



# lékárna a léky

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

2008/5

## 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 Procháčka

Odborná redakce:  
PharmDr. Vladimír Végh, Mgr. Lucie Kotlářová,  
MUDr. Pavel Kostůk, CSc., MUDr. Jiří Slíva,  
Mgr. Zuzana Bobrovová

Poradní sbor:  
www.edukafarm.cz

Marketing:  
Ing. Renáta Podracká  
tel.: 724 261 177, e-mail: renata.podracka@edukafarm.cz

Design:  
Sylva Trambová, EDUKAFARM



# Candilac

působí na vaginální mykózy a infekce močových cest

**Živé acidofilní kultury** (zejména *Lactobacillus acidophilus*) působí proti patogenním mikroorganismům v ženském genitálu a chrání poševní sliznici před vznikem infekcí, včetně mykóz. Předpokládaným mechanismem je prospěšné působení probiotických bakterií na imunitní systém střev, který indukuje zvýšení lokální imunity i ve vaginální sliznici.

**Brusinkový extrakt** působí v oblasti močovodů, kde brání infekci způsobené především *Escherichia coli*.

Kombinace probiotických acidofilních kultur a brusinkového extraktu je velmi výhodná při urogenitálních infekcích, *Candida albicans* a/nebo *Escherichia coli*, jelikož zabraňuje přenosu infekce mezi močovým a genitálním traktem.

**2v1**  
+ ŽIVÉ ACIDOFILNÍ KULTURY  
EXTRAKT Z BRUSINEK



**Žádejte ve své lékárně**

# Zbavte se obezity, stojí to za to!

Interview s MUDr. Táňou Staňkovou  
z Centra pro výživu  
a metabolismus, Praha

**Paní doktorko, jak často se setkáváte u svých pacientů s obezitou, kterou si člověk způsobí přejídáním?**

Obezita je vždy způsobena převahou příjmu energie nad jejím výdejem. Mnohdy u našich pacientek vidíme spíše konzumaci nevhodných jídel, která obsahují hodně energie v malém objemu (např. tyčky Mars, Kitkat apod.), nežli konzumaci velkých objemů, z čehož vychází i jejich údiv nad obezitou, jelikož mají pocit, že jedí málo...

**Jak poznám, že jsem obézní?**

Orientačně to poznám pohledem do zrcadla, vstoupením na váhu či spočítáním tzv. Brocova indexu (správná váha = výška minus 100). Ovšem úplně nejpřesnější je body mass index (BMI), který lze vypočítat tak, že tělesnou hmotnost (v kilogramech) vydělím druhou mocninou výšky (v metrech). Normální je hodnota do 24,9.

**Jak obezitu léčíte?**

Na úvod vždy provádíme obezitologické (BMI aj.) a biochemické (odběry) vyšetření. Poté, s ohledem na výsledky uvedených vyšetření, dohodneme s pacientem postup terapie. Používáme energeticky vyváženou dietu sestavenou z kuchyňského jídla, k němuž téměř vždy přidáváme vlákninu obsaženou v řadě přípravků Guareta a také vitaminy. V závažných případech sáhneme po farmakoterapii vázané na předpis: frekventovaným příkladem používané účinné látky je sibutramin (Meridia, Lindaxa).

**Používáte některý z přírodních doplňků stravy?**

Ano, na podporu uvedeného redukčního režimu doporučujeme doplňky stravy, které jsou na bázi fytofarmak. Příkladem za všechny je v tabletách přípravek XL to S (nebo v roztoku 4.3.2.1.). Někdy se u pacientů setkáváme také s velmi nepříjemnými projevy redukčních režimů (např. nadýmání, zácpa). Zde většinou doporučujeme tzv. pro- a prebiotika, jež jsou schopna přirozeným a nenávykovým mechanismem odstranit nežádoucí kvasné a hnilobné procesy. Opět příkladem za všechny je například Probian.




