



léky bez receptu 2/2008

Příloha o zdraví a nemoci, prevenci a léčbě, o lécivech a doplncích stravy...

EDUKAFARM®

Na stránkách této přílohy, i když v příkladech hovoříme o konkrétních přípravcích, usilujeme o vzdělávání, a to zejména tam, kde existuje reálná možnost vyvolat odpovídající zájem široké veřejnosti o vlastní zdraví. Cílem této přílohy není podpora předepisování, prodeje nebo spotřeby léčivých přípravků, jejichž profily nebo příklady jsou zde uvedeny pro výše zmiňovanou edukaci.

Vydává:
EDUKAFARM, s. r. o.

Kancelář:
Strossmayerovo nám. 1, 170 00 Praha 7,
tel.: 224 252 435, fax: 222 516 048,
e-mail: edukafarm@edukafarm.cz,

Šéfredaktor:
PharmDr. Zdeněk Procházka

Poradní sbor:
www.edukafarm.cz

Design:
Sylvia Trambová, EDUKAFARM



GENGIGEL®

RECEPT NA ZDRAVÉ DÁSNĚ

GENGIGEL® obsahuje kyselinu hyaluronovou, která urychluje procesy hojení tkání v okolí zubů.



Rychlá a účinná pomoc při:

- zanícení dásní (gingivitida)
- krvácení dásní
- paradontitidě (zánětu tkání v okolí zubu, především závěsných vazů)
- zanícení ústní tkáně v důsledku přítomnosti zubních protéz trvalých (korunky, můstky) nebo dočasných (umělý chrup)
- poškození dásní v důsledku čištění zubů, trhání zubů nebo chirurgických zásahů
- nošení rovnátek

Refluxní choroba jícnu a pálení žáhy

Refluxem rozumíme proniknutí, zpětný tok žaludečního obsahu do jícnu. V malé míře je tento děj normální. Při delším trvání, častém opakování a je-li reflux provázen příznaky, označujeme takový stav jako refluxní chorobu jícnu.

Je-li sliznice jícnu opakovaně drážděna kyselým obsahem žaludku, reaguje vznikem zánětu a může se vyvinout **refluxní ezofagitida**. Onemocnění vzniká při poruše nebo selhání přirozených obranných mechanismů. Za nejdůležitější se pokládá povolení napětí dolního jícnového svěrače, který vytváří přirozenou bariéru mezi žaludkem a jícnem. K oslabení napětí tohoto svěrače přispívá i skladba stravy nebo kouření.

PŘÍZNAKY A KOMPLIKACE

Hlavním příznakem je **pálení žáhy**. Objeví-li se zatékání žaludečního obsahu až do úst, mluvíme o **regurgitaci**. Zřídka se mohou vyskytnout i další zdánlivě nesouvisějící příznaky: vleký chrapot, záněty hltanu, nebo dokonce bronchiální astma. Neléčená refluxní choroba jícnu může mít závažné důsledky. Může se vyvinout zúžení (stenóza) jícnu, které je příčinou váž-

nutí sousta a bolestí při polykání. Dlouhotrvající reflux může vyvolat změny epitelu v jícnu a následně vést ke vzniku karcinomu jícnu.

MOŽNOSTI LÉČBY

Základem je vždy prevence. Nemocný s refluxní chorobou by neměl zdvíhat těžká břemena, přetěžovat břišní lis (např. tlačení na stoličce). Vyloučit by se měly potraviny a nápoje vyvolávající obtíže (např. tuky, kynuté a tučné pečivo, alkohol, káva, nápoje typu coca-coly).

V případě vzniklých obtíží je na místě medikamentózní léčba. Používat lze systémově nebo lokálně působící léčiva.

Výhodou lokálně působících léčiv je rychlý nástup účinku. Nejrozšířenějším prostředkem k utišení obtíží u refluxní choroby jícnu jsou tzv. antacida. Tyto přípravky přímo snižují kyselost žaludečního obsahu a je vhodné je užít při občasných a méně intenzivních příznacích. Účinek antacid je však poměrně krátký, a protože mění kyselost žaludku, ovlivňují vstřebávání ostatních léků. Léčba je proto dnes překonána účinnějšími léky.

Podstatně delší působení mají tzv. algináty, které reakcí s žaludeční kyselinou vytvářejí pěnovou gelovou ochrannou vrstvu plovoucí na povrchu obsahu žaludku. Tato vrstva udržuje obsah žaludku mimo výstelku jícnu a chrání jej tak před po-

škozením žaludečními šťávami. Gelová vrstva je poměrně odolná a uchovává si účinek několik hodin. Nastane-li zpětný tok (regurgitace) obsahu žaludku, do jícnu se dostává vytvořený gel, a nikoli obsah žaludku. Na našem trhu zastupuje alginátový přípravek Gaviscon. Vzhledem k tomu, že není ovlivněna kyselost žaludku, mohou se algináty používat i s ostatními léky.

Systémově působící léčiva snižují kyselost žaludečního obsahu přímo ovlivněním sekrece kyseliny chlorovodíkové. Jejich nevýhodou je pozdější nástup účinku a možnost celkových nežádoucích účinků. Do této skupiny léčiv patří tzv. **antagonisté histaminových H²-receptorů**, jako je např. ranitidin. Pouze lékař pak může předepsat **inhibitory protonové pumpy**.

