medicínskou praxou. Vyskytuje sa ako abúzus bez návyku, s návykom, jednorazový, príležitostný, opakovaný, pravidelný, periodický.

**Misúzus** – vyjadruje taký spôsob užívania drog, liečiv, ktorý nie je v súlade s náhľadom medicíny na aktuálne potreby konzumenta. Ide obvykle o neprimerané prekračovanie terapeutických dávok liečiv, prípadne ich nevhodné laické kombinovanie.

**Úzus** – užívanie drog, liečiv v súlade so záujmami a potrebami jednotlivca a s prijatými spoločenskými konvenciami. Ide v podstate o užívanie liečiv alebo iných látok charakteru drog v primeraných dávkach v súlade s potrebami užívateľa a aktuálnymi požiadavkami lekárskej vedy.

**Intoxikácia** – stav, ktorý nastáva po aplikácii dostatočného množstva psychoaktívnej látky a v dôsledku ktorého dochádza k ovplyvneniu centrálnej nervovej sústavy.

**Prejavy intoxikácie** – poruchy úrovne vedomia, poznávacích funkcií, vnímania, schopnosti úsudku, emócií (afektivity), správania a ďalších psychických funkcií a reakcií. Poruchy súvisia s okamžitým farmakologickým účinkom látky a priebeh intoxikácie je výrazne závislý na type a dávke drogy a ovplyvňovaný individuálnou hladinou tolerancie a ďalšími faktormi.



sprievodca farmáciou

Doc. RNDr. Ingrid Tumová, CSc.

Univerzita Komenského v Bratislave  
Farmaceutická fakulta  
Katedra farmakológie a toxikológie

**Drogový informačný systém (DIS)** – komplexný nástroj pre monitorovanie situácie v oblasti drog na Slovensku, najmä v oblasti užívania ilegálnych drog a jeho následkov.

**Doping** – použitie zakázanej látky (napr. drogy), alebo zakázaného postupu na zvýšenie výkonu človeka vo sfére fyzickej, somatickej alebo psychickej. V súčasnosti sa pod dopingom rozumie užívanie látok, ktoré umožňujú zvýšiť športový výkon, prípadne zabrániť detekcii zakázanej látky.

**Eufória** – stav vyznačujúci sa pocitom subjektívnej spokojnosti, blaženosti, dobrej nálady. Samotný euforický pocit (rozjarenosť) nie je patologický jav. Pre posúdenie či ide o prejav (správanie) v norme alebo subnorme je potrebné poznať príčiny, okolnosti, prípadne dôsledky tohto stavu.

- V nadväznosti na rodinnú tradíciu -

## OČISTNÁ SILA PRÍRODY

NOVÝ SLOVENSKÝ PRODUKT VYROBENÝ V NAŠICH LABORATÓRIÁCH V KOŠICIACH. YACCA ORGANIC BY SOVA V RECYKLOVATEĽNOM OBALE. S BEZKONKURENČNÝM ZLOŽENÍM AŽ 80% SAPONÍNOV.

Prevenia srdcových ochorení  
Podpora liečby artrózy

**BOOS LABS**

Odstraňovanie usadenín  
Zníženie povrchového napätia

WWW.BOOSLABS.SK



Prof. MUDr. Neda Markovská, CSc.

Lekárska fakulta Slovenskej zdravotníckej univerzity, Bratislava  
Katedra zubného lekárstva

# Tehotenstvo

Počas tehotenstva dochádza pôsobením tehotenských hormónov k zmenám aj v ústnej dutine. Pôsobením progesterónu dochádza ku zvýšenej permeabilite krvných kapilár v gingíve a v ústnej sliznici.

- Hormonálne zmeny v tele matky počas tehotenstva majú najčastejšie za následok zvýšenú tendenciu k vzniku **zápalu parodontu** (zápal ďasien a tkanív v okolí zuba). Tieto zmeny vznikajú na zdravom parodonte alebo zhoršujú predtým prítomný a neliečený zápal.
- **Situácia na Slovensku je veľmi nepriaznivá, pacientky si nevedomujú riziko neliečených ochorení v ústach na priebeh tehotenstva a zdravie dieťaťa. Údaje zo zdravotných poisťovní vykazujú, že v r. 2015 preventívnu prehliadku počas tehotenstva dvakrát absolvovalo len 1 % tehotných a jednu prehliadku absolvovalo 10 % tehotných.**
- Zápal ďasien je pomerne častý a postihuje 30 – 75 % tehotných žien. Začiatok chronického zápalu ďasien sa môže prejavovať spočiatku „iba“ krvácaním z ďasien pri čistení zubov alebo u niektorých žien dochádza k zápalovému zväčšeniu ďasien. Obr. 1, 2.

## a starostlivosť o ústnu dutinu

- Ak má žena parodontitídu (zápal tkanív parodontu) pred tehotenstvom je nevyhnutné, aby zubný lekár v spolupráci s pacientkou dosiahol liečbou stav pokoja. To znamená znížiť krvácanie a tvorbu hnisu na minimum. Tu je veľmi dôležité detailne odstrániť zubný kameň zubným lekárom (alebo na jeho odporúčanie dentálnou hygieničkou), čím sa stupeň zápalu zníži. Samozrejme, že pacientka doma vykonáva dôkladnú ústnu hygienu podľa odporúčania. Je potrebné vedieť, že aktívna (neliečená) parodontitída je často príčinou rizikového tehotenstva s predčasným pôrodom a nízkou pôrodnou hmotnosťou dieťaťa, ako aj spontánneho potratu. Spôsobujú to výlučky baktérií zubného povlaku, ktoré sa krvným riečiskom dostávajú k placente a znižuje sa tým výživa plodu.

da vápnik a preto sa zuby kazia“. Zdravie ústnej dutiny závisí na dokonalej ústnej hygiene, správnej životospráve a ošetrovanom chrupe.

Je potrebné si uvedomiť, že **krvácanie z ďasien a zvýšený výskyt zubného kazu sú ochoreniami často sa vyskytujúcimi v tehotenstve a je potrebné ich liečiť**. Baktérie neošetreného zubného kazu v tehotenstve sú príčinou zubného kazu raného detstva u dieťaťa.

Preto ani v tehotenstve nemožno odkladať preventívne prehliadky a návštevu u zubného lekára. Ochorenia, ktoré sú prítomné počas tehotenstva po pôrode samy neustúpia a stav sa dlhým pretrvávaním zhorší, čo vedie k predčasným stratám zubov.



Obr. 1: Chronický zápal ďasien s maximom prejavov okolo dolných rezákov

V tehotenstve má žena nárok na dve preventívne prehliadky, ktoré sú hrazené zo zdravotného poistenia.

### Prečo je to dôležité?

Dôležité je ošetriť prítomný zubný kaz, pretože v období tehotenstva a dojčenia je aktivita a riziko jeho vzniku zvýšené v dôsledku často sa meniacich chutí na sladké a kyslé. Zároveň nevoľnosti v tehotenstve sú príčinou zvracania, kyslého prostredia v ústach a často nesprávnych návykov v ústnej hygiene. To sú hlavné príčiny vzniku zubného kazu a erózie zubnej skloviny. Nesprávnym je názor, že v „tehotenstve ubú-



Obr. 2: Chronický zápal ďasien s lokalizovaným zväčšením – tehotenský polyp



# register NÁRODNÝ REGISTER ASISTOVANEJ REPRODUKČIE

Národný register asistovanej reprodukcie (NRAR) patrí podľa Zákona č. 153/2013 Z. z. v znení neskorších predpisov do zoznamu Národných zdravotných registrov, ktoré spravuje a vedie Národné centrum zdravotníckych informácií (NCZI) v prostredí Národného zdravotníckeho informačného systému (ISZI). Zoznam hlásení do národných zdravotných registrov, ich charakteristiky, podrobnosti o obsahu národných zdravotných registrov, postupe, metódach, okruhu spravodajských jednotiek a lehotách hlásení do národných zdravotných registrov ustanovuje Vyhláška MZ SR č. 74 /2014 Z. z.

Sledované ukazovatele, ktoré sú obsiahnuté v Hlásení ZR\_AS\_REP boli pripravené s klinickými garantmi, so zohľadnením údajov vyžadovaných európskym registrom (ESHRE). Obsah hlásenia sa bude v budúcnosti rozširovať s rozvíjajúcimi sa metódami umelého oplodnenia.

Sledovanie IVF cyklov zaistí informácie o spôsobe, priebehu, výsledkoch a prípadných komplikáciách pre potreby odborných zdravotníckych pracovníkov, ministerstva zdravotníctva SR, ako aj pre medzinárodné porovnanie údajov. Získané informácie umožnia analyzovať efektivitu liečebných postupov pri skvalitňovaní starostlivosti o neplodné páry s cieľom integrovať najoptimálnejšie postupy v oblasti asistovanej reprodukcie a liečby neplodnosti do opatrení v rámci štátnej zdravotnej politiky.

Kto má zákonnú povinnosť hlásiť do národného registra asistovanej reprodukcie (NRAR) ako spravodajská jednotka (SJ)?

- Ambulancie s odborným zameraním reprodukčná medicína (centrá reprodukčnej medicíny)
- <https://www.nczisk.sk/Registre/Narodne-zdravotne-registre/Pages/default.aspx>

## Prvá preventívna prehliadka

### – 12. týždeň tehotenstva – obsahuje:

Vyšetrenie stavu chrupu s následným ošetrovaním zubného kazu, ktoré je indikované v 2. trimestri. Lokálna anestézia ako prevencia bolesti a zníženia stresu je indikovaná a dnes majú tieto prípravky prakticky nulové riziko poškodenia plodu. Neošetrený a pretrvávajúci zubný kaz je rizikom prenosu kazotvorných baktérií do úst dieťaťa, najmä ak matka olizuje cumlík a lyžičku, ktorou kŕmi dieťa alebo ho bozkáva na ústa.

Vyšetrenie ďasien a parodontu, zistenie krvácania z ďasien, prítomnosť zubného kameňa a jeho odstránenie. Pamätajte, že zápal ďasien ani po pôrode bez liečby nevymizne a za deväť mesiacov tehotenstva sa značne poškodí ďasná a ostatné tkanivá parodontu.

Inštruktáž o nevyhnutnosti vykonávať ústnu hygienu s fluoridovou zubnou pastou a pomôckami ústnej hygieny, dôsledne a viac ako inokedy. Je potrebné si zapamätať, že **základným liekom je dôkladné čistenie zubov.**



V prípade zvýšeného rizika kazivosti alebo pri dlhodobom tehotenskom zvracaní zubný lekár odporúča aplikovať prípravky so zvýšeným obsahom fluoridov (napr. remineralizačný gél 1-krát do týždňa).

Pri tehotenskom zvracaní nie je vhodné ihneď po zvracaní si čistiť zuby zubnou kefkou, lebo kyslý obsah žalúdka nalepáva a porušuje zubnú sklovinu a dochádza k porušeniu povrchovej vrstvy zubnou kefkou.

Je lepšie ihneď si vypláchnuť ústa čistou, prípadne vlažnou vodou, prípadne ústnou vodou s obsahom fluoridu, podľa odporúčania zubného lekára. Rovnaký je postup aj v prípade striedania príjmu sladkých a kyslých jedál – odporúčame **čistenie zubnou kefkou vykonávať až po 30 minútach.** Vhodné prípravky ústnej hygieny odporúča konkrétne zubný lekár.

**Tehotenstvo a cukry** – alebo tehotenstvo a zubný kaz. Častý príjem sladkých jedál a nápojov spôsobuje zubný kaz; to platí aj v tehotenstve. Odporúčame nekonzumovať sladkosti medzi hlavnými jedlami. Nadmerná spotreba cukru v tehotenstve neprospieva ani matke, ani dieťaťu a u nastávajúcej matky vedie k zbytočnej nadváhe a vzniku zubnému kazu.



Obr. 3: zubný preukaz dieťaťa

## Druhá preventívna prehliadka – 28. týždeň tehotenstva – obsahuje:

- Kontrolu stavu chrupu a parodontu, kontrolu ústnej hygieny, nánosov zubného kameňa a bakteriálneho povlaku.
- Pri tejto návšteve zubný lekár podáva prvé informácie aj o starostlivosti o ústnu dutinu novorodenca a dojčťa ihneď po narodení:
  - ako vykonávať ústnu hygienu od narodenia až do 1. roku veku, o obsahu zubného preukazu dieťaťa (Obr. 3),
  - o výžive, pričom upozorní nepodávať dieťaťu od smädu sladené nápoje do dvoch rokov veku,
  - poučenie o význame prvej návštevy s dieťaťom u zubného lekára hneď po dovŕšení jedného roka,
  - o možnom vplyve cumlíka a cmúľaní palca na vývoj zubov.



MUDr. Peter Klein, MBA

Ambulancia ortopédie a osteológie 1  
Prešov

# Hallux valgus

## 1. časť

Hallux valgus, vbočený palec je komplexná progredujúca trojrozmerná deformita prednej nohy, charakterizovaná valgóznym postavením palca, zvýšenou varozitou I. metatarzu a mediálnou prominenciou jeho hlavičky. V oblasti svalov nohy je charakterizovaná laterálnou dislokáciou šľachy m. flexor hallucis brevis a sezamských kostičiek, vnútornou rotáciou palca a zosunutím šľachy m. abductor hallucis plantárne. Skladá sa z celého radu ďalších zmien podľa etiológie, dĺžky trvania a závažnosti posunu.

Existuje všeobecný konsenzus, že na vznik deformity vplyvajú viaceré faktory a to: vrodené predisponujúce (dĺžka I. metatarzu, hypermobilita, väzivová slabosť), priame (používanie nevhodnej obuvi) a nepriame (dlhá statická záťaž, plochonožie). Významným vrodeným faktorom môže byť konvexné zakrivenie hlavičky I. metatarzu vedúce k zníženej stabilite metatarzophalangeálneho kĺbu. Aj vrodené chabé väzy. Pokiaľ prednožie stratí väzivovú pevnosť, dôjde vplyvom nadmernej záťaže k oddialeniu metatarzov od seba a noha je tak ľahko prístupná deformujúcim vplyvom. Veľký vplyv na vytvorenie tejto deformity má zle zvolená obuv. U populácie používajúcej obuv sa zistil výrazne vyšší výskyt hallux valgus v porovnaní s jedincami, ktorí obuv nenosia. Ďalšou základnou príčinou vzniku je zlé rozloženie váhy na chodidlo, kedy dochádza ku kolapsu pozdĺžnej či priečnej klenby, ku zmene orientácie (rotácie) prvého metatarzu. Os I. metatarzu sa tak dostáva do vertikály a vedie I. metatarzus do addukcie. A v školskom a juvenilnom veku býva často na podklade dedičnosti.