**Když jste zmínila fytofarmaka typu XL to S, co Vás například na tomto přípravku nejvíce zaujalo?**

Tento přípravek je na českém trhu v lékárnách zhruba 2 roky, přesto zasluhuje určitou pozornost zejména proto, že obsahuje kombinaci 5 rostlinných extraktů, jejichž efekt na redukční režim je dostatečně znám. V záplavě různých přípravků slibujících zhubnutí mnohdy bez racionální obhajoby vlivu na redukční režim je právě tento přípravek založen z pohledu svého složení na známých mechanismech účinku. Navíc výrobce předkládá placebem kontrolovanou klinickou studii, jíž se zúčastnilo 84 žen s velmi dobrými výsledky redukce nadváhy ve skupině užívající XL to S oproti skupině užívající placebo (tj. slepý vzorek přípravku neobsahující účinné látky, pozn. odb. red.).

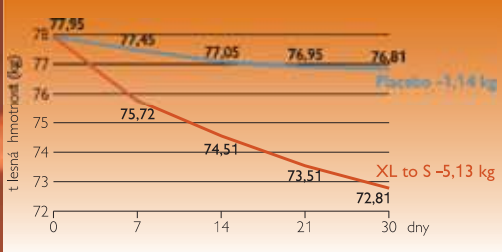
**S obezitou jsou spojeny nejen již zmiňované komplikace, ale také vysoký cholesterol. Jak vypadá terapie z vašeho pohledu?**

Vedle redukčních režimů, o nichž jsem již mluvila, začínáme u lehkých a středně závažných hyperlipidemií vždy s pravidelným užíváním vlákniny glukomananu a galaktomananu (viz řada přípravků Guareta) a přidáváme fytoosteroly a vitamin E. Fytoosteroly dokáží snížit LDL-cholesterol o 10-14 %. Pokud jde o těžkou hyperlipidemii, samozřejmě použijeme i farmakoterapii, tj. fibráty, statiny. Ovšem i u těchto pacientů často používám kombinaci statin + fytoosteroly, protože se zde účinky sčítají, a tak lze dosáhnout lepších výsledků s menším rizikem výskytu nežádoucích účinků.

**Co byste pacientům vzkázala na závěr? Zbavte se obezity, stojí to za to!**



## Trojí mechanismus redukce nadváhy




Dny	Placebo (kg)	XL to S (kg)
0	77,45	77,95
7	77,45	75,72
14	77,05	74,51
21	76,95	73,51
30	76,81	72,81


Placebo -1,14 kg  
XL to S -5,13 kg

Výsledky klinické studie na univerzitě v Turíně: XL to S<sup>®</sup> versus placebo. Úbytek váhy ve skupině placebo byl pouze 1,14 kg oproti 5,13 kg ve skupině, jež 4 týdny užívala 1 balení XL to S. Přitom obě skupiny – čítající dohromady téměř 100 žen – měly předepsány stejná dietní opatření (1.500 kcal, resp. 6.000 kJ/den). Autoři studie označili přípravek XL to S za účinný a bezpečný doplněk stravy vhodný pro redukci nadváhy.


### Podporuje

1. spalování kalorií
2. odbourávání tuku
3. vylučování vody a toxinů





Informační servis zajišťuje inPHARM, spol. s r.o., telefon: 241 432 133, e-mail: inpharm@inpharm.cz



# První pomoc při vaginálních mykózách a infekcích

**Bakteriální a mykotické vaginální infekce se nejčastěji objevují v letním období. Většinou se projevují svěděním nebo pálením v pochvě a kolem ústí močové trubice. Sliznice je zarudlá, s otokem a výtokem různé intenzity, charakteru a zabarvení. Onemocnění je poměrně běžné a jeho příčiny jsou různé. Obvykle se právě letní období vyznačuje zvýšeným nahromaděním rizikových faktorů poševních infekcí, jako jsou návštěva bazénů a koupališť, častější sprchování, nebo také střídání sexuálních partnerů.**

Častější sprchování a nadměrná opatření tělesné hygieny mohou také vést k narušení přirozené poševní mikroflóry. Gynekologové u intimní hygieny doporučují buď nepoužívat mydlo vůbec, nebo používat speciální mydla určená pro intimní hygienu.