Refluxní choroba jícnu vzniká na podkladě poruchy motility (hybnosti) jícnu, proto by lékem postihujícím příčinu měla být **prokinetika**. Tato léčiva stimulují peristaltiku jícnu (tj. podporují pohyb stěn jícnu vedoucí k posouvání jeho obsahu), čímž zvyšují napětí dolního jícnového svěrače. Samotná jsou sice v praxi méně účinná, jsou však vhodným doplňkem celkové léčby refluxní choroby jícnu.

Článek zpracován odbornou redakcí EDUKAFARM
PharmDr. Vladimír Végh

GAVISCON

Chladivý pocit úlevy

**Rychlá úleva při pálení žáhy
a nevolnosti.
Dlouhotrvající účinek.**

Přípravek je možné používat i v těhotenství.



Lék k vnitřnímu užití. Pečlivě přečtěte příbalovou informaci. O používání léku a případných rizicích se poradte s lékařem či lékárníkem. Výdej možný bez lékařského předpisu.

Víte co je neurastenie a jak ji léčit?

Je to možná paradoxní, ale moderní život, který nám tolik věcí ulehčuje, je spojen s vyšším výskytem tzv. civilizačních chorob, například onemocnění srdce a cév, jako je infarkt myokardu či vysoký krevní tlak. Při vzniku těchto onemocnění hrají významnou úlohu také psychické vlivy, konkrétně individuální schopnost reagovat na stres.

CO JE TO STRES?

Stres je individuální odpověď na nadměrně zatěžující psychické (emoční nebo intelektuální) nebo fyzické požadavky. Organismus je vybaven k řešení krátkodobých zátěží, ale intenzivní či dlouhodobá zátěž může být pro duševní zdraví značně škodlivá. Odhaduje se, že dvě třetiny zdravotních problémů, pro které lidé vyhledají lékaře, mají souvislost se stresem. Počáteční reakcí na stres je příprava na hrozící nebezpečí; stoupne hladina stresových hormonů, které zajišťují rychlé uvolnění energie a umožňují uniknout nebezpečí nebo se postavit nepříteli. Tato odpověď je přirozenou reakcí pro řešení krátkodobých situací. Když ale zátěž přetrvává, vyčerpají se rezervy energie, dostaví se celkové vyčerpání, vzrůstá krevní tlak, psychická vyrovnanost je narušena, imunitní systém se oslabuje.

JAKÉ JSOU TYPICKÉ STRESOVÉ OBTÍŽE?

Dlouhodobý stres může nepříznivě ovlivnit různé orgány. Často například působí na srdeční a cévní systém a způsobuje bodání u srdce, někdy i dušnost, obvykle ve spojení s pocitem úzkosti. Při stresu se mohou zhoršovat dýchací obtíže, například u astmatiků. Stresové bolesti zad jsou často vyvolány zvýšeným napětím zádového svalstva, bolesti hlavy napětím svalstva šíjového. Často dochází pod vlivem stresu například ke zhoršení ekzému. Mezi nejběžnější příznaky stresu patří nervozita,

podrážděnost, zvýšená únavnost, poruchy spánku, neschopnost soustředění, ztráta chuti k jídlu, žaludeční nevolnost, průjem nebo zácpa, bolesti hlavy, pesimismus, někdy až apatie.

CO PODNIKOUT PROTI STRESU

Pokud máme pocit, že dlouhodobě svou životní situaci nezvládáme, propadáme depresivním stavům a máme různé chorobné příznaky, je určitě vhodné navštívit lékaře či se poradit s psychologem. Hlavní podíl při zvládání stresu však spočívá na nás. Plánujme všechny úkoly. Určeme si, co a dokdy můžeme stihnout. Důležitý je dostatečný odpočinek. Každý den se snažme pravidelně na chvíli odpoout od průběžných povinností. Vyhýbejme se „překlenování“ stresu opakovaným pitím kávy, alkoholu, kouřením cigaret.

STRES A DOPLŇKY STRAVY

Při zvládání stresových situací nám mohou pomoci vhodné doplňky stravy s obsahem výtažků z některých léčivých bylin. Například při poruchách spánku a úzkosti pomáhá extrakt z kozlíku lékařského. Extrakt z třezalky tečkované je zase nejčastěji využíván jako přírodní antidepresivum. Mučenka a bez černý mají uklidňující účinek, působí proti nespavosti, meduňka navíc pomáhá při bolestech hlavy. Výtažek z chmele se používá k potlačení nervozity a ke zlepšení zažívání. Extrakt z hlohu přispívá ke snížení krevního tlaku a pomáhá při nespavosti. Základním předpokladem pro zvládnutí nervozity a dalších obtíží spojených se stresem je ovšem zdravá a racionální životospráva.

*Článek zpracován
odbornou redakcí EDUKAFARM
MUDr. Pavel Kostiuk, CSc.,
PharmDr. Zdeněk Procházka*



více informací na www.samoleceni.cz

Novo-Passit

Jiný pohled
na váš
každodenní stres



Novo-Passit pomáhá při:

- 🌿 předrážděnosti
- 🌿 vnitřním nepokojí
- 🌿 nervové slabosti
- 🌿 nespavosti
- 🌿 úzkostných stavech
- 🌿 bolesti hlavy způsobené psychickým napětím



Novo-Passit, perorální roztok 100 ml

Účinná látka: guaifenesinum 4,0 g, extrakt z bylin (třezalka, mučenka, kozlík lékařský, hloh, chmel, meduňka, bez černý), 7,75 g ve 100 ml

Dávkování: 3 × denně 5 ml.