Vo všeobecnosti môžeme rozlíšiť niekoľko štádií deformity. Skoré štádium sa prejavuje

bolesťou MTP kĺbu palca (pri chôdzi, v obuvi), zdurením MTP kĺbu a jeho zateplením, hallux sa vychýľuje ku II. palcu. Pokročilejšie štádium už je spojené s poklesom pozdĺžnej i priečnej klenby, artrotickými zmenami MTP kĺbu, na hlavičke I. metatarzu vzniká plochá mediálna prominencia a bolestivá burza nad ňou, šľacha m. abductor hallucis skĺzava plantárne, a pozorujeme skorú únavu prednej nohy v záťaži. Na RTG zbadáme valgozitu palca, varózne postavenie I. metatarzu; mediálnu prominenciu hlavičky I. metatarzu, degeneratívne zmeny v MTP kĺbe palca. Závažnosť deformity palca je hodnotená podľa uhlov, ktoré zvierajú kosti nohy. Najdôležitejší je uhol valgozity palca a intermetatarzálny uhol. Valgozita palca sa určuje podľa uhla, ktorý zvierá os prvého metatarzu a proximálneho phalangu palca. Norma tohto uhla u zdravého jedinca sa pohybuje do 15°. Intermetatarzálny uhol je uhol, ktorý zvierá os prvého a druhého metatarzu. Fyziologická veľkosť uhla je do 9°. S progresiou deformity sa veľkosti uhlov zväčšujú. Hodnotíme 3 stupne závažnosti deformity hallux valgus. Miernu, strednú a závažnú deformitu – uhol palca viac ako 40° a intermetatarzálny uhol viac ako 20°.

Hlavným cieľom konzervatívnej liečby je odstránenie bolesti, zlepšenie osi I. lúča a zapojenie palca do opory a odrazu v stoji a pri chôdzi. Dôležité je funkčne centrovane postavenie všetkých segmentov nohy s ľahkou abdukciou a flexiou prstov. To zahŕňa myofasciálne ošetrenie mäkkých tkanív a kĺbových štruktúr nohy, trakciu, obnovenie kĺbovej hry a centráciu kĺbov nohy. V ďalších fázach je dôležité sa zamerať na obnovu dynamickej stabilizácie nohy. Všetka

aferencia z oblasti chodidla je dôležitá pre posturálnu stabilitu jedinca, preto tvar a funkcia nohy zohráva významnú úlohu v posturálnej dynamike. Neoddeliteľnou súčasťou terapie je reedukácia chôdze.

Ako metóda voľby konzervatívnej pomoci sa používa funkčný taping spevnením, obmedzením rozsahu pohybov vyvolávajúcich problémy, bez redukcie pohybu vo fyziologickom rozsahu. Používa sa tape alebo kinesiotape, ktorý sa lepí tak, aby ťahal palec do abdukcie a tým držal palec vo fyziologickom postavení. Do úvahy prichádzajú aj viac či menej rigidné protetické korektory ako denná či nočná bandáž halluxu s kĺbom, či bez kĺbu, medziprstové korektory a vložky.



Operačná terapia je definitívnym riešením pokročilého štádia deformity. Treba si dôsledne uvedomiť, že jej cieľom je korigovať deformitu, neodstraňuje však príčinu. Je popísaných viac ako 100 typov operácií, čo svedčí o tom, že žiadna nie je ideálnym riešením. U mladých pacientov a tam, kde artróza nie je, sa využíva korekčná osteotómia metatarzu. U starších pacientov (s vyjadrenou artrózou MTP kĺbu palca) je najčastejšia resekčná plastika – resekcia 1/3 bázy základného článku palca a znesenie exostózy hlavičky metatarzu.





Dovolenka s mojou  
láskou

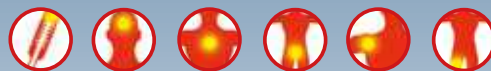


**MIG-400**<sup>®</sup>  
rýchly proti bolesti a horúčke IBUPROFÉN

**Nedaj si  
vziať  
svoj deň!**



biela politeľná tableta<sup>1</sup>



**Rýchly proti  
bolesti a horúčke<sup>2,3</sup>**

#### MIG-400, 400 mg, ibuprofén

**Liečivo:** Každá filmom obalená tableta obsahuje 400 mg ibuprofénu. **Terapeutické indikácie:** Symptomatická liečba slabej až stredne silnej bolesti a horúčky. **Dávkovanie a spôsob podávania:** Celková denná dávka ibuprofénu: deti 6-9 ročné 600 mg, deti 10-12 ročné 800 mg, mladiství starší ako 12 rokov a dospelí 1200 mg. Len pre krátkodobé použitie. Ak ťažkosti u detí a dospelujúcich pretrvávajú dlhšie ako 3 dni, a dlhšie ako 3 dni pri liečbe horúčky a 4 dni pri liečbe bolesti u dospelých, je potrebné navštíviť lekára. Užíva sa počas jedla alebo po jedle. Nežiaduce účinky sa môžu minimalizovať užívaním najnižšej účinnej dávky počas najkratšej doby potrebnej na zvládnutie príznakov. **Kontraindikácie:** Precitlivenosť na ibuprofén alebo na ktorúkoľvek z pomocných látok, známe reakcie bronchospazmu, astmy, rinitídy alebo urtikárie spôsobené kyselinou acetylsalicylovou alebo inými nesteroidovými protizápalovými liečivami v minulosti, neobjasnené poruchy krvotvorby, aktívny peptický vred alebo anamnéza rekurentného peptického vředu/hemorágie, anamnéza gastrointestinálneho krvácania alebo perforácie v súvislosti s predchádzajúcou terapiou NSAIDs, cerebrovaskulárne alebo iné aktívne krvácanie, závažná dysfunkcia pečene alebo obličiek, závažné srdcové zlyhanie, posledný trimester gravidity, deti s hmotnosťou nižšou ako 20 kg (mladšie ako 6 rokov). **Osobitné upozornenia a opatrenia pri používaní:** V súvislosti s používaním NSAID boli veľmi zriedkavo hlásené závažné kožné reakcie. **Liekové a iné interakcie:** Ibuprofén sa má užívať iba s opatrnosťou s nasledovnými liečivami: digoxín, fenytoín, lítium, diuretiká, ACE inhibítory, betablokátory a antagonisty angiotenzínu II, kortikosteroidy, antiagregačné lieky a selektívne inhibítory spätného vychytávania sérotonínu, kyselina acetylsalicylová, metotrexát, cyklosporín, antikoagulanciá, sulfonyleurey, takrolimus, zidovudín, probenecid a sulfapyrazón, chinolónové antibiotiká, CYP2C9 inhibítory. Súbežnému používaniu ibuprofénu s inými NSAID vrátane salicylátov sa treba vyhnúť. **Fertilita, gravidita a laktácia:** V treťom trimestri gravidity je kontraindikovaný. Pri krátkodobej liečbe nie je potrebné prerušiť dojčenie. **Ovplyvnenie schopnosti viesť motorové vozidlá a obsluhovať stroje:** Pri vyšších dávkach môže ibuprofén vyvolať nežiaduce účinky na centrálny nervový systém, ako je únava a závrat, pacienti môžu mať v zriedkavých prípadoch zníženú schopnosť viesť vozidlá a/alebo obsluhovať stroje. Toto vo väčšej miere platí pri kombinácii s alkoholom. **Nežiaduce účinky:** Najčastejšie pozorované nežiaduce účinky sú gastrointestinálne. Vyskytnúť sa môže žalúdočný vred, perforácia alebo gastrointestinálne krvácanie, ktoré môžu byť fatálne, zvlášť sa môžu vyskytnúť u starších pacientov. Po podávaní ibuprofénu boli hlásené nevoľnosť, vracanie, hnačky, plynatosť, zápcha, dyspepsia, bolesť brucha, meléna, hemateméza, ulcerózna stomatitída, exacerbácia kolitídy a Crohnovej choroby. Menej často sa zaznamenala gastritída. Riziko výskytu gastrointestinálneho krvácania je závislé od dávky a dĺžky liečby. Ostatné nežiaduce účinky sú uvedené v Súhrne charakteristických vlastností lieku. **Pred odporúčaním alebo predpísaním lieku si pozorne prečítajte Súhrn charakteristických vlastností lieku. Držiteľ rozhodnutia o registrácii:** Berlin-Chemie AG, Glienicke Weg 125, 12489 Berlín, Nemecko. **Spôsob výdaja lieku:** nie je viazaný na lekársky predpis. **Posledná revízia textu:** 09/2021.

**Dátum výroby materiálu:** 12/2022

**Referencie:** 1. SPC MIG.400 (09/2021); 2. Göres E et al. DAZ, 2003, Nr.37, p.37; 3. Bramlage P, Goldis A., BMC Pharmacology 2008;8:18-26

Tento materiál je určený pre odbornú verejnosť a interné účely spoločnosti.

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

**BERLIN-CHEMIE  
MENARINI**



Mgr. et Mgr. Silvia Janolková  
Mgr. et Mgr. Michal Haluška  
Mgr. Margita Vernarcová  
Prof. MUDr. Mariana Mrázová, PhD., MHA

Vysoká škola zdravotníctva a sociálnej práce  
sv. Alžbety, Bratislava  
Ústav zdravotníckych disciplín

# Každý môže byť **záchranca** (kazuistika)

Náhle zastavenie obehu je treťou najčastejšou príčinou úmrtí v Európe 1. Incidencia zastavení obehu mimo nemocnice sa pohybuje od 67 do 170/100 000 obyvateľov, v závislosti od krajiny. Svedkovia udalosti začnú laickú kardiopulmonálnu resuscitáciu (KPR) v priemere v 58 % 3. Väčšina pacientov má pred zastavením srdca varovné príznaky. Skoré rozpoznanie týchto symptómov a okamžitá resuscitácia zlepšuje mieru prežitia pacientov 6.

## Opis prípadu:

Do lekárne v doobedných hodinách vchádza približne 45 ročný muž v pracovnom oblečení. Prosí o radu, aké analgetiká by boli vhodné na bolesti medzi lopatkami, pretože potrebuje ísť pracovať a bolesť mu spôsobuje značný dyskomfort. V minulosti pri bolestiach chrbtice zvykol užiť liek s obsahom paracetamolu. Magistra sa klienta pýta podrobne na ťažkosti, kedy vznikli, čo ich vyvolalo, miesto, intenzitu a vyžarovanie bolesti. Klient udáva, že približne pred hodinou, počas cesty do práce, mu postupne začali bolesti v hrudnej časti chrbtice, lokalizuje ich hlavne medzi lopatkami, bez vy-

žarovania. Bolesti mal už v predchádzajúci deň, no po analgetikách ustúpili. V snahe určiť charakter bolesti klient vykoná svižné rotačné pohyby v chrbte, zakrúži rukami, no bolesti nereagujú na pohyb. Personál ho upozorňuje, že taký typ bolesti nemusí byť len vertebrogénneho pôvodu, ale napríklad aj kardiálneho a bolo by vhodné, aby bol vyšetrený za účelom diferenciácie bolesti. Magistra navrhne klientovi, že zavolá záchranárov, aby ho vyšetřili. Pán však zaujíma jednoznačné odmietavé stanovisko, ponáhľa sa do lesa na ťažbu dreva a pokiaľ to neprejde, pôjde zajtra k svojmu lekárovi. Personál ešte niekoľkokrát upozorní klienta, aby neriskoval, že vyšetrenie nebude trvať dlho, ale ten prosí len o analgetiká, ktoré mu magistra napokon vydá a klient odchádza.



## O polhodinu neskôr...

Pre posádku záchranej zdravotnej služby so sídlom vedľa lekárne prichádza výzva na zásah: muž, asi 45 rokov, dusí sa, miesto zásahu les asi 5 km od konca obce. Za obcou, pri vstupe do lesného terénu čaká na posádku robotník na traktore, ktorý oznamuje, že kvôli nedostupnosti musí posádku odviezť na miesto zásahu. Posádka si rýchlo pripraví všetko potrebné vybavenie a s kolegom pacienta vyrážajú na miesto udalosti. Už po ceste zisťujú od traktoristu anamnézu. Pacient sa počas cesty do lesa, kde pracuje pri ťažbe dreva, začal sťažovať na bolesti chrbtice, preto ešte pred príchodom do práce navštívil v obci lekára, kde si kúpil liek proti bolesti. Pri príchode na miesto ťažby si počas nastupovania do traktora odhryzol z pečiva a následne odpadol. Prítomní kolegovia si mysleli, že sa dusí pečivom, bol modrý, nereagoval a zdalo sa im, akoby lapá po dychu. Aktivovali linku tiesňového volania, kde nahlásili všetky potrebné údaje a do príchodu záchranej zdravotnej služby držali kolegu v sede, pričom sa snažili vykonávať Gordonove údery medzi lopatky, aby mu uvoľnili dýchanie cesty. Po príchode záchranári ukladajú pacienta na chrbát, pri prvotnom vyšetrení zisťujú, že nie je pri vedomí, nereaguje ani na silný algický podnet, nedýcha a nemá prítomný pulz. Z dôvodu anamnézy dusenia vykonajú dôkladnú kontrolu



dýchacích ciest pomocou laryngoskopu, ale zisťujú, že dýchacie cesty sú dobre priechodné, bez akejkoľvek obštrukcie. Okamžite začnú s KPR podľa platných odporúčaní Európskej resuscitačnej rady. Pri úvodnej analýze rytmu je prítomná komorová fibrilácia, preto aplikujú výboj prostredníctvom defibrilátora a pokračujú v rozšírenej KPR. Počas kontinuálnych kompresí hrudníka zabezpečia dýchacie cesty, pripoja pacienta na riadenú ventiláciu, zabezpečia venózne prístupy za účelom podania potrebných liekov. Celkovo je podaných 6 defibrilačných výbojov. Napriek veľkej snahe všetkých zúčastnených, však po hodine resuscitácie je po príchode lekára konštatovaný exitus pacienta. Pri hľadaní dokladov u pacienta vypadávajú z vrečka pracovného oblečenia aj analgetiká, ktoré si dnes kúpil v lekární a chýbajú v nich dve tabletky.

Náhle zastavenie obehu môže postihnúť kohokoľvek a kdekoľvek. V prípade zastavenia obehu u akejkoľvek osoby, ktorá nereaguje a nedýcha alebo nedýcha normálne, je potrebné začať KPR 5. Pokiaľ svedkovia nezačnú laickú KPR, záchranná služba príde k pacientovi v čase, kedy dochádza k nezvratnému poškodeniu mozgu 2. Dôležité je aj sledovanie varovných príznakov, ktorých výskyt je veľmi častý, ale



## Náhle zastavenie obehu je treťou najčastejšou príčinou úmrtí v Európe

väčšina je ignorovaná. Podľa dostupných štúdií len 19 % pacientov vyhladá pri výskyte varovných príznakov profesionálnu pomoc 4.