## MOŽNOSTI LÉČBY

Při rozvinutých bakteriálních a mykotických infekcích účinně zasahuje sílice z čajového stromu (*Melaleuca alternifolia*, dále jen olej Tea Tree). Olej Tea Tree je známý odedávna v zemích Austrálie a Oceánie, kde se používá jako antiseptický prostředek. Obsahuje řadu aktivních látek a o jeho působení proti bakteriím, mykózám, virům, zánětům a bolestem existuje mnoho publikací. Tyto znalosti byly základem pro přípravu receptury přípravku Femigel. Jedná se o vaginální gel, jehož hlavní složkou je velmi kvalitní olej Tea Tree Australian BodyCare v klinicky ověřené 3% koncentraci, která účinně napomáhá odstranit průvodní poševní obtíže. Femigel se doporučuje používat před návštěvou a po návštěvě bazénů a přírodních koupališť, při léčbě antibiotiky a po ní nebo při změně partnera.

## Z KLINICKÝCH ZKUŠENOSTÍ

Výzkumy potvrzují, že 3% koncentrace oleje Tea Tree v přípravku Femigel potlačuje rozvoj patogenní flóry, aniž by současně nepříznivě ovlivňovala rozvoj normální poševní mikroflóry – bakterie kmene *Lactobacillus*. Intravaginální aplikací přípravku Femigel významně vzrůstá podíl bakterií tvořících kyselinu mléčnou (*Lactobacillus* sp.) v pochvě. To umožňuje zachovávat a obnovovat fyziologické, mírně kyselé poševní prostředí s přirozeným složením zdravé poševní mikroflóry, která představuje nejdůležitější bariéru proti poševním infekcím. Femigel je velmi dobře snášen, nebyly zaznamenány případy alergie ani jiné nepříznivé účinky.

## PRVNÍ POMOC

Femigel je mezi lékaři i ženami, které jej používají, znám jako prostředek zmírňující nespecifické obtíže v oblasti ženských pohlavních orgánů. První pomoc při poševních infekcích by měla být aplikována co nejdříve, popřípadě preventivně, aby infekce nezakazila například zážitek ze zasloužené dovolené. Přípravek Femigel je volně prodejný v lékárnách. Odpadá tak prodlení při návštěvě lékaře, popř. nutnost vyhledat lékařskou pomoc v zahraničí. Je možné jej použít i jako lubrikant při sexuálním styku. Balení obsahuje 3 nebo 4 praktické aplikátory pro jednorázové použití, a představuje tak vhodnou součást pohotovostních dovolenkových lékárníček. Pokud se však potíže nezlepší do tří dnů, navštivte lékaře.

Před použitím čtěte pečlivě příbalovou informaci.

Článek zpracován odbornou redakcí EDUKAFARM  
PharmDr. Vladimír Végh



# Šance pro zdravou pokožku

**Naše kůže je tou nejdůležitější bariérou, která nás chrání před vnějším prostředím. U průměrného dospělého má plochu 1,6–1,8 m<sup>2</sup> a představuje až 10 % hmotnosti těla. Lze proto říci, že je vlastně největším orgánem našeho imunitního systému. V průběhu historického vývoje se však nároky kladené na kůži významně změnily, kůže je mnohem více zatěžována chemickým než biologickým způsobem. V úsilí odstranit viditelné znečištění je náš svět zaplavován neviditelným nánosem chemických látek.**

Odmašťovací a konzervační látky, pohlčavače pachů a parfémy, bělicí prostředky a zjasňovače barev – to vše může narušit harmonii naší pokožky. To se pak přirozeně projeví nezdravými reakcemi organismu, především různými typy alergií. Tyto projevy se v současnosti objevují téměř u každého třetího obyvatele České republiky, což je jeden z vůbec nejvyšších výskytů v Evropě. Atopickým ekzémem u nás trpí 8 % obyvatelstva. Evropská studie dokonce varuje, že podle stávající situace bude mít v roce 2010 alergie až 50 % evropské populace.

„Příčiny tohoto rychle stoupajícího trendu jsou nejasné, proto je třeba v rámci současných možností alespoň odstranit průkazně škodlivé látky z našeho prostředí. Do celé škály opatření k nápravě tohoto stavu patří i používání pracích prostředků a kosmetiky neškodných pro životní prostředí a pro lidský organismus obecně,“ říká MUDr. Radek Klubal, přední český alergolog, dermatovenerolog a imunolog. V opačném případě je velké riziko, že kůže zareaguje některým z následujících způsobů:

### ATOPICKÝ EKZÉM

Silně svědivé, chronické zánětlivé kožní onemocnění s autoimunitním podkladem. V 90 % případů vzniká v období mezi narozením a šestým rokem života, bývá proto nazýván i dětským ekzémem. Ekzém je často spojen s rodinným výskytem astmatu nebo alergické rýmy.