Volně prodejný lék.

Před použitím si pečlivě přečtěte příbalový leták.

Více informací na www.novo-passit.cz.

TEVA

Systane®

LUBRICATING EYE DROPS
ZVLHČUJÍCÍ OČNÍ KAPKY

Systane® zvlhčující oční kapky znamená:

- Dlouhodobou úlevu od pocitu suchosti očí
- Ochranu povrchu oka
- Oblíbenou volbu

Osvobodte se od suchosti očí
Začněte používat Systane®
Zůstaňte u Systane®

Alcon®



zdravotnický prosídek

Na rýmu s účinnou kombinací

Nespecifické příznaky všudypřítomné rýmy bývají vyjádřeny v časném období mnoha chorob, které postihují horní cesty dýchací. Bolesti hlavy, pocit ucpaného nosu, vodnatá rýma, kýchání a škrábání v krku jsou typickými příznaky mnoha virových onemocnění. Vedle rýmy infekční u nás asi 20 % populace trpí rýmou alergickou. Ta vzniká přemrštěnou reakcí na okolní alergeny, kterými mohou být prach, pyl různých rostlin, zvířecí srst, ale i znečištěné životní prostředí.

XYLOMETAZOLIN

Nejužívanější terapeutickou skupinou pro léčbu rýmy jsou takzvaná α-sympatomimetika. Patří sem látky, které působí na α-receptory cév v těle a způsobují tím smrštění jejich stěny. Látky užívané v léčbě rýmy takto účinkují na cévy nosní sliznice (působí díky aplikaci přímo do nosu lokálně) a tím zabraňují další tvorbě sekretu. Působí také jako tzv. de-kongestiva a zprůchodňují tak dýchací cesty. Jako příklad je možno uvést látku xylometazolin.

MOŘSKÁ VODA

Přípravky do nosu obsahující roztok soli se dělí do tří kategorií – na hypotonické minerální vody, izotonické roztoky a roztoky hypertonické. Hraniční hodnotou je koncentrace 0,7 % (0,7 g soli ve 100 g vody). Vědecké výzkumy ukázaly, že mořská voda pomáhá lidem, kteří trpí opakovaně na rýmu – jak infekční, tak alergické. Zklidňuje podrážděné sliznice, ředí hlen a podstatně usnadňuje jeho vysmrkání. Tím také předchází zatuhnutí hlenu a vzniku infekce v uchu, což je důležité především u malých dětí. Dokáže ze sliznic nosohltanu opláchnout alergeny, prach a další nečistoty nebo infekce. Zároveň je přirozeně zvlhčuje a zrychluje jejich regeneraci. Její výhodou je především nulový výskyt nežádoucích účinků a možnost dlouhodobé aplikace.

DOBŘÁ ZPRÁVA NA ZÁVĚR

Potíže s rýmou je nyní možné řešit s pomocí prvního přípravku s kombinací xylometazolinu a izotonickým roztokem mořské vody. Lahvička se speciálním 3K systémem navíc zajišťuje maximální sterilitu při používání.

Článek zpracován

odbornou redakcí EDUKAFARM

Mgr. Zuzana Bobrovová

mar

rhino

NOVINKA

0,05% nosní sprej 0,1% nosní sprej

**ÚČINNÁ DVOJKOMBINACE
V BOJI PROTI RÝMĚ**
PRO DĚTI I PRO DOSPĚLÉ

- blahodárná mořská voda
- unikátní 3K dávkovací systém
- účinná látka: xylometazolin hydrochloridum



Volně prodejný lék.

Před použitím čtěte pečlivě příbalovou informaci.

Kloubní preparáty jako doplňky stravy – provedli jsme analýzu složení...

V poslední době je stále více diskutována otázka kvality, bezpečnosti a účinnosti tzv. doplňků stravy, kterých rychle přibývá a laická veřejnost se vzhledem k množství preparátů na trhu špatně orientuje. Zejména prostřednictvím masivních reklamních kampaní mnohé z těchto přípravků slibují významné, mnohdy až zázračné účinky a pacienti je logicky také očekávají. Vystávají zásadní otázky: Který z mnoha si vybrat? Který je nejlepší? Opravdu je účinek takový, jaký reklama slibuje?

Doplňky stravy jsou určeny k podpoře a ochraně zdraví, to znamená, že očekáváme především podpůrný, pomocný účinek. U mnohých onemocnění právě tyto doplňky stravy tvoří podstatnou součást komplexního léčebného přístupu. Typickým příkladem je léčba nejčastějšího kloubního onemocnění, **osteoartrózy**, která je charakteristická poruchou metabolismu kloubní chrupavky. Kloubní přípravky řazené mezi chondroprotektiva obsahují klinicky ověřené látky, jež podporují obnovu poškozené chrupavky. Nejčastěji jsou to **glukosaminsulfát (event. glukosaminhydrochlorid), chondroitinsulfát a metylsulfonylmethan (MSM)**. U těchto látek, zejména u glukosaminsulfátu a chondroitinsulfátu, byla prokázána schopnost regenerace chrupavky a také významné snížení bolestivosti, zmírnění ranní ztuhlosti a zlepšení funkčního stavu zejména kyčelních a kolenních kloubů, ale i kloubů na ruce. Česká revmatologická společnost J. E. Purkyně doporučuje jako denní dávku u mírné až středně těžké osteoartrózy **1 500 mg glukosaminsulfátu a 800 mg chondroitinsulfátu**. MSM je součástí některých vícenosložkových přípravků jako zdroj síry pro tvorbu struktur chrupavky a vykazuje protizánětlivý účinek.