Zdroje:

- 1 ANDERSEN, Lars W., et al. In-hospital cardiac arrest: a review. *Jama*, 2019, 321.12: 1200 – 1210.
- 2 CELIŃSKI, Daniel, et al. Sudden cardiac arrests in years 2013 – 2016 within operation area of siedlice emergency ambulance service. *Wiadomości Lekarskie (Warsaw, Poland)*, 2018, 71.9: 1729-1737.
- 3 GRÄSNER, Jan-Thorsten, et al. European Resuscitation Council Guidelines 2021: epidemiology of cardiac arrest in Europe. *Resuscitation*, 2021, 161: 61 – 79.
- 4 MARIJON, Eloi, et al. Warning symptoms are associated with survival from sudden cardiac arrest. *Annals of internal medicine*, 2016, 164.1: 23 – 29.
- 5 SOAR, Jasmeet, et al. European resuscitation council guidelines 2021: adult advanced life support. *Resuscitation*, 2021, 161: 115 – 151.
- 6 ZHENG, Kang, et al. Correlation between the warning symptoms and prognosis of cardiac arrest. *World Journal of Clinical Cases*, 2022, 10.22: 7738.

ilustračné foto: internet



Ako pracovať s počítačom

Stanislav Pech

info@pech.sk

### Čo je to Microsoft Office?

Aplikácia Microsoft Office je zbierka kancelárskych aplikácií. **Word, Excel, PowerPoint, Outlook, OneNote, Access (len pre PC), Publisher (len pre PC)...**

Každá aplikácia slúži jedinečnému účelu a ponúka používateľom špecifickú službu. Pretože existuje veľa aplikácií, z ktorých si môžete vybrať a pretože nie každý používateľ potrebuje všetky, spoločnosť Microsoft vytvorila rôzne sady balíkov pre koncových užívateľov.

Microsoft Office 365

Microsoft Office Professional Plus,

Microsoft Office Home a Student

### Microsoft Word

Najznámejším textovým editorom na vytváranie dokumentov je **Microsoft Word**. Najnovšie verzie ponúkajú neskutočné možnosti práce s tabuľkami, obrázkami, grafmi, tvarmi, 3D modelmi, tvorbou formulárov a pod.



## Microsoft Office 2016, 2019, 2021

### Konkrétne použitie:

- tvorba rozsiahlych dokumentov (zmluvy, záverečné práce – diplomovky a bakalárky...),
- tvorba moderných tabuliek (aj faktúr),
- vytvorenie životopisu a motivačných listov,
- tvorba pozvánok a pod.,
- na hromadné vytváranie listov, objednávok, menoviek, štítkov alebo posielanie emailov,
- na tvorbu formulárov,
- a množstva iných vecí do praxe.

Okrem klasickej inštalácie na PC sa dá Word nainštalovať aj na mobil, tablet alebo MAC.

### Microsoft Excel

Excel je tabuľkový procesor. Každá informácia je uložená v bunke a komplex buniek tvorí tabuľku. Ak sa zmení hodnota v niektorej bunke, automaticky sa zmenia hodnoty vo všetkých prepojených bunkách a tabuľkách. Program Excel umožňuje vytvárať a upravovať tabuľky obsahujúce nielen texty, ale aj čísla, rôzne vzorce a iné údaje. Excel obsahuje množstvo funkcií. Ideálny je pre vytváranie databáz.

### Konkrétne použitie:

- Účtovníctvo
- Rozpočty
- Fakturácia a predaj
- Vytváranie zostáv
- Plánovanie
- Sledovanie
- Používanie kalendárov
- Grafy
- Makrá
- Programovanie

### Microsoft Outlook

Outlook je program pre spracovanie elektronickej pošty.

### Konkrétne použitie:

- Umožňuje členiť správy podľa rôznych kritérií a vytvárať pravidlá.
- Spravuje a zdieľa kalendár a zjednodušuje naplánovanie schôdzí.
- Zdieľa súbory z cloudu.
- Komunikujte a pracujte kdekoľvek.
- Využíva vytvorenie podpisu, automatickej odpovede.
- Vytvára zoznamy a adresáre kontaktov.

Pokračovanie nabudúce...

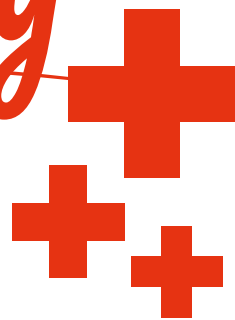
Vieme poskytnúť prvú pomoc?



PhDr. Dana Sihelská, PhD.

Banská Bystrica

# Prvé kroky pri poskytovaní prvej pomoci



Poskytnutím včasnej prvej pomoci môžeme postihnutému zachrániť život. Pri poskytovaní prvej pomoci ako prvé zabezpečíme:

**A** (airways – dýchacie cesty) – **B** (breathing – dýchanie) – **C** (circulation – cirkuláciu krvi). Až následne vykonáme ošetrenia, ako napr. znehybnenie zlomenej končatiny, ošetrenie odreniny a podobne.

Životne dôležité funkcie (dýchanie a krvný obeh) sú ohrozené:

- pri bezvedomí, pri ktorom sa môžu upchať dýchacie cesty (napr. jazykom, zvratkami, krvou, zubnou protézou a pod.),
- nedostatočným dýchaním (napr. pri topení, alergickej reakcii, astmatickom záchvate a pod.),
- nedostatočnou srdcovou činnosťou (napr. infarkt myokardu),
- silným krvácaním (poranenie veľkých ciev).

Kyslík je potrebný na udržanie života. Dýchaním sa dýchacími cestami (obr. 1) dostáva do pľúc (pľúcnych mechúrikov – alveol obr. 2) kyslík zo vzduchu. V alveolách dochádza k výmene plynov kyslíka a oxidu uhličitého. Kyslík prechádza do krvi a oxid uhličitý vydychujeme. Pamätajte, že na nedostatok kyslíka je najviac citlivý mozog, jeho bunky začínajú nezvratne odumierať už po piatich minútach.

## Ako prvé urobíme:

### 1. Kontrolu dýchania

„**A**“ – **uvoľníme dýchacie cesty** – jednou rukou zdvihne bradu a druhú máme položenú na čele (manéver brada – čelo obr. 3a), skontrolujeme či postihnutý dýcha obr. 3b. Ak postihnutý dýcha a je v bezvedomí, uložíme ho do stabilizovanej polohy obr. 4. Takto zabránime upchatiu dýchacích ciest (zapadnutým jazykom, vdýchnutím zvratkov, krvi a pod.) Ak postihnutý nedýcha skontrolujeme dutinu ústnu obr. 5 a ak je to potrebné vyčistíme ju:

- hlavu postihnutého obrátime nabok a držíme ju v miernom zákłone obr. 5,
- ukazovákom a stredným prstom prehmatáme dutinu ústnu avšak dávame pozor, aby sme cudzie teleso nevŕtali hlbšie do hrtana,
- znovu skontrolujeme dýchanie obr. 3b.

**2. „B“ dýchanie – umelé dýchanie, dýchanie z úst do úst** – kedy vydychujeme vzduch zo svojich pľúc do úst postihnutého (u detí to môže byť aj do nosa a úst súčasne).

Postup záchrancu pri umelom dýchaní:

- poloha postihnutého je na chrbte a na tvrdej podložke,
- vykonáme mierny zákłon hlavy manévrom brada – čelo obr. 3a,
- stlačíme nos palcom a ukazovákom rukou, ktorú máte na čele postihnutého obr. 6,
- nadýchneme sa,
- pritlačíme svoje pery okolo úst postihnutého a vydýchneme, zároveň pohľadom sledujeme hrudník postihnutého, či sa dvíha,
- vdych trvá asi 1 sekundu,
- postihnutému umožníme výdych zdvihnutím svojej hlavy,
- cyklus opakujeme 2-krát.

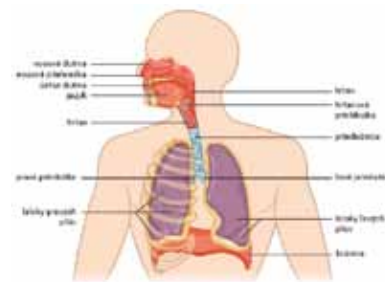
**3. „C“ cirkulácia**, ktorú zabezpečíme:

- **vonkajšou masážou srdca stláčaním hrudníka** (pri zástave srdca obr. 7), ktorá nám zabezpečí cirkuláciu krvi tepnami do životne dôležitých orgánov,
- **zastavením silného krvácania** obr. 8, ktorým predídeme strate krvi, alebo stratu krvi minimalizujeme.

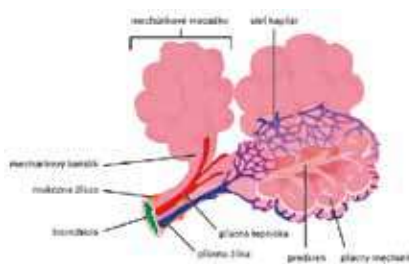
## Pozor!

Resuscitáciu vykonávame v pomere 30 stlačení hrudníka a dva vdychy!!!!

Konkrétnejšie sa budeme resuscitácii venovať v nasledujúcom čísle.



Obr. 1: Dýchacia sústava



Obr. 2: Alveoly



Obr. 4: Postup uloženia postihnutého do stabilizovanej polohy



Obr. 3a: Manéver brada-čelo



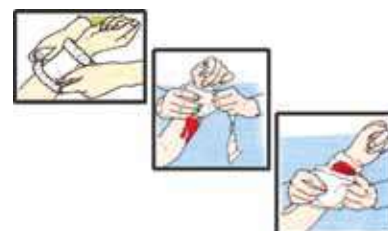
Obr. 3b: Kontrola dýchania (cítim, počujem, vidím)



Obr. 5: Kontrola dutiny ústnej



Obr. 6: Umelé dýchanie z pľúc do pľúc





# Používanie dopravných značiek



právo  
v každodennom  
živote

PhDr. Mgr. Michal Šimunek

Akadémia Policajného zboru v Bratislave  
Doktorand



Dňom **20. 1. 2023** sú účinné technické podmienky ustanovujúce spoločné zásady používania dopravných značiek a dopravných zariadení na cestách v zmysle zákona č. 8/2009 Z. z. o cestnej premávke, ktoré určujú spôsob ich umiestňovania, vyznačovania, všeobecné zásady ich použitia, zásady riešenia základných otázok miestnej úpravy cestnej premávky, podrobné zásady používania vybraných dopravných značiek a dopravných zariadení. V nadväznosti na znenie ustanovení vyhlášky MV SR č. 30/2020 Z. z. o dopravnom značení tieto technické podmienky ustanovujú vzorové spôsoby vyobrazenia zvislých dopravných značiek, vyznačenia vodorovných dopravných značiek na povrchu cesty alebo iného premávkového priestoru, vyobrazenia dopravných zariadení a svetelných signálov.

Účelom schválenia týchto technických podmienok je zabezpečiť, aby sa dopravné značky a dopravné zariadenia používali jednotným a zrozumiteľným spôsobom s jednoznačným významom pre účastníka cestnej premávky, ktorý zmysluplne dopĺňa všeobecnú úpravu cestnej premávky tak, aby sa zaistila najvyššia možná miera bezpečnosti a plynulosti cestnej premávky.

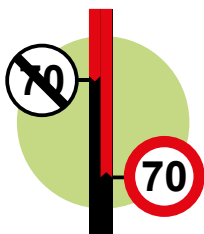
Nakoľko zavedením technických podmienok do praxe, tzn. naprojektovaním, schválením príslušnými orgánmi a samotným osadením dopravného značenia do cestnej premávky, sa účastník cestnej premávky môže dostať do situácie, kedy uvidí dopravné značenie ktoré doposiaľ nebolo používané, uvádzame možné príklady:



Zelená šípka (Z 730), zariadenie umožňuje vodičovi odbočiť doprava pri rozsvietenom signáli Stoj. Smie sa používať iba v kombinácii s plnými signálmi a len vtedy, ak má vodič dostatočný rozhľad na chodcov a na vozidlá vchádzajúce do križovatky zo všetkých ostatných vjazdov počas celej doby ich prejazdu križovatkou.



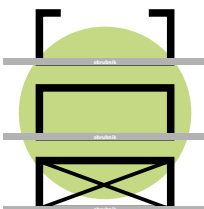
Čierna šípka (Z 731), zariadenie umožňuje vodičovi sa otočiť na riadenej križovatke.




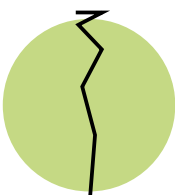
Líniové regulácie platia len v jednom smere premávky a len na danej vozovke, pričom za križovatkou sa musí regulácia buď zopakovať alebo ukončiť. Platnosť líniovej regulácie implicitne (teda bez použitia dopravnej značky) zaniká po odbočení alebo otočení a tam, kde daná vozovka končí; v prípade regulácií platných len pre vyznačený jazdný pruh alebo pruhy tiež tam, kde daný pruh, alebo pruhy končia.



Značkou Z334 sa označujú len miesta, kde sa vykonáva kontrola najvyššej dovolenej rýchlosti vozidiel technickým prostriedkom konštrukčne pevne spojeným so zemou, pričom označenie takéhoto miesta je povinné.



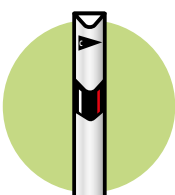
Na vonkajšej strane parkovacieho miesta sa vyznačuje súvislá čiara a možno na nich vyznačiť príslušný symbol, napr. 



Spomaľovacia čiara sa používa ako upozornenie na miesto, kde bude vodič musieť pravdepodobne spomaliť až zastaviť, najmä ak je potreba takéhoto spomalenia až zastavenia v kontexte danej cesty málo očakávateľná (napr. pred priecestím, priechodom pre chodcov alebo cyklistov mimo križovatky, pred križovatkou, kde sa dovtedy hlavná cesta mení na vedľajšiu a pod.).



Priecestné návěstidlá sa umiestňujú mimo premávkových priestorov (vedľa nich alebo nad nimi), teda nesmú byť umiestnené napr. na chodníku. Umiesťujú sa ku každej značke Výstražný kríž, pričom:  
**1.** pri umiestnení vedľa premávkového priestoru je výstražný kríž orientovaný zvislo a návěstidlo sa nachádza nad výstražným krížom,  
**2.** pri umiestnení nad premávkovým priestorom je výstražný kríž orientovaný vodorovne a návěstidlo sa nachádza vedľa výstražného kríža.



Na diaľnici vybavenej telefónmi núdzového volania sa na smerových stĺpkoch umiestnených na vonkajšej strane (teda nie na strane stredného deliaceho pásu) vyznačuje na smerových stĺpkoch smer k najbližšiemu telefónu núdzového volania. Vyznačuje sa formou trojuholníka so symbolom telefónu na bočnej vnútornej strane smerového stĺpika v jeho hornej časti, napr. formou nálepky.



PharmDr. Natália Rozman Antoliová, PhD.