### KONTAKTNÍ EKZÉM

Vzniká v místě „kontaktní“ pokožky s alergenem. Jedná se o oddálený typ alergické reakce, kde projevy nevznikají okamžitě, ale až za 24–72 hodin od kontaktu se škodlivou látkou. Nejčastějšími alergeny jsou kovy (nikl, chrom), kosmetika, prací prášky, léky.

### KOPŘIVKA

Charakteristický je zřetelně ohraničený plastický otok kůže, který většinou svědí. Projevy mají přchavý charakter a rychle mizí, přičemž na jiných místech se mohou vytvářet nové.

### NEUTRAL – SÍLA V JEDNODUCHOSTI

Správným přístupem v obraně proti těmto hrozbám je minimalizace chemické zátěže. „Mnohaletou tradici v otázce bezpečnosti vůči přírodě a lidstvu mají zejména severské státy. Jako součást opatření pro pacienty s alergiemi a precitlivělou pokožkou v ČR byla i proto vybrána kosmetika Neutral, pocházející ze Skandinávie,“ dodává doktor Klubal. Česká republika je teprve šestou zemí, ve které se Neutral prodává. Je významnou značkou v sortimentu kosmetických a drogistických produktů pro alergiky, ekzematiky a osoby s mimořádně citlivou pokožkou. Nabízí širokou paletu produktů, rozdělených na řadu koupelovou (sprchový gel, šampón, tekuté mydlo), péči o tělo (tělové mléko, krém na ruce, kuličkový antiperspirant a balzám na rty) a ostatní drogistické zboží (prostředek na nádoby, prášek na praní a aviváž). Za značkou stojí více než dvacet let výzkumů.

### NEUTRAL PRO DĚTI I DOSPĚLÉ

Kosmetika Neutral je citlivá k lidem i životnímu prostředí. Všechny výrobky jsou neparfémované, neobsahují barviva a jsou vysoce hypoalergenní. Jejich jemné složení bezpečně minimalizuje riziko vzniku alergických projevů. Používat je dlouhodobě mohou dospělí i děti. Samozřejmostí u této značky je uvedení kompletního složení výrobku na každém obalu. Prvotřídní kvalitu značky Neutral dokazuje i certifikace udělená občanským sdružením Máša (www.masa.cz), jež pomáhá lidem trpícím ekzematickými a alergickými onemocněními. Pro případné dotazy týkající se kožních nemocí či používání výrobků Neutral použijte internetové stránky www.mujeutral.cz, kde MUDr. Radek Klubal odpovídá na dotazy. Výrobky NEUTRAL jsou k dostání v lékárnách.





# Dříve než vyjedete na cesty ...

**Čím více se člověk oprostí od svého pracovního prostředí, tím lépe si dokáže odpočinout. Těšíme se na léto – sluníčko, pláže, hory, nové nebo staré známé krajiny a lidi – prostě konečně dovolená. Nejcennějším spolecestovatelem, který nás doprovází, je přítom naše zdraví. Mimo zaběhlý systém každodenního života může i řešení běžných zdravotních problémů představovat větší překážku, proto je vhodné se před cestou zodpovědně připravit také na tyto situace.**

Ani na dovolené si samozřejmě nemůžeme být jisti, že se nám budou vyhýbat běžné zdravotní problémy, jako jsou bolesti hlavy, nachlazení, chřipka nebo horečka. Promočení při náhlém dešti a víchřice na vysokohorské túře mohou „zadělat“ na pěkné prochlazení. Úpal a úžeh zase mohou vyvolat bolesti hlavy.

Na tyto problémy si můžeme vybrat se dvou základních účinných látek, kterými jsou paracetamol (např. Panadol) a ibuprofen (např. Nurofen). Každá z nich má své výhody a nevýhody, a každému člověku také může vyhovovat jiná. Kvůli riziku nežádoucích účinků se však nesmí brát obě najednou.