Na trhu se během posledních několika let objevila **celá řada podpůrných kloubních přípravků – doplňků stravy**, které se navzájem předhánějí jak v síle účinků, tak v síle mediálních kampaní. Velmi často se objevují pochybnosti, zda tyto přípravky opravdu obsahují deklarované složky v množství uváděném na obalu, zda denní dávky jednotlivých složek jsou dostačující apod. A tady vznikají otázky, které z přípravků jsou opravdu kvalitní a účinné...

Právě tyto opakovaně diskutované pochybnosti vedly k zadání laboratorní analýzy sedmi nejvíce frekventovaných doplňků stravy používaných při kloubních onemocněních. Stanovení obsahu jejich složek – glukosaminsulfátu, chondroitinsulfátu a MSM – provedla Vysoká škola chemicko-technologická v Praze.

A VÝSLEDKY ANALÝZY?

Zjištěný obsah MSM odpovídá uváděnému množství v všech analyzovaných doplňcích stravy.

Hodnocení	Shoda mezi uváděným a skutečným množstvím účinné látky v tabletě	Výrobce	Dodavatel
1	Proenzi 3	Walmart	Walmart, a. s.
2	Artrofit	Dacom Pharma	Dacom Pharma, s. r. o.
3	GS Condro Forte Chondro Fort	Green Swan SVUS pharma a.s. Hr. Králové	Green Swan pharmaceuticals CR SVUS Pharma, a. s.
4	Gelaktiv Senior Gelaktiv Nexrutin	Garden State Nutritionals	Delpharmea nutraceuticals a. s.
5	Barny's 3 Lignisul	Premium Quality Product INC, Stoney Creek	Biopol GN, s. r. o.

Tabulka 1. Hodnocení kloubních přípravků podle obsahu



2 – Artrofit

Artrofit se shoduje v uváděném množství u glukosaminsulfátu, a. s., ale obsah chondroitinsulfátu je o 5 % nižší. Je však zde na místě zamyslet se nad doporučeným dávkováním výrobce a doporučeným dávkováním odborné revmatologické společnosti. Výrobce nabízí spotřebiteli 2,5x nižší množství glukosaminsulfátu v denní dávce, což vyvolává otázku, zda je taková podpůrná léčba efektivní pro pacienta.

3 – GS Condro Forte a Chondro Fort

Dva jednosložkové přípravky, u kterých je nalezeno nižší množství glukosaminsulfátu proti uváděnému množství.

Vzorek	mg/1 tableta (zohledněna nejistota měření)						mg/denní dávka		
	MSM		chondroitinsulfát		glukosaminsulfát		glukosaminsulfát+chondroitinsulfát		počet tbl./d.
	uváděno	nalezeno	uváděno	nalezeno	uváděno	nalezeno	uváděno	nalezeno	
Artrofit	–	–	250	220	300	329	600 + 500	658 + 440	2
GelActiv Nexrutin	150	187	25	14	800	583	1 600 + 50	1 166 + 28	2
GelActiv Senior	150	147	25	11	800	592	1 600 + 50	1 184 + 22	2
GS Condro Forte	–	–	–	–	800	722	1 600 + 0	1 444 + 0	2
ChondroFort	–	–	–	–	800	559	1 600 + 0	1 118 + 0	2
Barny's 3 Lignisul	300	316	200	22	500	450	1 500 + 600	1 350 + 66	3
Proenzi 3	300	297	200	206	500	494	1 500 + 600	1 482 + 618	3

Tabulka 2. Uváděný a nalezený obsah účinných látek.

Pozn.: Doporučená denní dávka Českou revmatologickou společností JEP: 1500 mg glukosaminsulfátu + 800 mg chondroitinsulfátu.

U přípravku Artrofit byl zjištěn obsah chondroitinsulfátu přibližně o 5 % nižší, ale mnohem hůř dopadl přípravek Lignisul 3, který má pouze 10%! uváděného obsahu této látky.

Zjištěný obsah glukosaminsulfátu odpovídá uváděnému množství pouze u přípravků Proenzi 3 a Artrofit, v ostatních přípravcích je o 5 až 15 % nižší, to však může být způsobeno tím, že výrobce deklaruje obsah glukosaminsulfátu, ale do doplňku stravy používá krystalický glukosaminsulfát 2KCl (500 mg glukosaminsulfátu 2KCl odpovídá 377 mg glukosaminsulfátu).

Hodnocení přípravků podle skutečného obsahu účinné látky: (1 – nejlepší, 5 – nejhorší)

1 – Proenzi 3

Shoda uváděného a zjištěného množství všech účinných složek včetně doporučených denních dávek.

4 – GelActiv Senior a Nexrutin

Mají nižší obsah glukosaminsulfátu, navíc je velmi nízký i uváděný obsah chondroitinsulfátu v denní dávce.

5 – Barny's 3 Lignisul

Zjištěn 90% rozdíl oproti uváděnému množství chondroitinsulfátu. Nižší je i obsah glukosaminsulfátu. Spotřebitel se může u tohoto přípravku oprávněně cítit podveden.