Katedra farmakológie a toxikológie, UVLF, Košice

# Vyššie 40 rokov

overené analgetikum  
vo fixnej kombinácii  
**paracetamolu,  
quajfenezínu  
a kofeínu**



- ✓ Odstráni bolesť
- ✓ Zníži stres
- ✓ Uvoľní svaly

Fixná  
kombinácia

325 mg paracetamolu  
130 mg quajfenezínu  
70 mg kofeínu

S pocitom bolesti, rôzneho charakteru, etiológie, intenzity a dĺžky trvania sa trápia ľudia už od nepamäti. Každodenne tak v priestoroch lekárne stretávame pacientov vyžadujúcich si analgetiká. Najväčší záujem je aj naďalej o prípravky s obsahom paracetamolu monokomponentného alebo vo fixnej kombinácii s inými liečivami. Platí pritom, že sa nekombinujú liečivá s rovnakým mechanizmom účinku, čím by sa mohli zvýrazniť nežiaduce účinky danej kombinácie. Paracetamol tak zjavne patrí k najrozšírenejším analgetikám, je voľne predajný po celom svete, vyznačuje sa bezpečnosťou, samozrejme, ak sa aplikuje v terapeutických dávkach. Ak pacient netrpí ťažkou formou pečenej alebo obličkovej insuficiencie, hemolytickou anémiou, akútnou hepatitídou, alkoholizmom, neužíva súčasne lieky atakujúce pečeň alebo napr. warfarín (ide však o dlhodobé a pravidelné užívanie paracetamolu, ktoré môže zvýšiť riziko krvácania) a nie je precitlivený na danú látku, je vhodné odporučiť mu v prvom rade preparáty s týmto liečivom. Zvýšený záujem o jeho aplikáciu sledujeme hlavne v zimnom období, čo pravdepodobne súvisí s výskytom rôznych infekčných ochorení. Indikovaný je však aj pri bolesti hlavy, zubov, menštruačných bolestiach, problémov vertebrogénneho pôvodu, či miernej bolesti kĺbov. Pozor na perorálne kontraceptíva, môžu zvýšiť rýchlosť klirensu paracetamolu.

Hore uvedené problémy vieme samoliečbou efektívne zvládnuť za istých podmienok. Musí ísť o bolesť s akútnym trvaním, s typickým charakterom, miernej až strednej intenzity. V takomto prípade vieme siahnuť po analgetikách vo fixnej kombinácii s preukázanou synergiou (supra – aditívny účinok) ak potrebujeme výraznejšiu analgéziu. V prípade paracetamolu, quajfenezínu a kofeínu, ide o liečivá z rozdielnych skupín, s rozdielnymi mechanizmami pôsobenia, pričom v optimálnych dávkach (nižšie dávky liečiv, čím sa vieme vyhnúť možným nežiaducim prejavom) dosahujú výraznejšiu analgéziu, ako keby pôsobili samostatne.



Samotný kofeín potencieje účinnosť analgetík, svojimi psychostimulačnými účinkami tlmí únavu a ospalosť a pôsobí ako centrálna analeptikum dýchania a obehu predovšetkým pri horúčkovitých stavoch a infekčných ochoreniach. Zvýšenie farmakologického potenciálu paracetamolu bolo vplyvom kofeínu jasne dokázané. Uvádza sa, že má schopnosť navodiť vazokonstrikciu meningeálnych ciev, čo by mohlo byť výhodné v patogenéze niektorých bolestí hlavy. Guajfenezín patriaci do skupiny centrálnych myorelaxancií stimuluje analgetické a zároveň znižuje akútne toxické účinky paracetamolu. Už mnoho rokov sa používa ako zložka kombinovaných OTC preparátov s obsahom paracetamolu a zo starších prác vyplýva, že výrazne zvyšuje rýchlosť jeho absorpcie, s najväčšou pravdepodobnosťou zrýchlením jeho prechodu zo žalúdka do tenkého čreva. Okrem uvedeného znižuje psychické a emočné napätie s pocitom úzkosti, má mierne sedatívne, myorelaxačné účinky a pôsobí expektorálne.

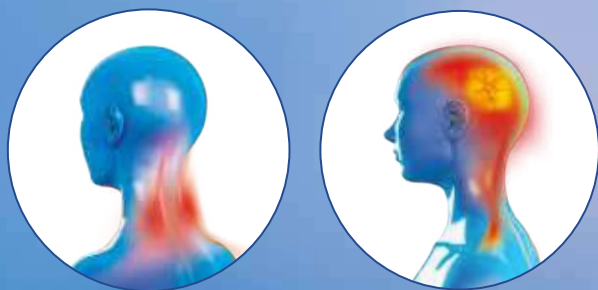
Pri samoliečbe ale musíme pamäť na obmedzenú dĺžku jej trvania, spravidla 7 dní. Systematickejšie podávanie kombinovaných analgetík sa všeobecne neodporúča, hlavne pre riziko závislosti a výskytu napr. bolestí hlavy z nadužívania liečiv a to aj u dospelých pacientov. Z toho dôvodu je ich užívanie v detstve a adolescencii obmedzené. V prípade kombinácie paracetamolu, quajfenezínu a kofeínu ide o aplikáciu od 15 rokov.



# ATARALGIN

  
glenmark  
A new way for a new world

VAŠA ÚĽAVA  
OD BOLESTI HLAVY  
A KRČNEJ CHRBTICE  
AJ ICH MOŽNÝCH PRÍČIN  
VĎAKA UNIKÁTNEJ  
KOMBINÁCIÍ TROCH  
ÚČINNÝCH LÁTOK



#### Skrátená informácia o lieku

**Názov a zloženie lieku:** ATARALGIN. Každá tableta obsahuje 325 mg paracetamolu, 130 mg guaifenezínu, 70 mg kofeínu. **Indikácie:** ATARALGIN je indikovaný dospelým a dospelievajúcim od 15 rokov na bolesti hlavy, zubov, bolesti vertebrogénneho pôvodu, mierne bolesti kĺbov a chrípkové ochorenia. **Dávkovanie a spôsob podávania:** *Dospelí a dospelievajúci od 15 rokov:* Individuálne, 1 – 2 tablety jednorazovo alebo podľa potreby niekoľko krát denne (v intervaloch najmenej štvorhodinových), maximálne 6 tabliet denne. Najvyššia jednotlivá dávka sú 3 tablety. *Pediatrická populácia:* ATARALGIN sa nemá používať u detí a dospelievajúcich do 15 rokov. **Kontraindikácie:** Precitlivosť na liečivá alebo na ktorúkoľvek z pomocných látok. Deficit glukózo-6-fosfátdehydrogenázy. Ťažké formy renálnej alebo hepatálnej insuficiencie. Akútna hepatitída. Súbežné podanie liekov atakujúcich pečeň. Alkoholizmus. Myasthenia gravis a myastenický syndróm. Deti a dospelievajúci do 15 rokov. **Osobitné upozornenia:** Počas liečby ATARALGINOM nie je vhodné piť alkoholické nápoje. **Pri súbežnom podávaní paracetamolu s flukloxacilínom sa odporúča opatnosť kvôli zvýšenému riziku metabolickej acidozy s vysokou aniónovou medzerou,** najmä u pacientov s ťažkou poruchou funkcie obličiek, sepsou, podvýživou a inými zdrojmi nedostatku glutatiónu (napr. chronickým alkoholizmom), ako aj u pacientov, ktorí užívajú maximálne denné dávky paracetamolu. **Interakcie:** Hepatotoxické látky môžu zvyšovať možnosť kumulácie a predávkovania paracetamolu. Pri súbežnom užívaní paracetamolu s flukloxacilínom sa odporúča opatnosť. **Fertilita, gravidita a laktácia:** *Gravidita:* Ak je to klinicky potrebné, paracetamol je možné používať počas tehotenstva, má sa však používať v najnižšej účinnej dávke, počas najkratšej možnej doby a v najnižšej možnej frekvencii dávkovania. Klinické štúdie u ľudí preukázali zvýšenie rizika spontánnych potratov a intrauterinného zastavenia rastu po aplikácii vyšších dávok kofeínu, takisto sa pozorovali fetálne arytmie. *Dojčenie:* Paracetamol sa vylučuje do materského mlieka, u dojčiat sa nepreukázali patologické zmeny. Kofeín sa distribuuje v malých dávkach v materskom mlieku a u dojčiat sa môže kumulovať. Údaje o guaifenezínu nie sú známe. Liek sa preto neodporúča podávať v gravidite a počas laktácie. *Fertilita:* Štúdie chronickej toxicity paracetamolu u zvierat preukázali výskyt atrofie semenníkov a inhibíciu spermatogenézy, relevancia tohoto nálezu u človeka však nie je známa. **Ovplyvnenie schopnosti viesť a obsluhovať stroje:** ATARALGIN nemá žiadny alebo má zanedbateľný vplyv na schopnosť viesť vozidlá a obsluhovať stroje. **Nežiaduce účinky:** Nežiaduce účinky paracetamolu a guaifenezínu sa v terapeutických dávkach vyskytujú len zriedkavo a s miernym klinickým priebehom. Pri kofeíne sa nežiaduce účinky vyskytujú len vo vyšších dávkach, palpácie, nespavosť, neschopnosť koncentrácie, zvýšená dráždivosť, hyperreflexia a excitácia. Úplný zoznam pozri SPC. **Čas použiteľnosti:** 3 roky. **Uchovávanie:** Uchovávajte pri teplote do 25 °C v pôvodnom obale na ochranu pred svetlom a vlhkosťou. **Balenie:** Pretláčacie balenie PVC/Al blister, písomná informácia pre používateľa, škatuľka. Veľkosť balenia: 20, 50 tabliet. **Držiteľ rozhodnutia o registrácii:** Glenmark Pharmaceuticals s.r.o., Hvězdova 1716/2b, 140 78 Praha 4, Česká republika **Registračné číslo:** 07/0133/81-C/S **Dátum poslednej revízie SPC:** 07/2022. **Dátum schválenia skrátenej informácie:** 08/2022. \*Všimnite si, prosím, zmeny v informácii o lieku. **Výdaj lieku nie je viazaný na lekársky predpis.**

SK23-ATA-Q2-01



Mgr. Marcela Matusová

Stredoškolská pedagogička

Trenčín

www.szstn.sk



### S NEMČINOU DO CELOSLOVENSKEHO KOLA

„Šprechovať“ ju baví. Reč je o Vanese Gabčanovej z III. ZUA, ktorá 15. 2. 2023 reprezentovala našu školu v krajskom kole olympiády v nemeckom jazyku v kategórii 2D. Zvítazila

a postúpila do celoslovenského kola medzi 8 najlepších na Slovensku. Srdečne blahoželáme! Vanese držíme päste v celoštátnom kole, ktoré sa uskutoční v dňoch 26. – 27. 3. 2023 v Bratislave.



### V ŠPORTE SA NÁM DARÍ

Týždeň pred jarnými prázdninami otvorilo okresné kolo v mixvolejbale stredných škôl, kde si naše družstvo zaslúžene vybojovalo krásne 3. miesto. Ďalší športový úspech sme zaznamenali v okresnom kole v bedminton

stredných škôl, kde naše dievčatá získali bronz. Gratulujeme!



### PRIATELSKÝ VOLEJBALOVÝ TURNAJ

Druhý polrok otvoril 1. ročník volejbalového turnaja o putovný pohár riaditeľky školy, v ktorom si svoje sily vo volejbale zmerali družstvá jednotlivých študijných odborov a tiež družstvo učiteľov. Počas celej akcie vládla skvelá atmosféra,

vo vzduchu bolo cítiť radosť a nadšenie zo športu. A aké sú výsledky? Putovný pohár si vybojovalo a zaslúžene získalo družstvo masérov. Na druhú priečku sa postavilo družstvo farmaceutov a 3. miesto patrí družstvu laborantov. Telocvikári udeľovali aj špeciálne ocenenie. Najlepšou hráčkou turnaja sa stala Kristína Marečková zo 4. FL. Gratulujeme a už teraz sa tešíme na 2. ročník tejto vydarenej akcie!



### PRVÁCI NA LYŽOVAČKE V JASNEJ

Žiaci prvých ročníkov majú za sebou lyžiarsky výcvik. Svoje lyžiarske schopnosti si zdokonaľovali na svahoch lyžiarskeho strediska Chopok – Sever.

Začiatocníci lyžovali na Bielej púti, pokročilí lyžiari si užili Brhliská, Priehybu, Záhradky či južnú stranu Chopku. Aj v popoludňajších a večerných hodinách absolvovali množstvo zaujímavých aktivít – prednášku na tému Biely kódex, diskusiu s horským záchranárom, diskotéku, súťaž o najčistejšiu izbu a program, ktorý si pripravili sami žiaci. V Jasnej tak prežili nezabudnuteľný týždeň plný snehu, slnka, pohybu a dobrej nálady.



### NESTAŇ SA PÁCHATEĽOM

Tínedžeri sa stávajú zodpovední za svoje konanie a skutky už vo svojich 14 rokoch. Preto je dôležité s nimi hovoriť o tom, čo je to vlastne trestný čin a ako sa mu vyhnúť. A my sme radi, že naši žiaci mali možnosť stať sa ako prví súčasťou preventívneho projektu Nestaň sa páchatelom z dielne trenčianskych policajtov. Absolvovali prednášku, počas ktorej sa dozvedeli o problematike spolupáchateľstva, kyberšikane, drog, sexuálneho zneužívania, zatajovania alebo schvaľovania trestných činov.



Mgr. Beáta Levčíková

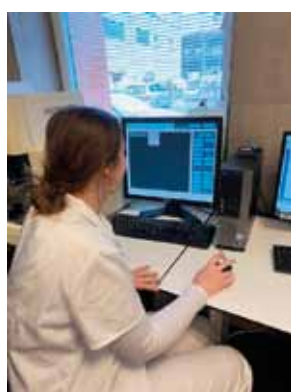
Stredoškolská pedagogička

Trnava

www.szstt.edupage.org

### NA ERASME+ V PERCHTOLDSORFE

V dňoch 9. – 27. 1. 2023 sa naša žiačka z 3. F triedy Marianna Nemlahová z odboru diplomovaný fyzioterapeut zúčastnila programu Erasmus+ v Rehabilitačnom centre Perchtoldsdorf. Centrum sa zameriava na liečbu ortopedických a reumatických ochorení. Marianna získala na stáži praktické skúsenosti, komunikovala v odbornej nemeckej terminológii a nadviazala aj krásne nové priateľstvá. Vďaka zaujímavej stáži si precvičila najmodernejšie metódy, možnosti rehabilitácie a vedomosti z anatómie a neurológie.



### DO ROKA A DO DŇA V NEMOCNICI HOŘOVICE

Naše žiačky Michaela Lukáčová a Tamara Stanková zo 4. G, budúce zdravotnícke laborantky, využili možnosť zúčastniť sa na odbornom vzdelávaní v Čechách vďaka programu Erasmus+. Od 29. 1. 2023 sa na dva týždne stali ich prechodným bydliskom Hořovice. Dievčatá pracovali a získavali nové vedomosti a zručnosti v laboratóriách na úseku hematológie a biochémie hořovickej nemocnice. Podľa ich slov

bol personál v laboratóriách veľmi milý, ústretový, pracovníci im vždy ochotne poradili a pomohli.

Program Erasmus+ poskytol dievčatám skvelú skúsenosť, získali veľa nových poznatkov a zručností, ktoré určite využijú vo svojej budúcej praxi laborantiek.