**Panadol extra** tablety se zesíleným účinkem obsahují kombinaci dvou léčivých látek, která je účinná při bolestech hlavy, migréně, bolestech zad, zubů, revmatických a svalových bolestech a bolestech při menstruaci. Paracetamol rovněž přináší úlevu od nepříjemných příznaků chřipky, nachlazení i bolestí v krku a snižuje horečku. Kofein zmírňuje únavu, mírně podporuje dýchání a krevní oběh u horečnatých onemocnění. Panadol extra nedráždí žaludek a je vhodný pro dospělé, mladistvé a děti od 6 let.

Podobný účinek má také přípravek **Nurofen Liquid Capsules**. V měkkých želatinových kapslích obsahuje léčivou látku ibuprofen, která tiší bolest, má protizánětlivé účinky a snižuje zvýšenou teplotu. Želatinové kapsle se velmi dobře polykají, nedráždí žaludek, a protože se léčivá látka nemusí rozpouštět, i velmi rychle účinkují. Používá se při mírných až středně silných bolestech hlavy, zad, svalů a kloubů, zubů, menstruačních bolestech, při nachlazení a chřipce. Opět se nesmí užívat současně léky se stejnou obsahovou látkou, nevhodné je též současné užívání léků téže skupiny. Přípravek Nurofen Liquid Capsules je určen pro dospělé a mladistvé od 12 let. Pro malé děti jsou vhodné přípravky **Nurofen pro děti čípky 60 mg nebo**

**125 mg** a sirupy **Nurofen pro děti Jahoda/Pomeranč**, jež obsahují stejnou účinnou látku ve formě vhodné pro děti. Sirupy Nurofen jsou určeny už pro děti od 3 měsíců, stejně tak i Nurofen pro děti čípky 60 mg, Nurofen pro děti čípky 125 mg jsou určeny dětem ve věku 2–6 let.

K odstranění všech příznaků chřipky a nachlazení jsou vhodné přípravky řady **Coldrex**. Obsahují kombinaci paracetamolu, léku proti bolesti a horečce, a fenylefrinu, který uvolňuje ucpaný nos i vedlejší nosní dutiny a tak usnadňuje dýchání. Další složkou je vitamin C, který při chřipce a nachlazení tělu často chybí a po jeho dodání je tělo schopno rychleji se s nemocí vypořádat. Pro pobyt na jednom místě lze použít horké nápoje, pro aktivní dovolenou jsou výhodnější tablety. Coldrex je vhodný pro dospělé a děti od 12 let.

K prevenci i léčbě bolesti v krku jsou určeny pastilky **Hexoral**. Obsahují antibakteriální složku chlorhexidin a protibolestivou složku benzokain. Účinně ulevují od nepříjemných bolestí a jejich mírně znečistivující účinek můžeme využít i při úlevě od některých příznaků alergie, jako je např. neustávající svědění v krku. Pastilky se nechají rozplynout v ústech, ale nesmí se zapít ani zajíst. Potřebují totiž asi půl hodiny na to, aby krk a dutinu ústní řádně vyčistily.

Pokud čítíte přicházející bolest hlavy či únavu (např. při řízení za volantem), můžete použít Migrastick v praktické tyčince s aplikátorem, kterým stačí potřít spánky, čelo a zátylek. Dostaví se chladivý pocit a úleva od nepříjemné bolesti a únavy.

**Migrastick** obsahuje 100% čisté esenciální oleje z máty a levandule, jejichž účinky se navzájem doplňují. Máta má protizánětlivé účinky, levandule působí příznivě na smysly, má uklidňující a uvolňující účinky.

Je tradičně využívána při bolestech hlavy, podrážděnosti, nespavosti, únavě a depresích.

Neobsahuje konzervanty, barviva ani alkohol.



Při cestování se můžeme často setkat s dosud neznámým alergenem, který spustí neočekávanou alergickou reakci. Taktéž doba květu různých rostlin se může v jednotlivých oblastech lišit, a alergická reakce, i když jinak už pominula nebo ještě nezačala, se může na novém místě plně projevit. Pro rychlou akutní úlevu jsou vhodné zejména lokálně podávané přípravky. Rychle odstraňují nepříjemné příznaky a nezpůsobují nežádoucí ospalost.