Hodnocené přípravky tvoří jen malý podíl všech dostupných kloubních přípravků, byť z hlediska prodeje v lékárnách představují reprezentativní většinu. Dobrá zpráva je, že mezi výrobci doplňků stravy jsou seriózní společnosti, které jsou schopny doložit kvalitu svých výrobků a prosadit se i ve velmi silném konkurenčním prostředí. V tomto ohledu si díky výsledkům analýz vysloužila primát společnost Walmart a její přípravek Proenzi 3, který se stal jedničkou testu.

Článek zpracován odbornou redakcí EDUKAFARM

Léčit hypertenzi, nebo pacienta s hypertenzí?

Pro celkové riziko srdečně-cévních onemocnění se už dlouhou dobu považuje propojení krevního tlaku a koncentrace cholesterolu a tuků v krvi za nerozdělitelné. Hypertenze se jen v malé části případů vyskytuje osamoceně a vlivem zvýšeného krevního tlaku může docházet k drobným poškozením cév, na druhé straně samotné zvýšení koncentrace cholesterolu a tuků v krvi je už předzvěstí budoucích problémů s krevním tlakem.

O vysokém krevním tlaku hovoříme, naměříme-li u osoby starší 18 let opakovaně hodnoty krevního tlaku 140/90 mm Hg nebo více. Ideální koncentrace celkového cholesterolu v krvi u zdravých osob jsou do 5 mmol/l a pro celkové tuky do 1,7 mmol/l. Pro pacienty s diagnostikovaným srdečně-cévním onemocněním nebo cukrovkou (diabetem) jsou však doporučené hodnoty pro celkový cholesterol ještě nižší: 4,5 mmol/l.

Přesná spouštěcí příčina hypertenze a aterosklerózy není dosud známa. Jedná se do značné míry o souhru genetických a vnějších faktorů.

Vysoký krevní tlak spolu s ostatními rizikovými faktory urychluje aterosklerózu. Hypertenze znamená dlouhodobě zvýšené napětí a napínání cévní stěny a srdečního svalu. Cévní stěna je vlivem příliš vysokého tlaku napínána a poškozována, proto dochází k aktivaci systému (krevní destičky a další buňky), který se snaží tato poškození opravit. Do stěny cévy jsou při tomto procesu přitahovány další buňky, krevní tuky a cholesterol. Čím více se jich v krvi nachází, tím rychleji se v postižených cévách ukládají a způsobují kornatění cévní stěny neboli aterosklerózu. Takto postižená céva se zužuje a ztrácí svou pružnost, krev proudí obtížněji a musí být pumpována pod větším tlakem. Kruh se tak uzavírá.

Dlouhodobě nekontrolovaný vysoký krevní tlak pak vede k poškození dalších tkání a životně důležitých orgánů, např. srdce, mozku, ledvin nebo očí.

MOŽNOSTI LÉČBY

Vzhledem k tomu, že se jedná o tzv. civilizační onemocnění, základní terapií by vždy měla být úprava životního stylu. Velmi důležité je, že vývoj hypertenze a aterosklerózy je výrazně urychlen při kombinaci většího počtu rizikových faktorů (kromě již zmiňované hypertenze a vysoké koncentrace cholesterolu a tuků v krvi jsou rizikovými faktory ještě např. věk, cukrovka, předchozí srdečně-cévní onemocnění, kuřáctví, špatné stravovací návyky, nedostatek pohybu aj.).

Režimová opatření zahrnují odbourání nadměrného příjmu tuků a soli ve stravě, snížení případné nadměrné tělesné hmotnosti, skoncování s kouřením, zvýšení konzumace ovoce, zeleniny a vlákniny, dostatek aerobního pohybu a aktivního odpočinku, odbourání stresu.

V případě, že je výše uvedený postup neúčinný nebo jej nemocný není schopen dodržovat, přicházejí na pomoc léky.

U hypertenze je dnes možné pro každého pacienta, s ohledem na jeho konkrétní stav a doprovodná onemocnění, volit ze širokého spektra látek. Nejčastěji se používají blokátory vápníkových kanálů, inhibitory angiotenzin konvertujícího enzymu (ACE), antagonisté receptorů angiotenzinu II, diuretika, beta-blokátory, alfa-blokátory, vazodilatancia a centrálně působící látky.

Pokud při vysoké koncentraci cholesterolu a tuků v krvi nepomohou výše zmíněná režimová opatření, jsou nejčastěji používanými léky ze skupiny fibrátů a statinů. Samotné omezení příjmu tuků nemusí být dostatečné, protože spousta lidí trpí vrozenými poruchami metabolismu cholesterolu. Lékař vybírá léky podle lipidového profilu krve nemocného: fibráty se upřednostňují při zvýšené koncentraci celkových tuků, statiny jsou upřednostňovány při zvýšené koncentraci cholesterolu.



Jedna z největších klinických studií léčby srdečně-cévních onemocnění poslední doby jednoznačně prokázala příznivý účinek současného snížení vysokého krevního tlaku a snížení koncentrace cholesterolu v krvi. Pozorované snížení rizika srdečně-cévních onemocnění se přitom kombinací terapií snižovalo ne součtem, ale násobně. Všechna současná doporučení odborných kardiologických společností proto doporučují zabývat se léčbou hypertenze a aterosklerózy komplexně. Cílem nikdy nemá být pouhé snížení naměřené hodnoty krevního tlaku nebo naměřených hodnot tuků a cholesterolu v krvi, ale zaměřen se na všechny rizikové faktory srdečně-cévních onemocnění, které můžeme nějakým způsobem ovlivnit.