### SPOLOČNE ZA BEZPEČNÝ INTERNET

Deň bezpečného internetu sa tento rok uskutočnil 7. 2. 2023. Cieľom bolo zvýšiť informovanosť o internete a sociálnych sieťach, viesť k zodpovednému a bezpečnému využívaniu internetu a dôraz sa kladie na ochranu detí a mladistvých v online priestore. Tento deň od roku 2004 organizuje sieť centier bezpečného internetu Insafe.

Národné koordinačné centrum a digiQ – Digitálna inteligencia zorganizovali zaujímavú aktivitu, v ktorej žiaci odpovedali na otázku Čo pre nás znamená bezpečný internet? Svoje názory mohli vyjadriť graficky, verbálne a aj pohybovým spôsobom. Do aktivity sa zapojili aj naši žiaci a SZŠ TT reprezentovala v grafickej kategórii Karolína Šeborová z I. B.

Internet ponúka množstvo výhod, ale nesmieme zabudnúť, že pre deti a mladistvých sa môže stať nebezpečnou nástrahou a pascou.



### NAŠE ÚSPECHY

Dňa 15. 2. 2023 sa v Trnave konalo krajské kolo Olympiády z nemeckého jazyka. Naša žiačka Mária Bohunická zo IV. G sa umiestnila na 3. mieste v kategórii 2D. Márii srdečne blahoželáme a ďakujeme za reprezentáciu SZŠ TT.





PharmDr. Monika Lejová

Koordinátorka odborných súťažných prác

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



### Navždy sa zachová...

Pred polročným vysvedčením naši štvrtáci stihli stužkovú slávnosť, ktorej priebeh opísala Kristína zo IV. FL takto:

„V sobotu, 21. 1. 2023, sme prežili jeden z našich doposiaľ najkrajších večerov, mali sme stužkovú. Spociatku sme váhali, či sa vôbec uskutoční, ale nakoniec sa všetci zhodli a priložili ruky k dielu. Nebolo to ľahké, slávnosť predstavuje veľa povinností a starostí. Samozrejme, k tomu patrí aj poriadna zábava, ale aj hrdosť a radosť z toho, že sme to zvládli. Najkrajší pocit bol, keď sme videli spokojné tváre našich rodičov a profesorov. Nás ako triedu to určite spojilo. Ubehlo to veľmi rýchlo, tak ako aj celé štyri roky na tejto škole. Zažili sme si toho ako trieda spolu veľmi veľa a na tieto spomienky budeme určite ešte dlho spomínať s úsmevom na tvári. Stužková bola krásnym zakončením všetkého pekného, čo sme spolu prežili. Pravda je, že nie všetko nám vyšlo presne tak, ako sme si to predstavovali a plánovali, no, o to originálnejšie a milšie to bolo neskôr, keď na to teraz spätne spomínáme. Som vďačná za to, že sa stužková tak vydarila a držím nám všetkým palce, aby sme úspešne zmaturovali.“

Prvý polrok sme na škole ukončili slávnostným odovzdaním vysvedčení. Za odmenu si žiaci v kine Nostalgia pozreli film *Muž menom Otto*. Zaujímavý a hodnotný film o tom, že každá etapa nášho života môže byť plnohodnotná, ak nebudeme k sebe navzjom ľahostajní.

### Motivačné exkurzie

Naši žiaci z **II. FL A** a **B** sa zúčastnili motivačnej exkurzie vo **verejnej lekární** na Mýtnej ulici v Bratislave. Pani magistra, ktorá nás sprevádzala všetkými oddeleniami lekárne, veľmi pútavo a nadšene rozprávala o profesii magistra a farmaceutického laboranta, čo našich žiakov utvrdilo v tom, že si vybrali ten správny odbor a už teraz sa tešia na prácu v lekární.

**Nemocničnú lekárňu** si boli v rámci exkurzie pozrieť žiaci **III. FL**, prekvapili ich rozľahlé priestory, nové prístrojové vybavenie a, samozrejme, všetkých zaujala potrubná pošta. Zistili, ako lekáreň zabezpečí lieky pre pacienta na jeden deň, aby nedošlo k zámene alebo plynutiu liekmi.



### Hodina masiek

Počas fašiangov 7. 2. 2023 sa konala *Hodina masiek*, ktorej sa zúčastnili prváci a druháci, ktorí si pripravili karnevalové masky. Najzaujímavejšie masky porota ocenila karnevalovou tortou.



PharmDr. Martina Jusková

Stredoškolská pedagógička

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

### Exkurzia farmaceutických laborantov v nemocničnej lekární



Dňa 22. 2. 2023 sa žiaci IV. FL zúčastnili exkurzie v nemocničnej lekární Detskej fakultnej nemocnice v Košiciach.

Žiakov privítala PharmDr. Vlasta Gálová, PhD., ktorá spolu s kolektívom farmaceutov a farmaceutických laborantov previedla žiakov oddeleniami lekárne. Žiaci navštívili oddelenie Prípravy humánnych liekov, oddelenie Prípravy sterilných humánnych liekov, oddelenie Prípravy cytostatik, oddelenie

Klinickej farmácie, oddelenie Kontroly humánnych liekov. Na každom oddelení sa žiaci oboznámili s činnosťami, ktoré v konečnom výsledku zabezpečili prípravu a výrobu liekov pre detských pacientov nemocnice. Vďaka ústretovým odborníkom v tejto lekární sa žiaci oboznámili s výkonomi, ktoré sa v bežných podmienkach praxe nevykonávajú.



Exkurzia žiakov pokračovala vo Východoslovenskom múzeu, kde navštívili expozíciu *Príroda Karpát*. V tejto časti exkurzie sa žiaci oboznámili s bohatou flórou východného Slovenska.

### Dvere dokorán

Dňa 9. 3. 2023 sa na našej škole uskutočnil Deň otvorených dverí, ktorý je príležitosťou pre návštevníkov získať zaujímavé informácie o škole. Počas tohto dňa si mohli záujemcovia o štúdium prezrieť priestory školy a výučbu predmetov v jednotlivých odboroch. Žiaci z odboru praktická sestra predviedli prítomným modelové situácie pri poskytovaní prvej pomoci. Naši maséri vykonávali masáž horných končatín, krčnej chrbtice a kineziotejpovanie. Žiaci odboru farmaceutický laborant odprezentovali prípravu rôznych liekových foriem. Návštevníci mali možnosť zoznámiť sa aj s anatómiou ľudského tela prostredníctvom virtuálnej reality.



### Deň bez školskej tašky

Dňa 18. 1. 2023 sa na našej škole konala akcia s názvom Deň bez školskej tašky. Zmyslom tohto dňa bolo, aby si žiaci priniesli učebné pomôcky nie v bežnej školskej taške, ale v niečom inom, netradičnom. Mnohým žiakom sa tento nápad páčil, preto sa do akcie zapojili a predviedli svoje kreatívne nápady. Školskú tašku vymenili napríklad za rybársku sieť, fúrik, nákupný košík či obliečky na vankúše. Piaty žiaci, ktorí svojimi „uletenými“ taškami zaujali najviac, boli za svoju kreativitu ocenení diplomom a potešili sa aj sladkej odmene.





Ing. Beáta Mozolová

Stredoškolská pedagogička

Nitra

www.szsmitra.sk



### 8. školský zdravotnícky ples SZŠ Nitra

Po covidovej odmľke sme sa opäť pustili do prípravy a realizácie obľúbenej školskej akcie – školského plesu. Táto milá fašiangová akcia sa uskutočnila v piatok, **3. 2. 2023 v priestoroch hotela Ag-roinštítút** na Chrenovej v Nitre. Žiakom určite chýbalo spoločenské vyžitie, o čom svedčila hojná účasť na plesoch **172 hostí**.

### Valentínska kvapka krvi

Slovenský červený kríž sa viac ako 60 rokov venuje osvetovým aktivitám v oblasti bezpríspevkového darčovstva krvi. Už 28 rokov, vždy vo februári, pripomína kampaňou **Valentínska kvapka krvi** potrebu pravidelných darcov krvi a neustáleho získavania nových darcov krvi medzi zdravými ľuďmi. Tak ako každý rok, aj tento rok sa žiaci našej školy a zároveň **členovia MS SČK** rozhodli pomôcť tým, ktorí to najviac potrebujú a darovali tú najvzácnejšiu tekutinu a zúčastnili sa mobilného odberu v OC MAX. Vzorom pre žiakov bola naša zlatá kolegyňa **Mgr. Tkáčová**, ktorá je už našim pravidelným darcom.



### Patologicko-anatomické múzeum Viedeň

2. 3. 2023 sa žiaci našej školy zúčastnili odbornej exkurzie v rámci **projektového krúžku „Záhady tela – anatómia a fyziológia človeka“** v Patologicko-anatomickom múzeu Lekárskej univerzity vo Viedni. Cieľom exkurzie bolo žiakom priblížiť pohľad do patológie, histórie patológie a modernej molekulárnej patológie, pričom sa dôraz kládol aj na prehĺbenie poznatkov z biológie človeka a antropológie.



Mgr. Zuzana Huľuková

Stredoškolská pedagogička

Banská Bystrica

www.szsbb.eu



### KNIŽNÝ DEBUT NÁŠHO ŽIAKA

Roman Kmeť je žiakom 4. ročníka, študuje na Strednej zdravotníckej škole v Banskej Bystrici náročný odbor zdravotnícky laborant a v roku 2022 mu vyšiel autorský prozaický debut Requier: Vzostup a pád vládcu temnoty. Slovom Romana: „Inšpirácia šla zovšadiaľ, ale najviac z povestí a fantasy diel. Fantasy žáner ma priťahuje dvoma spôsobmi, ako čitateľa a ako spisovateľa. Ako čitateľa ma priťahuje jeho rôznorodosť a pestrofarebnosť. Ako spisovateľ ho mám rád, pretože mi dáva v podstate voľnú ruku v tom, čo sa stane. Keby som písal vedeckú literatúru, musím sa držať faktov, keby som písal fiktívny historický dej, musím sa držať historických reálií spojených s obdobím.“ Knihu písal dlhšie, dokonca si sám navrhol ilustrácie a na vlastné náklady vydal.

Ako čitateľa ma priťahuje jeho rôznorodosť a pestrofarebnosť. Ako spisovateľ ho mám rád, pretože mi dáva v podstate voľnú ruku v tom, čo sa stane. Keby som písal vedeckú literatúru, musím sa držať faktov, keby som písal fiktívny historický dej, musím sa držať historických reálií spojených s obdobím.“ Knihu písal dlhšie, dokonca si sám navrhol ilustrácie a na vlastné náklady vydal.

Romanovi prajeme veľa verných čitateľov a úspechov pri písaní ďalších diel.

### BESEDA KU DŇU PATRIOTIZMU

Beseda ku Dňu patriotizmu sa uskutočnila na pôde našej školy pod záštitou Europe Direkt UMB Banská Bystrica 1. februára 2023. Akcie sa zúčastnili tretiaci z odboru zdravotnícky laborant. Diskusiu viedli pani Barbora Loišová z organizácie Europe Direct a pani Hana Dojčanová, predsedníčka Rady Mensy Slovensko. V prvej časti žiaci diskutovali o témach ako patriotizmus, nacionalizmus, xenofóbia, hoaxy a o dôležitosti kritického myslenia v dnešnej dobe. V praktickej časti riešili kvíz s názvom: Čo vieme o našej krajine?, kde preukázali svoje vedomosti o Slovensku, jeho histórii, polohe, kultúre, prírode či športe. Okrem zaujímavej skúsenosti žiaci získali aj vecné odmeny – USB, hrnčeky, hlavolamy.

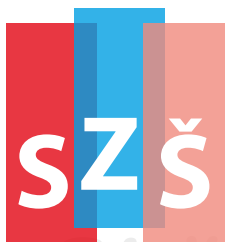
### DIVADLO NA KONCI SVETA

V magický deň 22. 2. 2023 sa žiaci III. ZL a III. FLB zúčastnili na magickom divadelnom predstavení Divadlo na konci sveta v Bábkovom divadle na Rázcestí. Išlo o kabaret na motívy známych rozprávok a ich prerozprávanie samotnými rozprávkovými postavičkami.



Klasické rozprávky boli zobrazené neklasicky, reagovali na problémy dnešnej doby. Počas predstavenia sa žiaci pohybovali vo všetkých priestoroch divadla – od suterénu, cez divadelnú sálu, teátrium a kaviareň. Po troch hodinách sme z divadla odchádzali s nevšednými zážitkami.





Mgr. Petronela Dziurová  
PharmDr. Lívia Schönová, PhD.  
Stredoškolské pedagogičky

Košice Moyzesova 17

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



### S PROJEKTOM ERASMUS+ SME NAVŠTÍVILI RÉUNION – TROPICKÝ OSTROV V INDICKOM OCEÁNE

Druhé projektové stretnutie projektu Traditional Sports for Integration and Equality in Europe programu Erasmus+ sa konalo v dňoch 21. – 25. no-

vembra 2022. Hostiteľskou krajinou bola škola College Milles Roches na ostrove Réunion, ležiacom na južnej pologuli, na juhu Indického oceánu. Réunion je najvzdialenejší zámorský department Francúzska a je jedným z najvzdialenejších regiónov Európskej únie. Spoločne so žiakmi a učiteľmi partnerských škôl zo Španielska, Rhodosu a hostiteľskej školy sme počas projektového stretnutia spoznali národné tance, plávali v nádhernej lagúne, šnorchovali, plavili sa na dvojkajaku s priehľadným dnom, či navštívili dno krátera sopky i tropický prales.

### ŠKOLSKÝ PLES

Nádherne šaty, krásna výzdoba, vynikajúce jedlo a skvelá tanečná zábava. V tomto duchu sa niesol školský ples Strednej zdravotníckej školy v Košiciach, ktorý sa uskutočnil dňa 26. 1. 2023 v priestoroch hotela Congress Hotel Centrum v Košiciach. Na jeho organizácii sa podieľal žiacky parlament pod vedením Mgr. Dariny Burikovej spoločne s Rodičovskou radou pri SZŠ, Moyzesova 17, KE, ktorá akciu finančne podporila. Celý večer bol výborne pripravený. Žiaci sa ukázali ako ozajstní džentlmeni, keď už vo dverách čakali s ružou v ruke a odprevádzali pedagógov k určeným stolom. Podujatie otvorila pani riaditeľka svojím príhovorom. Nechýbal ani učiteľský tanec, chutná večera, zábavný program, bohatá tombola, či voľba kráľov i kráľovien plesu z radu žiakov i pedagógov.