K léčbě alergických příznaků je možné použít oční kapky a nosní sprej **Livostin**. Jsou to moderní léčivé přípravky, které obsahují léčivou látku levokabastin, vykazující rychlý nástup účinku již během 15 minut. Jedna aplikace pak zabezpečí dlouhodobý účinek až po dobu 12 hodin. Léčba může pokračovat až do zlepšení obtíží, pokud ale nenastane výrazné zlepšení nebo ústup obtíží do jednoho týdne, je vhodné poradit se s lékařem. Při léčbě celoročních alergických obtíží však lze přípravek používat v případě dobrého účinku i po několik měsíců. Přípravky Livostin jsou vhodné pro dospělé včetně kojících matek a pro děti od 6 let.

Pro akutní nosní příznaky je vhodný nosní sprej **Olynth HA**. Léčivá látka xylometazolin pomáhá zmenšit otok sliznic a zlepšuje uvolňování hlenů. Rychlým a dlouhodobým účinkem zajišťuje téměř okamžitou úlevu a zmírnění nepříjemných obtíží. Pomocná látka hyaluronát sodný napomáhá zvlhčení nosní sliznice a zabezpečuje tak šetrnost přípravku. Bez porady s lékařem však nepoužívejte přípravek déle než 5 dní. Přípravky Olynth HA neobsahují konzervační látky.

Pro odstranění očních příznaků u dospělých a dětí od 2 let jsou vhodné oční kapky **Visine Classic**, obsahující léčivou látku tetrazolin. Kromě alergických obtíží, jako např. pálení, podráždění, svědění, bolesti očí a nadměrného slzení, spolehlivě odstraní zarudnutí očí způsobené řadou dalších příčin, s nimiž se setkáváme při cestování – prachem, větrem, kouřem nebo chlorovanou vodou v bazénech. Souvislé podávání delší než 5 dní je však opět vhodné konzultovat s lékařem.



léčivý přípravek



doplňek stravy



léčivý přípravek



doplňek stravy



léčivý přípravek

Nové země jsou často plné exotických lahůdek a specialit. Jsou to ale také dráždiva pro naše zažívání – pálení žáhy, pocity plnosti a překyselení žaludku se tak mohou stát nepříjemnými průvodci našeho cestování. Rychlou a bezpečnou úlevu pro váš žaludek přináší pastilky **Rennie**. Jsou to bezpečná antacida, jež neutralizují kyselé prostředí žaludku. Žvýkací tablety obsahují uhlíčený vápenatý a uhlíčený hořečnatý, které mění přebytečné žaludeční kyseliny na vodu a další pro tělo neutrální látky. Účinek se začíná dostávat již po 5 minutách. Pastilky jsou k dostání ve dvou příchutích – **Rennie Peppermint**, a **Rennie Spearmint bez cukru**, vhodné i pro diabetiky.

Vedle toho je potřeba mít k dispozici přípravek **Iberogast**, který jako jediný na trhu působí komplexně proti poruchám funkce a motility střev, zánětu žaludku, křečím a žaludečním vředům. Tyto chorobné stavy můžeme sledovat v podobě příznaků, jako jsou bolest břicha a žaludku, křeče, nevolnost, zvracení, nepravidelnost stolice atd. Obsahuje totiž lihové výtažky z devíti druhů rostlin, které působí příznivě při onemocnění trávicí soustavy různého původu provázeném poruchami stahů žaludku a střev. Vzhledem k přírodnímu původu má minimální nežádoucí účinky, a navíc stačí opravdu jen jeden přípravek na všechny uvedené problémy.

Cestovatelský průjem patří v některých zemích bezmála k tradičním společníkům. **Imodium® Plus** ve formě žvýkacích tablet rychle, spolehlivě a účinně zastavuje průjem již během hodiny. Vzhledem k jedinečné kombinaci léčiv poskytuje rychlou a komplexní úlevu od průjmu a jeho průvodních příznaků – nadýmání, plynatosti a kře-

či. Dlouhé sezení v dopravních prostředcích nám může připomenout naše problémy s hemoroidy. **HEMOSTOP PROBIO** je přípravek, který pomáhá při obtížích v oblastech tlustého střeva a konečníku a podporuje posílení pružnosti cévních stěn. Doporučuje se užívat při nepříjemných zánětech, trhlínách a bolesti v oblasti konečníku a tlustého střeva, posiluje pružnost cévních stěn a podporuje správnou činnost tlustého střeva. Obsahuje kombinaci tří účinných složek: bioflavonoidový hesperidinový komplex, který příznivě ovlivňuje pružnost cévních stěn, probiotický a prebiotický komplex příznivě působících střevních bakterií mléčného kvašení s inulinem a antioxidační komplex: vitaminy C, E a minerál selen. Kombinace těchto látek působí preventivně proti vzniku hemoroidů.