SOUVISLOSTI LÉČBY

Léčba hypertenze a aterosklerózy je ve většině případů dlouhodobou záležitostí. Pokud se nepodaří dosáhnout úspěchu změnami životního stylu, medikamentózní léčba je vyžadována prakticky trvale. I když si to pacienti neradi připouště-

jí (a u lékaře to nepřízná většina!), často neúmyslně vynechají některou dávku nebo předepsaný lék. Obzvláště často k tomu dochází při léčbě onemocnění, která o sobě nedávají vědět (pacienta nic neboli) a jejichž léčba je dlouhodobá.

Výzkumy ukázaly, že pečlivý dohled nad správným užíváním léku vede u pacientů s hypertenzí až k 10% zlepšení oproti pacientům, kteří nebyli sledováni – a to při stejných účinných látkách a dávkování! Podobné výsledky byly pozorovány i u složitosti užívacích schémat a počtu užívaných přípravků: čím více přípravků nemocní užívají, tím více se v průměru zhoršuje jejich kázeň. Užívání několika druhů léků zvyšuje možnost chyby na straně pacienta, u léků, které se vyrábějí v různých velikostech balení, je potřebné sledovat, aby měl pacient vždy dostatečnou zásobu předepsanou od lékaře.

CO JE NOVÉHO?

V duchu těchto doporučení se snaží jít v poslední době registrovaný léčivý přípravek (Caduet, přípravek na lékařský předpis pozn. odborné redakce), který v jedné tabletě kombinuje jednu složku působící proti vysokému tlaku (amlodipin, blokátor vápníkových kanálů) a druhou složku proti vysoké koncentraci cholesterolu v krvi (atorvastatin, statin – inhibitor tvorby cholesterolu). Tablety jsou přitom upraveny tak, aby se tyto složky uvolňovaly postupně, a stačí je užívat jen jednou denně. Díky dlouhodobému účinku není léčba závažným způsobem ovlivněna ani při občasném časově nepřesném užívání.

Obě použité účinné látky patří mezi jedny z nejmodernějších a je ve skutečnosti možné, že tato léčiva už nemocný s arteriální hypertenzí užíval ve formě samostatných přípravků. Jejich spojení v jedné tabletě je však zatím na trhu jedinečné. Tato kombinace sice neobsahuje žádná nová léčiva, ale přináší důkladně ověřenou kombinaci účinných látek ve formě, která snižuje nároky kladené na dobrou spolupráci nemocného, čímž nepřímo zlepšuje výstupy podávané medikace – lepší zdravotní stav pacienta a sníží riziko výskytu srdečně-cévních onemocnění (např. srdečního a mozkového infarktu). Nemocný může být zatěžován jak původní výchozí situací (stres, únava), tak přidávanými terapeutickými zásahy (změny životního stylu, užívání léky), proto je potřeba jeho léčbu co nejvíc zjednodušovat. V každém případě, s ohledem na zmiňované trendy, lze očekávat, že kombinovaná léčiva se budou objevovat stále častěji. Na prvním místě by měl být přece vždy pacient!

Článek zpracován
odbornou redakcí EDUKAFARM
PharmDr. Vladimír Věgh

Zbavte se vši a hnid, je tu PARANIT



BEZ INSEKTICIDŮ
klinicky testováno

Paranit má řadu předností:

- **nepůsobí chemickou cestou** oleje zabraňují dýchání vši, které tak umírají na udušení a dehydrataci
- **neobsahuje insekticidy** nehrozí vznik rezistence a nežádoucí účinky jako jsou alergie, svědění, zarudnutí kůže atd.
- **je vhodný nejen pro děti, ale i pro těhotné a kojící ženy**
- **klinicky testovaný přípravek s doloženou účinností na odvšivení**
- **v zemích EU je PARANIT leaderem mezi přípravky na odvšivení**
- **1 balení vystačí pro celou rodinu!** (až na 8 aplikací), což činí PARANIT cenově mimořádně výhodný!

Složení + charakteristika

Paranit obsahuje tři druhy rostlinných olejů – z kokosu, anýzu a ylang-ylangu. Oleje pronikají do respiračního systému vši, které následně umírají na zdušení, a pro ztrátu schopnosti sát krev současně i na dehydrataci.

Statut

PARANIT obdržel díky klinickým testům, které proběhly na několika univerzitách v různých částech světa, CE známku platnou pro všechny země EU. Na základě této certifikace má PARANIT statut tzv. medical device (zdravotnický prostředek).

Pozn.: Paranit se díky CE certifikaci odlišuje od přírodních přípravků se statutem kosmetiky schválené pouze na péči o vlasy. Tyto kosmetické přípravky jsou někdy díky klamavé reklamě používány také na odvšivení. Nicméně a jelikož u nich tyto vlastnosti nebyly doloženy a schváleny, jsou na společné a rychlé odvšivení mnohdy neúčinné a nevhodné. Zajímáte se vždy o to, jaký má přípravek statut.

Použití a dávkování

Přípravek je určen k odstranění vši.

Jak používat Paranit se dozvíte v přehledné vypracované příbalové informaci, která je součástí každého balení.