### PROJEKTOVÉ STRETNUTIE ERASMUS+ NA MOYZESKE

V dňoch 13. 2. – 17. 2. 2023 naša škola privítala 19 študentov a 9 učiteľov z partnerských krajín (Grécko, Turecko, Španielsko, francúzsky ostrov v Indickom oceáne Réunion), ktoré sú spolu s nami zapojení do

projektového stretnutia projektu Traditional Sports for Integration and Equality in Europe programu Erasmus+. Neodmysliteľnou súčasťou celého stretnutia boli naši žiaci, ktorí sa podieľali na všetkých aktivitách. Počas návštevy školy si naši partneri mohli prakticky vyskúšať činnosti spojené s jednotlivými študijnými odbormi. V priebehu týždňa sme našim hosťom ukázali Košice, Štrbské Pleso, Tatranský ľadový dóm na Hrebienku, jaskyňu Domicu i kaštieľ Betliar. Veľa zábavy sme zažili pri spoločných športových aktivitách ako bowling, bežkovanie na Jahodnej, sánkovačka či guľovačka. Pre študentov z Réunionu a Rhodosu bol asi najväčším zážitkom sneh. Súčasťou stretnutia bola aj beseda s viacnásobnými majstrami sveta a Európy v nohej-bale. Naši študenti im tiež predstavili slovenské ľudové piesne a tance, ktoré sa učili pod vedením skúsených tanečníkov.

# Študentské organizácie na Slovensku

## 7. časť



### Slovenský spolok študentov zubného lekárstva

Našu činnosť môžeme rozdeliť do 4 kategórií:

- 1. osveta** – akcie pre verejnosť, vzdelávanie v oblasti prevencie chorôb ústnej dutiny a príahľých oblastí, rôzne školenia a prednášky + charitatívne zbierky.
- 2. vzdelávanie** – organizovanie prednášok a workshopov s cieľom starať sa o osobnostný rast budúcich zubných lekárov, organizujeme aj pomerne veľký kongres s vyše 170 účastníkmi, v zubárskom svete už má skvelé meno a patrí k naj na Slovensku.
- 3. zahraničie** – organizujeme stáže na Slovensku pre zahraničných študentov a zároveň sprostredkujeme stáže pre našich členov, najviac spolupracujeme s krajinami: Taliansko, Poľsko, Fínsko, Taiwan, Malajzia, Chorvátsko, Izrael. Taktiež sa zúčastňujeme medzinárodných valných zhromaždení skrz členstvo v European Dental Students Association ako aj International Association of Dental Students. Okrem stáží majú naši študenti možnosť zúčastňovať sa mnohých ďalších medzinárodných projektov.
- 4. kultúra** – klasika, čo k študentskému životu patrí – bigbrother party (prvákovica, kde každý prvák dostane svojho staršieho mentora), maškara & ďalšie iné tématické zubárovce, pubquizey, bowlingový turnaj, rôzne turnaje v hrách na xboxe, vianočný večierok...

### Športový klub Univerzita Mateja Bela Banská Bystrica

športová činnosť



### STUBA Green Team

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

### Študentská rada MTF STU

Organizovanie záujmových, vedomostných, spoločenských a športových aktivít.

### Študentská rada Prírodovedeckej fakulty UPJŠ

Študentská rada PF UPJŠ organizuje v spolupráci s vedením fakulty akcie pre študentov aj zamestnancov fakulty (ples, Prírodovedecké dni, Mikulášske a Vianočné večierky, sústredenie prvákov, diskusie, ...). Robíme dobrovoľnícke akcie každý semester. Snažíme sa zisťovať názory, postrehy, problémy študentov a riešiť to s vedením.



### Študentská rada Trnavskej univerzity v Trnave

Hlavným cieľom Študentskej rady je zastupovať, obhajovať a organizovať študijné, odborné, sociálne, športové, kultúrne a spoločenské záujmy študentov Trnavskej univerzity v Trnave.

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



MUDr. Milena Mrňová

Nemocnica Brandys nad Labem  
Urologická ambulancia

# Stážené vyprázdňovanie močového mechúra

## u dospelých mužov



**Benígna hyperplázia prostaty (BHP)** je najčastejším benígnym nádorom starších mužov (5). Zväčšovanie prostaty (sa) začína okolo 40. roku a výskyt rastie medzi 50.-70. rokom života (6). Vzniká proliferáciou buniek hladkej svaloviny a epitelových buniek prechodnej zóny, čo spôsobuje poruchu odtoku moču z močového mechúra. Následná hyperaktivita detruzoru prispieva k vzniku iritačných príznakov.

**Klinicky sa BHP prejavuje** dysfunkčným močením, zmenami močového mechúra a horných močových ciest (2). Častá je prítomnosť postmikčného rezídua až retencia moču, nestabilný detruzor, infekcia močových ciest, hematúria, hydronefróza až renálna insuficiencia(1,3).

**Medzi obštrukčné príznaky (poruchy vyprázdňovania moču) radíme (2, 3):**

- oneskorený nástup močenia,
- predĺžená doba močenia,
- terminálne odkvapkávanie moču,
- prerušovaný a slabý prúd moču,
- postmikčné rezíduum až retencia moču s paradoxnou ischúriou.

**Významný negatívny dopad na kvalitu života majú iritačné príznaky (poruchy uskladňovania moču) (2, 3):**

- urgencia, urgentné močenie až urgentná inkontinencia,
- časté, bolestivé a prerušované močenie,
- nyktúria.

**Komplikácie benígnej hyperplázie prostaty (1):**

<b>Akútna retencia moču</b>	Pacient nie je schopný močenia, mechúr je bolestivý na pohmat a poklep.
<b>Chronická retencia moču</b>	Mechúr je nebolestivý, avšak hmatný aj po mikcii, často je prítomná inkontinencia.
<b>Výtoková obštrukcia</b>	Obštrukcia počas močenia, typicky slabší prúd moču a vyšší tlak detruzoru.
<b>Cystolithiasis</b>	Konkrementy v močovom mechúre v dôsledku neúplného vyprázdňovania.
<b>Hematúria</b>	Prítomnosť krvi v moči porušením ciev v oblasti prostaty a hrdla mechúra, v tomto prípade je indikované cystoskopické vyšetrenie k overeniu zdroja krvácania.
<b>Infekcie močových ciest</b>	Objavujú sa v súvislosti s neúplným vyprázdňovaním mechúra, môže byť prítomný zápal prostaty, či nadsemenníka.
<b>Renálna insuficiencia</b>	Prekonávanie odporu, zvýšený intravezikálny tlak a jeho prenos na horné močové cesty vedie k poškodeniu obličiek.

**V diagnostike** je dôležitá anamnéza a vyšetrenie per rektum, rozbor moča a prostatického špecifického antigénu, sonografia, uroflowmetria a urodynamické vyšetrenie. Uretrocystoskopia je odporúčaná u pacientov s hematúriou. Veľmi nápomocné sú dotazníky, ktoré hodnotia mikčné ťažkosti, kvalitu života a spánku a pitné/mikčné karty.

**Nutné je vylúčiť ochorenia imitujúce iritačné a obštrukčné príznaky na podklade zväčšenia objemu prostaty. Napríklad tumor prostaty alebo močového mechúra, striktúra uretry alebo cystolithiasis (1). Je dôležité pripomenúť, že súčasne môže byť prítomná hyperplázia prostaty aj ložisko karcinómu prostaty.**

**Cieľom liečby je predchádzanie vzniku komplikácií BHP, zmiernenie symptómov dolných močových ciest a zlepšenie kvality života.** Preferuje sa medikamentózna liečba pred klasickou operačnou liečbou a minimálne invazívne techniky sú taktiež na vzostupe (2, 3).

**1. Mužom s miernymi príznakmi dolných močových ciest sa odporúčajú behaviorálne a diétne opatrenia, zmena životného štýlu a pravidelné kontroly urológom (1).**

**2. Farmakologická liečba pomocou alfa-1 blokátorov, Inhibítormi 5- alfa reduktázy, antagonistmi muskarínových receptorov a inhibítormi fosfodiesterázy-5 podľa charakteru a závažnosti ťažkostí (1).**



**3. Fytoterapia** – rastlinné výťažky z koreňov, kôry, listov a semien – sú významným liečebným prvkom a výsledkom liečby je zlepšenie symptómov dolných močových ciest. Účinkujú viacerými mechanizmami, zlepšujú funkciu mechúra, majú protizápalový účinok, inhibujú rastové faktory a 5-alfa reduktázu, blokujú alfa adrenergické receptory atď. Najčastejšie sa používajú extrakty *Serenoa repens*, *Cucurbita pepo*, *Prunus africana*, *Urtica dioica*, *Epilobium angustifolium* (1, 2).

**Zdroje:**

1. Gravas, S. (Chair), J.N. Cornu, M. Gacci, C. Gratzke, T.R.W. Herrmann, C. Mamoulakis, M. Rieken, M.J. Speakman, K.A.O. Tikkinen Guidelines Associates: M. Karavitakis, I. Kyriazis, S. Malde, V. Sakalis, R. Umbach EAU Guidelines. Edn. presented at the EAU Annual Congress Milan 2021. ISBN 978-94-92671-13-4 <https://uroweb.org/guideline/treatment-of-non-neurogenic-male-luts/>
2. Kliment, J. Čo potrebujete vedieť o ochoreniach prostaty: Martin Osveta 2012, s. 8-27
3. Zámečník, L. Moderní farmakoterapie v urologii 2012
4. Tanagho., E., Smithova všeobecná urológia: Martin: Osveta 2006, s.38
5. Vachata, S. Špaček J., Pacovský J., Brodák M.,: Srovnání léčby benigní hyperplázie prostaty včera a dnes, Urologie pro praxi 2017; 18(2): 50–53/

Ilustračné foto: freepik



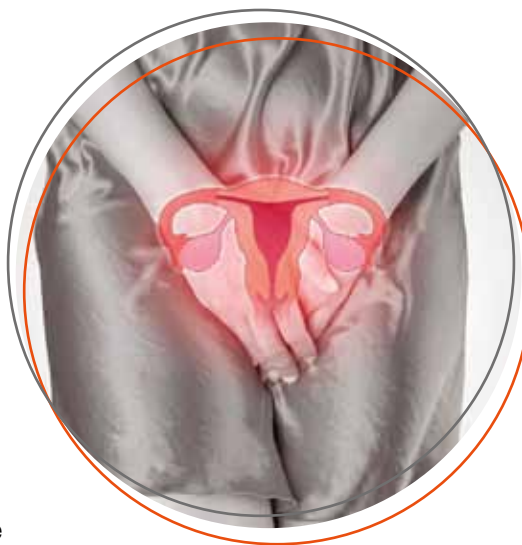


MUDr. Peter Brenišin

Gynekologická ambulancia  
Ambulancia gynekologickej urogynekológie  
Gynekológ

# HPV

## a prevencia



### ● Čo je to vlastne HPV?

Ľudské papilomavírusy (HPV) sú pomerne rozšírení pôvodcovia prevažne miernych infekcií najmä v oblasti pohlavných orgánov, ale vyskytujú sa aj v oblasti hlavy a krku. Do povedomia spoločnosti sa dostali najmä v súvislosti s rakovinou krčka maternice.

K nákaze dochádza najčastejšie pri nechránenom pohlavnom styku – predpokladá sa, že počas života sa s ním stretne až osem z desiatich žien. Tomu zodpovedá aj premorenosť populácie, ktorá sa v súčasnosti odhaduje asi na 80 %. Hoci sa v tomto prípade zdôrazňuje najmä prevencia a chránený pohlavný styk (použitie kondómu), ani pri vernosti partnerov nie je vylúčené, že sa nemôžu nakaziť. Prispieva k tomu i čoraz populárnejší orálny sex, pri ktorom takisto môže dôjsť k vzájomnému nakazeniu sa partnerov, mužov nevynímajúc.

Ochorenie prebieha buď bez príznakov alebo sa vyskytnú papilómy, čiže kožné vyrastky podobné bradaviciam. Väčšinou ich sprevádza nepríjemný pocit, zriedka i svrbenie, či dokonca mierny výtok z pošvy.

Identifikovaných bolo asi 130 typov vírusu, väčšina z nich sú tzv. nízkorizikové HPV, ktoré sú spojené s nízkou šancou neskoršieho zhubného priebehu vo forme rakoviny. Medzi vysokorizikové patria najmä podtypy 16 a 18, ktoré sú zodpovedné za asi 70 % prípadov rakoviny krčka maternice. Zvyšok sa rovnomerne delí medzi typy 31, 33, 35, 39, 45, 51, 52, 56, 58, 59, 66 a 68, pričom je možné, že v blízkej budúcnosti budú identifikované ďalšie vysokorizikové typy.

### ● Kedy sa môžem nakaziť a čo to pre mňa znamená?

Ako sme už spomínali, je prakticky nemožné sa vyhnúť stretu s týmto vírusom. Takmer každý pohlavný styk môže byť z hľadiska stretu s HPV rizikový, ide teda najmä o možnosť eliminovania prípadných následkov.

Infekcia prebieha zväčša bez príznakov. Imunitný systém spravidla dokáže vírus udržať pod kontrolou a po krátkom období množenia v bunkách prechádza HPV do

obdobia akéhosi spánku, keď je jeho aktivita nízka. Opätovne aktivovaný môže byť práve počas obdobia, keď je imunita prechodne alebo trvalo oslabená.

Vo väčšine prípadov tak k prebudeniu vírusu a jeho aktivite dochádza buď počas veľkého stresu alebo po päťdesiatke, keď je imunita ženy slabšia a zároveň dochádza k poklesu hladiny estrogénov, najmä estradiolu, ktorý má na telo ženy ochranný účinok.

Najnebezpečnejšie je, že kým sa z nákazy vyvinie rakovina (ani pri rizikových typoch sa ale nikdy nemusí vyvinúť), žena tieto zmeny obvykle necíti. Ak sa objavia nejaké príznaky, sú zvyčajne veľmi všeobecné – bolesť v podbrušku, špinenie a pod., čo nemusí ženu upozorniť, že má nejaký problém. Keď sa naň príde, často už býva neskoro.



### ● Prevencia a liečba

Keďže je takmer nemožné vyhnúť sa stretu s vírusom, je najlepšie jeho pôsobenie na ľudské telo eliminovať čo najskôr. S prevenciou je najlepšie začať pred prvým pohlavným stykom, v rámci sveta sa udáva vek medzi deviatym a dvanástym rokom života, pričom prevencia cieľ najmä na ženy.

Najlepšou možnosťou je očkovanie. Ako prvá bola na trhu dvojvalentná vakcína proti typom 16 a 18. Neskôr uzrel svetlo sveta

preparát proti štyrom typom – 6, 11, 16 a 18, ktorú dokonca v USA zaradili do národného imunizačného programu. Jej preplácanie sa teda stalo súčasťou zdravotnej starostlivosti. Najnovšou očkovacou látkou zameranou až proti deviatim typom (pridali sa typy 31, 33, 45, 52 a 58) by sa mali ženy ochrániť pred väčšinou prípadov nielen rakoviny krčka maternice, ale aj proti rozvoju bradavíc a iných nepríjemných príznakov.

Ideálne je, ak sa očkovanie teda vykoná predtým, než má dievča, resp. žena prvý pohlavný styk, čiže keď je ešte minimálna šanca, že sa s HPV stretlo. Akonáhle dôjde k prenosu, je veľmi ťažké, ale nie nemožné, sa infekcie zbaviť. Aj keď sa to totiž telu ženy podarí, partneri sa môžu navzájom nakaziť nekonečne veľa krát a ani o tom nemusí vedieť.