OMEGA
PHARMA

PHARM

Informační servis zajišťuje:
inPHARM, tel.: 241 432 133,
e-mail: inpharm@inpharm.cz

Koupíte v lékárně

VARIKOSAN® kapsle Dr. Müller Pharma

Doplňek stravy

Obsahují ideální kombinaci přírodních látek pro péči o cévy. Obsahové látky zpevňují stěnu cév, zvyšují její pružnost, působí proti otokům a zánětům dolních končetin, snižují lomivost kapilár a tím zabraňují drobnému krvácení a vzniku podlitin. VARIKOSAN® kapsle se doporučují používat pro úlevu při křečových žilách, popraskaných žilkách, otékání končetin, hemoroidech nebo při častých modřinách.

Orientační cena v lékárně za 60 kapslí je 219,- Kč.

Na trhu též VARIKOSAN® masáží gel a VARIKOSAN® čaj.

Více informací na www.muller-pharma.cz



doplňek stravy

4.3.2.1. START AND GO

Řada 4.3.2.1 – pro podporu snížení hmotnosti při nadváze

4.3.2.1. START AND GO jsou praktické ampule roztoku s rostlinnými extrakty, které se rozpustí ve vodě a popíjejí během dne. Vhodně detoxikují tělo a připraví jej na fázi redukce nadváhy. Doporučená cena v lékárně je 350 Kč.

Součástí řady 4.3.2.1 jsou také kapsle 4.3.2.1 once a den a roztok 4.3.2.1 shape up evolution.



doplňek stravy

FITOVÁL

Aktivní péče proti lupům

Přípravky FITOVÁL likvidují lupy všech úrovní, i ty nejujournější.

Dermatologický šampon obsahuje zvláštní formu ichtyolu a klímbazolu, D-panthenol a výtažky z arniky a rozmarýnu. Tyto látky působí proti hlavním příčinám tvorby lupů a likvidují i nepříjemné doprovodné jevy jako olupování kůže na hlavě a svědění. Působení šamponu při likvidaci úporných lupů je možné doplnit vlasovým tonikem Fitoval proti lupům.

Doporučené ceny v lékárně jsou:

Fitoval proti lupům šampon 100 ml = 120 Kč,
Fitoval proti lupům lotion 2x40 ml = 125 Kč.

Více informací na www.fitoval.cz



Syndrom dráždivého tračníku?

Nejnovější lékařské studie uvádějí, že až 30 % naší populace trpí dráždivým tračníkem. Nemoc se někdy označuje také jako dráždivé střevo, a pod tímto názvem nás již napadá, že se bude zřejmě jednat o poruchu zažívání. Na rozdíl od ostatních se však vyznačuje neznámou patogenezi a průběhem trvajícím minimálně tři měsíce. Můžeme se zatím jen domýšlet, co všechno může chorobu způsobit. Na změně hybnosti střeva mají svůj podíl jak příčiny vnější (např. virová infekce), tak častý stres a deprese.

DVA TYPY ONEMOCNĚNÍ

Podle lokalizace problémů se funkční poruchy rozdělují na horní a dolní dyspepsii (= trávicí obtíže). První typ je soustředěn do dvanáctníku, žaludku a jícnu. Jde o pocit plnosti, nadýmání, zhoršeného trávení, někdy spojené s pocitem nevolnosti. Dolní dyspepsie je méně lokalizovaná a je spojena s nadýmáním a plynatostí, bolestmi břicha, a většinou je změněna i kvalita a četnost stolice. Při dlouhodobě přetrvávajících obtížích se tento typ nazývá syndrom dráždivého tračníku.

JAK SE OBTÍŽÍM BRÁNIT

Z uvedeného popisu vyplývá, že boj proti tomuto onemocnění není nikterak jednoduchý. Na jednotlivé symptomy můžeme použít osvědčené účinné látky (na zácpu projímadla, na průjem antiidiarhoika, ...), odstranit příčinu je však náročnější. Možnosti, která se nabízí jako nejlogičtější, je užívání probiotik. Probiotika obsahují živé organismy lidského původu, které ve svých důsledcích příznivě ovlivňují zdravotní stav příjemce tím, že pomáhají obnovit přirozenou mikrobiální bariéru střeva. Pro příznivé ovlivnění dráždivého tračníku se jeví jako nejúčinnější *Lactobacillus plantarum* 299v, který byl vyvinut Institutem Rosell Inc. a který je hlavní látkou přípravku Zenflo®. Díky obnovené rovnováze střevního prostředí se činnost celého trávicího ústrojí normalizuje a účinek poznáte podle vymizení příznaků a lepší regulace množství a konzistence stolice. Tím se potvrzuje, že zvýšení počtu mikroorganismů *Lactobacillus plantarum* působí příznivě na snížení střevní symptomatologie u funkčních poruch.

Článek
zpracován
odbornou redakcí
EDUKAFARM
Mgr. Zuzana Bobrovová



doplňek stravy

Koenzym Q10

– energie pro naše tělo

Únava, vyčerpání, tělesná slabost, dušnost – to jsou často průvodní příznaky nejen dlouhotrvajícího pracovního nasazení, vypětí a stresu, ale často i počínajícího onemocnění srdce. Narůstající únava je také často připisována zvyšujícímu se věku, skutečnost však může být zcela jiná.

CO JE KOENZYM Q10?