K prevencii patria aj pravidelné prehliadky u gynekológa, ktoré môžu odhaliť zmeny na krčku. Našťastie, od prvého kontaktu po rozvoj malígneho nádoru môže pokojne prebehnúť aj desať až pätnásť rokov, dosť na to, aby sa to zachytilo pri stere z krčka a mohli sa odporučiť aj iné opatrenia, napr. konizácia (odstránenie postihnutého úseku).

Očkovanie sa však odporúča aj pre ženy, ktoré sa už s vírusom stretli. Vakcína totiž môže vybudovať imunitu ženy a pomôcť zmeny na krčku zvrátiť. Najnovšie sa odporúča očkovanie aj mužom, keďže u nich môže HPV spôsobiť rakovinu penisu.

U nás očkovanie narážalo na problém peňazí, keďže táto vakcína dlho nebola preplácaná zo zdravotného poistenia. V súčasnosti sa na Slovensku už prepláca štvorvalentná vakcína. Spolu s vernosťou partnerovi a pravidelnými prehliadkami tak predstavuje najúčinnjší spôsob ako bojovať proti tejto nenápadnej, ale potenciálne zákernej infekcii. Diskutuje sa aj o možnosti preplácania deväťvalentnej očkovacej látky, zatiaľ si ju ale muž alebo žena musia hrať sami.



Mgr. Michaela Palovčíková

Psychiatrická nemocnica Veľké Zálužie  
Klinický psychológ

# Sebaláska



Jednou z aktuálnych tém psychológie je sebaláska, ako schopnosť mať rád sám seba. Dá sa naučiť mať rád sám seba? Ako mať pozitívnejší vzťah k sebe samému? Čo to znamená praktizovať sebalásku? Tieto otázky si kladú mnohí ľudia, ktorí vyhľadajú psychológa či psychoterapeuta a v tomto článku vám prinesiem základné poznatky, ktoré je dobré vedieť o téme sebalásky.

Keď v rámci terapeutického sedenia pracujem s témou sebalásky, prvá otázka, ktorú kladiem klientovi býva: „Koho máte rád/rada?“ Väčšinou býva odpoveďou niekto z blízkych ľudí ako dieťa, manžel/manželka, rodičia a tak podobne. Málokedy od klientov počujem odpoveď „mám rád sám seba“. V súčasnej spoločnosti prevláda nastavenie, že mať rád sám seba je sebecké a často zažívame pocity viny pri napĺňaní svojich potrieb. Pravdou je, že identifikovať a napĺňať svoje potreby je jedna z najdôležitejších vecí, ktoré môžete urobiť pri praktikovaní sebalásky.

Schopnosť mať rád sám seba je rovnako dôležitá, ako schopnosť mať rád druhých. Schopnosť sebalásky je základným predpokladom pre spokojný, šťastný a zdravý život. Často býva pre klienta zlomovým bodom zistenie, že čím viac lásky dávam sebe, tým viac lásky viem poskytnúť druhým. Pracujte na svojom duševnom zdraví, hovorte otvorene o tom, čo cítite. Hovorte autenticky o vašom emočnom prežívaní, vedzte si denník a rozširujte si váš „emočný slovník“ (to znamená, koľko emócií viem identifikovať a pomenovať).

Venujte sa aj téme zdravých hraníc vo vzťahoch, nakoľko človek, ktorý sa má rád, nedovolí aby sa k nemu druhí správali bez úcty a rešpektu. Tému nastavenia hraníc sa budem podrobnejšie venovať v niektorom z mojich nasledujúcich článkov, nakoľko je to pomerne obsiahla téma. Čo je podstatné,

že človek so zdravými hranicami vie, čo vo svojom živote chce, používa slovo „nie“ a neustupuje druhým, aby bol obľúbený.

Neočakávajte od seba bezchybnosť, prijmite ako fakt svoju omylnosť a dovoľte si robiť chyby. Robenie chýb je zákonným dôsledkom procesu učenia, dáva nám schopnosť poučiť sa a nijako nesúvisí s hodnotou človeka.

V živote platí, že kde dávate svoju pozornosť, tam to rastie. Dávate svoju pozornosť svojím omylom a nedostatkom a vidíte ich detailne ako pod lupou? Alebo sa skôr zameriate na svoje dobré vlastnosti, svoje prednosti a na to, čo sa vám podarilo? Rozhodnutie, kde upriamite svoju pozornosť, je na vás.

Na súcit so sebou je často nazerané ako na prejav slabosti či ako hľadanie výhovoriek, keď sa človeku niečo nepodarí. Naopak, mať súcit so sebou znamená pozrieť sa na situáciu objektívne, neupadať do bludného kruhu sebanenávisti a negatívnych vnútorných dialógov. Mať súcit so sebou znamená rozumieť sám sebe a byť k sebe milý. Čím milší viete byť k sebe, tým ste objektívnejší milší aj k druhým, čo spravidla vedie k zvýšeniu sebavedomia a k zlepšeniu medziľudských vzťahov.

Ako konkrétne môžete začať praktizovať sebalásku? Dobrým cvičením je zapísať si 10 svojich dobrých vlastností. Môžete sa zamyslieť aj nad tým, čo vás robí unikátnymi. Oceňte svoju unikátnosť, pretože práve ona vás robí jedinečnými. Pozrite sa, ako sa správate ku svojmu najlepšiemu kamarátovi/kamarátke. Asi si ho vážite, ste k nemu ohľaduplný a správate sa k nemu s rešpektom. Nevyčítate najmenšie nedostatky a chyby, nedeptáte ho, keď sa mu nedarí. Práve vtedy, keď sa mu nedarí, máte pre

neho/ňu pochopenie a podporu. Začnite sa správať k sebe ako k svojmu najlepšiemu priateľovi!

Môžete si osvojiť niektorú z afirmácií, ktoré budujú pozitívny vzťah k sebe a môžu znieť nasledovne:



**„Mám sa rád“  
„Som svojím najlepším priateľom“.**

Ďalšia vec, ktorú je dobré vedieť je, že pracovať so sebaláskou je dlhodobý proces. Koľko vám trvalo, kým ste začali mať radi svojho partnera/partnerku? Trvá nejakú dobu, kým sa naučím mať rád druhého a tento proces prebieha úplne rovnako, keď sa učím mať rád sám seba.

Samozrejme, všetko v živote má svoje výhody aj nevýhody. Ani praktizovanie sebalásky nie je vždy zábavné. Niekedy to znamená vytyčovať hranice sám sebe, byť disciplinovaný, vychovávať sám seba. Niekedy to znamená vydržať krátkodobú neobľúbenosť u druhých, keď nevyhovím ich požiadavkám, lebo si dávam ako prioritu sám seba a svoje ciele. Pokiaľ sa vás téma sebalásky dotýka, môžete na nej pracovať, či už sám alebo v spolupráci s odborníkom (psychológom alebo psychoterapeutom). Prajem veľa zdaru v osobnostnom rozvoji.



# Verbálna komunikácia



Je veľa situácií, keď lekárnik alebo farmaceutický laborant hovorí s pacientmi o chorobe. Neraz musí napríklad presvedčiť pacienta, ktorý odmieta navštíviť lekára, aby k lekárovi išiel. Niekedy musí odhaliť, prečo lekára nechce navštíviť. Ak pacient povie: „Dajte mi niečo proti bolesti zubov“, automaticky sa pýta: „Idete od zubára alebo k zubárovi?“ Prognostickou úvahou o pravdepodobnom vývoji ochorenia a uvedením možných komplikácií v budúcnosti ho napokon presvedčí, aby k lekárovi šiel. Takisto v prípade samoliečenia pacientov, ktorí žiadajú voľnopredajné lieky je rozhovor o ich chorobe často nevyhnutný.

Sú typy rozhovorov, pri ktorých informácie prevažne získavame, pri iných ich prevažne predávame a sú rozhovory, keď vedieme dialóg, vymieňame si názory a spoločne hľadáme východiská. Každý rozhovor má svoj obsah, štruktúru a postupnosť vývoja. Lekárnik alebo farmaceutický laborant je ten, kto rozhovor s pacientom iniciuje a aktívne vedie. Vo chvíľach, keď hovorí pacient, lekárnik alebo farmaceutický laborant riadi komunikáciu tým, že pacienta nabáda k rozhovoru, alebo kladie otázky. Príkladnou ukážkou obsahu a štruktúry rozhovoru s pacientom je Maastrichtský anamnesticko-poradenský súpis. Je určený predovšetkým lekárom – ale nielen im. Je rozsiahly a nemožno ho odporúčať v plnom rozsahu. Má však nesmierne inšpiratívnu hodnotu. Podľa Maastrichtského anamnesticko-poradenského súpisu máme:

## 1. časť

1. Spýtať sa na dôvod pacientovej návštevy.
2. Vyjadriť svoju emocionálnu účasť k sťažnosti alebo problému.
3. Požiadať pacienta, aby bližšie objasnil svoj problém a jeho vplyv na súčasný problém.
4. Spýtať sa pacienta, akým spôsobom sa pacientove sťažnosti prebrali v rodine alebo v najbližšom sociálnom okolí.
5. Spýtať sa pacienta, či sa usiloval riešiť problém inak a ako.
6. Spýtať sa pacienta ako problém, či ťažkosti ovplyvňovali jeho každodenný život.
7. Požiadať pacienta, aby opísal svoje ťažkosti.
8. Spýtať sa na intenzitu príznakov.
9. Spýtať sa na lokalizáciu ťažkostí.
10. Pýtať sa na to, kam sa príznaky šíria, kam vyžarujú.
11. Spýtať sa na zmeny ťažkostí v priebehu dňa.
12. Pýtať sa na časový priebeh od samého začiatku, keď sa príznaky objavili.
13. Pýtať sa na okolnosti, ktoré vyvolávajú ťažkosti.
14. Pýtať sa na faktory, ktoré ťažkosti zhoršujú.
15. Pýtať sa na faktory, ktoré ťažkosti zmierňujú alebo odstraňujú.
16. Pýtať sa na to, ktoré životné okolnosti sa k ťažkostiam viažu.
17. Preskúmať, či ťažkosti „prinášajú nejaký zisk“.
18. Objasniť tak somatické, ako aj psychosociálne determinanty ťažkostí.
19. Zistiť úroveň pacientovej funkčnej zdatnosti vo voľnom čase a pri rekreačných aktivitách.
20. Pýtať sa na predchádzajúcu liečbu a jej výsledky.
21. Pýtať sa na súbežné liečebné postupy a konzultácie s odborníkmi z iných odborov.
22. Pýtať sa na užívanie iných liekov.
23. Pýtať sa na rodinnú anamnézu a rodinné aspekty ťažkostí.

Zdroj: Zdroj: Bláha, K, 2000. Stretnutie v lekárni, Verbálna komunikácia, str. 13 – 15.



Únava?

Vyčerpanosť?

Nedostatok energie?

# Magfit

Citran horečnatý 815 mg

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



Magfit predstavuje horčičk vo forme s dobrou vstrebateľnosťou vhodnej na:

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

**+ Kúpite v lekární**

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

**MC**  
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](http://www.agetis.sk)

SK-MAGFI-2/00001



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

Regionálny úrad verejného zdravotníctva Banská Bystrica

Svrab (lat. *scabies* – škriabať sa) je infekčné ochorenie kože, ktoré zapríčiňuje roztoč – zákožka svrabová. Ochorenie sa často prenáša z človeka na človeka najmä v kolektívoch, zároveň však ide o liečiteľné ochorenie bez vážnych zdravotných následkov. Ochorenie je nepríjemné, nakoľko sa prejavuje svrbením, ktoré sa dá zmierniť pomocou liečby. V rámci prevencie ochorenia je dôležité nezanedbávať hygienu a pri ochorení je potrebné dodržať odporúčanú liečbu vrátane protiepidemických opatrení.

#### ► Prenos a klinický priebeh

Svrabom sa možno nakaziť:

- priamym dlhšie trvajúcim (aspoň niekoľko minút) kontaktom, resp. opakovaným telesným kontaktom vrátane pohlavného styku s nakazenou osobou,
- nepriamym kontaktom, napr. pri spaní v nedostatočne opratej infikovanej postelnej bielizni, deke či spacom vaku alebo pri používaní infikovaného uteráku a oblečenia.

Čím dlhší a tesnejší je telesný kontakt, tým je väčšia pravdepodobnosť nákazy. Najčastejšie preto dochádza k prenosu v rodinách, školských zariadeniach, internátoch, domovoch sociálnych služieb, pri zanedbaní hygienických opatrení aj v zdravotníckych zariadeniach. Pri krátkom telesnom kontakte ako napr. stisk ruky je pravdepodobnosť nakazenia malá.

Inkubačná doba pri prvom ochorení býva 2 – 3 týždne. Pri opakovanej infekcii sa príznaky svrabu môžu objaviť už za pár dní od vniknutia zákožky do kože.

Samička sa zavíra do hlbších vrstiev kože, kde si robí chodbičky, v ktorých kladie vajčka. Samček žije na povrchu kože. Organizmus reaguje na prítomnosť parazita v koži tvorbou vyrážok s malými plúzgierkami a svrbením. To sa zintenzívňuje pri vyššej teplote tela, napr. v noci po zakrytí perinou alebo pri spotení a prehriatí tela pri fyzickej aktivite.

Intenzívne svrbenie často vedie k tomu, že sa postihnúť škriabe. Rany sa môžu druhotne infikovať a hnišať.

Zákožky uprednostňujú miesta s jemnou kožou – pod pazuchami, medzi prstami, na zápästiach, v záhyboch laktového a kolenného kĺbu, v okolí pupka, v oblasti genitálií, slabín, v okolí prsných bradaviek, pod prsníkmi a v miestach, kde prilieha odev. U detí sa môže vyskytnúť vo vlasovej časti hlavy, na ramenách, dlaniach a chodidlách.



<https://www.everydayhealth.com/scabies/>

#### ► Diagnostika

Diagnostika sa najčastejšie vykonáva kožným lekárom na základe prítomných typických chodbičiek a plúzgierov na koži. V prípade potreby je možný odber vzorky postihnutej kože a diagnostika mikroskopom.

#### ► Epidemiologická situácia

Ochorenie je rozšírené celosvetovo.

Aj keď svrab patrí medzi povinne hlásené ochorenia na Slovensku, poskytovatelia zdravotnej starostlivosti túto povinnosť opomínajú. Preto nie sú k dispozícii čísla, ktoré by odrážali epidemiologickú situáciu infekcie na Slovensku. Dôležité je podotknúť, že výskyt svrabu sa zaznamenáva nielen u osôb z prostredia s nízkym hygienickým štandardom. Ochorenie sa zvykne importovať zo zahraničia infikovaním sa, napr. pri prešpávaní na ubytovniach a nocľahárňach, kde je zanedbané pravidelné upratovanie a výmena postelnej bielizne.

#### ► Liečba

Svrab sa lieči pomocou nanosenia krému obsahujúceho síru alebo permetrín na celé telo, aby zákožka nemala možnosť prežiť. Už 24 hodín po nanosení krému je možné vrátiť sa do školy či do práce, o čom rozhoduje kožný lekár. Svrbenie môže ešte nejaký čas pokračovať, čo je reakcia kože na prítomnosť odumretého parazita. Na zmiernenie svrbenia sa indikujú lieky proti alergii, tzv. antihistaminiká. V prípade druhotnej infekcie rán baktériami je potrebné doplniť liečbu o antibiotiká.