Jedná se o jednu z nejdůležitějších látek, jež zabezpečují v těle přenos energie. Koenzym je sloučenina, kterou enzymy v našem těle potřebují jako "pomocníky" své aktivity. Koenzym Q10 takto působí v mitochondriích – to jsou buněčné složky, ve kterých za přístupu kyslíku probíhá přeměna živin na využitelnou formu energie. Tomuto procesu se říká „buněčné dýchání“. Chybí-li v tomto řetězci reakcí něco, přenáší se tento problém na celý organismus. Další vlastností koenzymu Q10 je antioxidační působení. Potlačuje výskyt volných radikálů a působí proti oxidačním poškozením tkání. Právě oxidační stres a nedostatečná aktivita mitochondrií jsou jednou z příčin srdečního selhání. Studie prováděné na pacientech s chronickým selháváním srdce dokazují, že doplnění koenzymu Q10 zvyšuje buněčný energetický metabolismus v srdečním svalu a vede k výraznému zlepšení srdečních funkcí.

KDY DOPLNIT HLADINU KOENZYMU Q10 ?

Lidské tělo si koenzym Q10 samo vyrábí v játrech. Vlastní tvorba koenzymu Q10 od 20. roku věku však neustále klesá a nelze ji zvýšit. Proto se postupně

projevuje jeho stále větší nedostatek, který dále narůstá při jeho zvýšené spotřebě – stresu, fyzickém výkonu a různých onemocněních. S jeho nedostatkem souvisí například i snížená svalová výkonnost, neurologické choroby, vysoký krevní tlak, parodontóza, cukrovka nebo poruchy imunity. Koenzym Q10 je vhodným doplňkem energie i pro lidi, kteří jsou dlouhodobě vystaveni náročnému fyzickému vypětí, trápí je vyčerpání, schází jim elán do života nebo se často cítí unaveni. Podávání koenzymu Q10 je také vhodné při současné léčbě vysoké hladiny cholesterolu léky se skupiny statinů. Koenzym Q10 i cholesterol jsou v organismu vytvářeny ze stejné výchozí látky, jejíž tvorbu právě statiny brzdí. Při léčbě vysoké hladiny cholesterolu statiny tak dochází ke zpomalení tvorby nejen cholesterolu, ale i koenzymu Q10.

V Maďarsku a Itálii je již koenzym Q10 předepisován lékaři jako lék na recept (Myoquinone 100 mg[®], Pharma Nord). Znamená to, že jeho účinnost byla doložena v podrobných klinických studiích. Z doplňku stravy se díky jeho příznivým zdravotním účinkům stal uznávaný lék.

JAK ZÍSKAT KOENZYM Q10

Koenzym Q10 je přirozeně přítomný v potravě například v hovězím mase, zvláště v srdci, játrech, ledvinách, dále pak v menším množství v rostlinách, např. ve špenátu, výhoncích vojtěšky, sójových bobech či sójovém oleji.

Důležité není jen to, kolik koenzymu Q10 užijeme, ale kolik se ho opravdu do našeho těla dostane. Koenzym Q10 je nerozpustný ve vodě a nejlépe se vstřebává ve spojení s tukem. Studiemi bylo dále dokázáno, že v trávicím ústrojí se nejlépe vstřebávají krystalické formy Q10. Většina koenzymů Q10 nabízených na trhu však toto kritérium nespĺuje.

V lékárnách je dostupný doplněk stravy Bioaktivní Q10 (10 mg), Bioaktivní Q10 Super (30 mg) a Bioaktivní Q10 GOLD 100 mg. V těchto přípravcích jsou molekuly Q10 v krystalické formě a spolu se sójovým olejem uloženy v měkké želatinové kapsli. Kapsle s tímto složením mají prokazatelně maximální biologickou dostupnost, vstřebatelnost, a tedy i účinnost.

Článek zpracován
odbornou redakcí EDUKAFARM
PharmDr. Vladimír Věgh



Vaginální mykózy

Gynekolog radí ženám, jak se mohou bránit mykózám vaginální sliznice, které se projevují svěděním, pálením a výtoky.

Vaginální mykóza je zánětlivé onemocnění, charakterizované bílým a svědivým výtokem z pochvy. Je způsobeno kandidami (kvasinkami).

Nejčastějším původcem zánětů je kvasinka Candida albicans. Téměř 75 % žen prodělá alespoň jednou za život mykózu vaginální sliznice. Více než dvě třetiny z nich

trpí mykózami opakovaně, přestože byly řádně léčeny antimykotickými přípravky a dodržují zdravý životní styl.

Při řešení problému s vaginálními mykózami se uplatňuje nejen léčba antimykotickými přípravky, ale příznivý účinek mohou mít i podpůrné přípravky ovlivňující imunitní

odpověď organismu, které mohou stimulovat nebo normalizovat funkce protilátkové nebo buněčné složky imunity. Normalizace imunitní obrany vaginální sliznice zlepšuje průběh vaginální mykózy a působí i preventivně proti jejímu opakování. Jedním z přípravků, které díky svému složení ovlivňují imunitní obranu vaginální sliznice, je přípravek CANDIVAC[®]

www.candivac.cz

CANDIVAC[®]

je patentovaný přípravek ovlivňující imunitní odpověď organismu, vhodný zejména pro ženy s opakovanými vaginálními mykózami kvasinkového původu. Díky svému složení může napomáhat zvýšení obranyschopnosti organismu proti kvasinkovým infekcím a může snížit počet opakování vaginálních mykóz.

Jeho užívání přispívá k navození fyziologické rovnováhy prostředí poševní sliznice, která následně není tak náchylná k vaginálním mykózám. Je dodáván ve formě kapslí, které se polykají a zapíjí tekutinou. Žena tak nemusí používat žádné aplikátory. Výrobek je volně prodejný v lékárnách v balení 30 kapslí.

Žádejte ve Vaší lékárně