# Svrab

## nepríjemné avšak liečiteľné ochorenie

Spolu s infikovanou osobou by sa zároveň mali liečiť aj ostatní členovia rodiny, vrátane sexuálnych partnerov, aj keď sa žiadne príznaky u nich neobjavujú.

Roztoč žije 3 až 6 týždňov, mimo ľudského tela prežíva v prostredí asi 2 – 3 dni. Zákožku ničí dezinfekcia, vysoké teploty (nad 60°C), priame slnečné svetlo a mráz. Preto po začatí liečby postihnutej a rodinných príslušníkov je nutné dodržať tieto opatrenia:

- dôkladná dezinfekcia domácnosti ideálne chlórovým prípravkom,
- odevy, uteráky a postelňu bielizeň použité 3 dni pred začatím liečby vyprať na najvyššej teplote a vyžehliť pri najvyššej teplote,
- bielizeň a veci, ktoré nie je možné vystaviť vysokej teplote sa ponechajú uzatvorené v plastovom vreci, resp. vyvesené na dobre vetranom mieste aspoň 3 dni (najlepšie týždeň),
- povysávať čalúnený nábytok, koberce, podlahy a sedačky v aute, aby sa odstránili infikované šupiny a chrasty z tela, vrecko z vysávača treba ihneď vyhodiť,
- ak sa niečo nedá vyprať či povysávať, odporúča sa nepoužívať danú vec aspoň 3 dni.



<https://www.pods.org.uk/clinical-guidance/scabies#gallery-3>

#### ► Prevencia

Najdôležitejšími preventívnymi opatreniami sú:

- v prípade obľuby turizmu overovať si ubytovacie zariadenie, či sa tam dodržiujú aspoň základné hygienické opatrenia. V prípade potreby pribaliť si spací vak či vlastnú postelňu bielizeň a uterák,
- nepoužívať hygienické potreby, postelňu bielizeň, uteráky a oblečenie cudzích ľudí,
- dodržiavať základné pravidlá osobnej hygieny, vrátane správnej hygieny rúk,
- pri ošetrovaní infikovanej osoby používať osobné ochranné pomôcky.

V rámci prevencie svrabu nie je zanedbateľný výber sexuálneho partnera.



# NITRESAN<sup>®</sup>

nitrendipinum

10 mg  
20 mg

OCHRANA ● ÚČINOK ● BEZPEČNOSŤ



## NITRENDIPÍN

### ● Dlhý biologický polčas

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

### ● Vysoká lipofilita

zabezpečí prestup hematoencefalickou bariérou:

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

### ● Vysoký pomer T/P

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

### ● Metabolická neutralita

neovplyvní metabolizmus glycidov a lipidov.

### ● Systémová vazodilatácia v arteriálnom riečisku

zabezpečí významný pokles systolického a diastolického krvného tlaku.



**Spracované podľa:** Filipovský J., Doležal T., Píkrýl R., 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](http://www.promedcs.com)

0210711401



PhDr. PaedDr. Uršula Ambrušová, PhD., MBA

Východoslovenské múzeum v Košiciach

# Marchionov prášok



Medzi kedysi slávne všemocné liečivá, o ktorých sa dnes dozvedáme už iba zo starých liekopisov patrí aj Marchionov prášok (lat. *Pulvis epilepticus Marchionis*, *Pulvis marchionis*, nem. *Markgrafempulver*), nazývaný aj Marchioniho, či Markgrófsky prášok. Tento prípravok proti padúcnici, teda epilepsii bol populárny v 17. a 18. storočí. Podľa niektorých údajov sa používal až do polovice 19. storočia. Výraz markgraf, resp. markgrave pochádza z nemčiny, ide o titul vládcu marky, čiže okrsku krajiny. V preklade znamená markgróf, neskôr markíz, čiže šľachtickú hodnosť, to by mohlo naznačovať, že išlo o liečivo pre vznešených a bohatých pacientov alebo, že sa liečivo skladá z množstva vznešených prísad, ako je zlato, perly a slonovina. Podľa iných domnievok sa názov liečiva spája s menom Andreasa Sigismunda Marggrafa (1709 – 1782) nemeckého lekára, lekárnik a chemika, ktorý bol známy svojím objavom obsahu cukru v cukrovej repe, ktorý potom neskôr viedol k vzniku cukrovarníckeho priemyslu. V skutočnosti však jeho autorom byť nemohol, pretože recept na *Pulvis epilepticus marchionis* sa objavuje už v liekopise Pharmacopoeia Augustana z roku 1613, kde sa píše: „*Tento prášok s veľkou užitočnosťou pri chorobách je odporúčaný našim (nemeckým lekárom) Johannom Udalricus Rumlerom, zo skúseností slávnych predchodcov...*“ Slávne liečivo sa pripravovalo z 9 ingrediencií: koreň pivoňky vykopaný pri ubúdajúcom Mesiaci (luna decrescens effossae), imelo dubové, piliny zo slonoviny, kopytá losa, roh jednorozca, pálené jelenie parohy, červený koral, biela perla a čisté zlato. Zloženie liečiva sa počas rokov menilo, niekedy bol koral nahradený lastúrami, alebo riečnymi mušľami, biely koral perlou, bielym mliečnym jantárom, alebo namiesto rohu jednorozca bol vhodnou náhradou roh jeleňa lesného, či narvala jednorohého. Príprava lieku bola pomerne jednoduchá: „*Rozdrvíť, premiešať a potom pridať plátkové zlato.*“

Liečivo malo široké uplatnenie. Používalo sa pri horúčkach, nachladnutí, úpaloch, zápaloch, na rôzne detské a ženské choroby. Prášok bol podávaný aj na apoplexiu (mŕtvicu), katar, kŕče, kiahne a predpisovaný bol aj nemocným trpiacim na nočné mory (*incubo laborantibus*) a nočné hrôzy. Niektoré liekopisy uvádzali, že Markgrófsky prášok „*napravil nesprávny mozog vlhkosťou a odohnal skazený pot.*“ Účinok liečiva sa mal zvýšiť tým, že jednotlivé dávky sa umiestnili na zlaté plátky, ktoré sa zložili a prehltli. Hoci Markgrófsky prášok bol zaradený aj do nového celorakúskeho liekopisu Pharmacopoea Austriaco-provincialis, ktorý vyšiel v roku 1774, ale z liečiva bol vynechaný výraz „*epilepticus*“ a bol znížený aj počet komponentov, pričom plátkové zlato sa v ňom už nenachádza. Vydaním Pharmacopoea Austriaca v roku 1812 sa liečivý prášok z rakúskych liekopisov nadobro vytratil.



**Obr. č. 6:** Andreas Sigismund Marggraf založil v roku 1753 chemické laboratórium Kráľovsko-Pruskej akadémie vied v Berlíne a stal sa jeho prvým riaditeľom.



**Obr. č. 7:** Nemecký lekár, lekárnik a chemik Johann Zwerfer (1618 – 1668), ktorý bol nasledovníkom Paracelsa a kritikom augsburského liekopisu. Tvrdil, že ingrediencie liečiva sa v predpísanom množstve mali dôkladne rozmiešať v pohári vody a ihneď vypiť.



**Obr. č. 1, 2, 3:** Lekárske nádoby na uchovávanie práškových liekových prípravkov.



**Obr. č. 4:** Recept v liekopise Pharmacopoeia Augustana z roku 1613. Podľa niektorých písomných prameňov Marchionov prášok vznikol už na konci 16. storočia.



**Obr. č. 8:** O obľúbenosti tohto prášku svedčia aj zachované písomné dokumenty Mozartovej rodiny z rokov 1769 – 1773. Totiž Wolfgang Amadeus Mozart (1756 – 1791) ho pravidelne užíval na horúčkovitú stavu, a to na odporúčanie svojho otca Johanna Georga Leopolda Mozarta, ktorý bol hudobný skladateľ, ale zároveň sa staral o zdravie celej rodiny. Aj keď prášok bol vo všeobecnosti užívaný na liečbu epilepsie, neexistuje žiadny dôkaz o tom, že by Mozart mal trpieť na toto ochorenie. Markgrófsky prášok bol jednoducho všestranným liekom, ktorý sa nachádzal v Mozartovej domácej i cestovnej lekárnici a Wolfgangovi ho v liste otec odporučil užívať, ak mal horúčku.

**Ilustrácie boli použité z internetových stránok:**

[https://en.wikipedia.org/wiki/Andreas\\_Sigismund\\_Marggraf](https://en.wikipedia.org/wiki/Andreas_Sigismund_Marggraf)  
<https://www.portraitindex.de/documents/obj/34018633>  
<https://history.rplondon.ac.uk/collections/art-and-objects/apothecary-jars>  
[https://en.wikipedia.org/wiki/Wolfgang\\_Amadeus\\_Mozart#/media/File:Wolfgang-amadeus-mozart\\_1.jpg](https://en.wikipedia.org/wiki/Wolfgang_Amadeus_Mozart#/media/File:Wolfgang-amadeus-mozart_1.jpg)  
[https://bibliothek-univie-ac-at.translate.googleusercontent.com/sammlungen/objekt\\_des\\_monats/003926.html?\\_x\\_tr\\_sl=-de&\\_x\\_tr\\_tl=sk&\\_x\\_tr\\_hl=sk&\\_x\\_tr\\_pto=sc](https://bibliothek-univie-ac-at.translate.googleusercontent.com/sammlungen/objekt_des_monats/003926.html?_x_tr_sl=-de&_x_tr_tl=sk&_x_tr_hl=sk&_x_tr_pto=sc)



# Murphyho zákony

dnes:  
najobľúbenejšie



## • ZÁKON príčiny a následku

Človek, ktorý sa usmieva aj vtedy, keď je zle, už vie, na koho hodí zodpovednosť za chyby.

## • ZÁKON trvalej hodnoty

Hodnota toho, čo ste dostali zadarmo, je rovná cene, ktorú ste zaplatili.

## • ZÁKON akcie a reakcie

Každý deň, v každom smere, sa veci stávajú lepšími a lepšími; v noci zasa horšími a horšími.

## • ZÁKON o dôležitosti dobrého začiatku

Všetko, čo sa dobre začína, končí sa zle. Všetko, čo sa začína zle, končí sa ešte horšie.

## • ZÁKON o zemskej príťažlivosti

Každý predmet padne na zem tak, aby spôsobil čo najväčšiu škodu.

## • ZÁKON ostrého lakťa

Ten, kto kričí najhlasnejšie, dostane slovo.

## • ZÁKON o poučení z dejín

Tí, ktorí neštudovali minulosť, budú opakovať jej omyly. Tí, ktorí študovali, nájdu iný spôsob, ako sa pomýliť.

## • ZÁKON neohraničenosti možností

Keď sa zdá, že už nemôže byť horšie, bude.

## • ZÁKON o vývoji k lepšiemu

Ak sa vám zdá, že už bude lepšie, niečo ste prehliadli.

## • ZÁKON o rovnosti šanci

Nikdy sa nehádajte s hlupákom. Ľudia by si vás s ním mohli pomýliť.

## • ZÁKON šťastného okamihu

Príležitosť vždy zaklope v najmenej vhodnej chvíli.

## • ZÁKON o umení vedieť kedy prestať

Nikdy neopakujte úspešný pokus.

## • Upravený Archimedov ZÁKON

Telo ponorené do vane spôsobí, že začne zvoniť telefón.

## • ZÁKON o tom, že trpezlivosť ruže prináša

Ak vydržíte niečo robiť zle dostatočne dlhý čas, začnú to ostatní považovať za správny postup.

## • ZÁKON veľkých čísel

Veľkosť chyby pôsobí ako ochranný štít. Čím väčšia chyba, tým menej ľudí si dovoľá na ňu poukázať.

<https://czechtheworld.com/nejlepsi-murphyho-zakony-schvalnosti/#murphyho-zakony-o-zivote>

Nizoral Expert Šampón poskytuje upokojujúci pocit pre svrbivú a šupinatú pokožku hlavy ... (dokončenie v tajničke).

Križovka spoločnosti

			lo, ita, perm, skin	dvojková číslica	tatársky náčelník	jednotka elektrickej kapacity	cestovný doklad	zaistovadlo	tenké povlaky	masa ľudí	túz	mazal	odseklo
			psie citoslovce				citoslovce pri strelbe			skúšobná nahrávka			
			druh palmy				možno hriadel'			sýrsky prezident mesiac Jupitera			
	②	④ dobré (slang.)											
opak dňa				mužský hlas vražda (zastar.)			Imrich (dom.) koža, po angl.			oval'		tam ①	
podmienková spojka			produkt včiel túžil			Stallone (expr.) žertva				vyhotovil šitím francúz, skratka EÚ			
	vykastrovaný baran	bočná strana mláďa mačky				pleso poodieraj			oznámilo úradu prítahuje (kníž.)				
hod' (expr.)					poobíjaj bodavý hmyz			obdobie prvohôr časť tváre				domáce mužské meno	zľaknutie
③										naša rieka anno Domini			
časť tváre				sada			české mužské meno				oslavná báseň		
sústava farebnej televízie				druh papagája			ovocný park				haluška (náreč.)		

Jeden/jedna z vás získa darček spoločnosti **STADA Pharma Slovakia s. r. o.**. E-mail s tajničkou označte heslom Križovka a pošlite na adresu [testlaborant@gmail.com](mailto:testlaborant@gmail.com) do **5. mája 2023**. Nezabudnite uviesť **meno, priezvisko, úplnú adresu lekárne aj s PSČ**.

Tajnička križovky značky **Bausch Health Slovakia, s. r. o.** z čísla 64/2022 Na liečbu chronickej, akútnej zápchy alebo zápchy súvisiacej so syndrómom dráždivého čreva – **Titanlax vrecúška na prípravu roztoku**.

Darček spoločnosti **Bausch Health Slovakia** vyhrala **Marta Popadičová, Lekáreň ORTOPRO PLUS, spol. s. r. o., Levočská 2B, 080 01 Prešov**.

*Blahoželáme!*

# Tradice & kvalita

český výrobce ponožkového, punčochového  
a kompresivního zboží nejvyšší kvality



**LOANA** to je bohatý sortiment kojeneckých, dětských, dámských a pánských ponožek a punčochových kalhot, vše s vysokým podílem bavlny. Součástí naší nabídky jsou také exkluzivní výrobky z funkčních vláken a speciální úpravy textilního zboží.

Samostatnou specifickou částí je pak široký sortiment prvotřídních kompresivních zdravotních výrobků. Nadstandardně také zajišťujeme možnost zhotovení výrobku na míru podle konkrétních požadavků našich zákazníků.

**Nově ve společnosti Loana Nano Medi probíhá výstavba vývojového centra textilních materiálů a přízí.**



*Kvalita, zdravotní nezávadnost a moderní styl  
je pro nás absolutní prioritou i do budoucna*