Neznámé lahůdky na dovolené mohou způsobit celkové problémy trávicího ústrojí, a to narušením přirozené mikroflóry s projevy zácpy, hnilobných a kvasných procesů v tlustém střevě atd. Uvedené příznaky mohou způsobit také jiné patogenní bakterie, na které není náš organismus v nových destinacích zvyklý. K prevenci a podporné léčbě zmiňovaných chorobných stavů zažívacího traktu velmi dobře poslouží například **Probian**, obsahující probiotický a prebiotický komplex bakterií. **Probian** nabízí také variantu pro děti **od 3 let** ve formě žvýkacích tablet s jahodovou příchutí **Probian děti** a pro miminka **od 4 měsíců** prášek bez umělých barviv a příchutí **Probian Mimi**.

PROBLÉMY S TRÁVENÍM

kosmetický přípravek



kosmetický přípravek



léčivý přípravek



Je možno říci, že v letním období trpí naše kůže nejvíce. Ležet u moře a nechat svou pokožku pozvolna měnit barvu z bílé na hnědou je příjemné, ne vždy se však podaří odhadnout míru optimálního ozařování, a místo hnědé se objeví červená. Takovoto popálení nyní potom bolí a hledáme rychlou úlevu. **PantheDerm spray** obsahuje 7 % panthenolu, který pokožku zklidňuje. Ve formě lehce vstřebatelného pěnového filmu příjemně chladí a umožňuje aplikaci na citlivá nebo hůře dostupná místa. Lze jej použít také na popáleniny jiného původu nebo k urychlení hojení drobných poranění.

Dlouhé výlety mimo obydlené oblasti, horské treky nebo lezecké expedice vyžadují kvalitní a pevné obutí. Dlouhodobé nošení uzavřené obuvi však často vytváří vhodné podmínky pro množení kožních plísň. Plísňová infekce nohou by měla být léčena co nejdříve. Většinou začíná mezi prsty a provází ji především svědění, dále pálení, zarudnutí, bílá oteklá místa a šupinky pokožky. Díky širokému spektru účinku je proti plísním, mikrobům a bakteriím vysoce účinný přípravek **Canesten krém**. Dalším vhodným preventivním přípravkem je **Septonex zázyp**, určený k ošetření drobných poranění kůže či opruzenin. Má antimikrobiální, antiseptické a dezinfekční účinky, čistí rány od původců infekcí. Je vhodný k prevenci plísňových onemocnění kůže.

PÉČE O POKOŽKU

kosmetika pro intimní hygienu



doplňek stravy



Ženy jsou v letním období vystaveny většímu riziku vaginálních infekcí. Dlouhé, několikahodinové cesty autobusem, autem nebo letadlem mohou významně zvýšit riziko infekcí v intimních partiích. Koupání v bazénech i pravidelná hygiena při používání nevhodných přípravků přitom mohou vést k oslabení přirozené mikroflóry, která osídluje poševní prostředí a chrání je tak před jinými patogenními bakteriemi. Pro intimní hygienu by se proto měla používat speciální šetrná intimní mýdla, jako např. **Lactacyd femina**, s obsahem kyseliny mléčné, která pomáhá obnovovat a udržovat přirozené mírně kyselé prostředí intimních partií a tím posiluje jejich obranyschopnost proti infekcím.

V případech už vzniklých problémů, ale i preventivně, je vhodné obnovit a posílit tuto mikroflóru. Přirozenou obnovu poskytuje přípravek **Candilac**. Obsahuje probiotické laktobacily, které produkují v pochvě kromě kyseliny mléčné i jiné látky kyselého charakteru. Posun směrem ke kyselému prostředí ničí choroboplodné bakterie a tím chrání poševní sliznici před vznikem infekcí. Druhá složka, brusinkový extrakt, působí zejména v oblasti močových cest, kde brání usazení choroboplodných kmenů bakterií *Escherichia coli*. Kombinace probiotických acidofilních kultur a brusinkového extraktu je tak velmi výhodná při smíšených urologických a gynekologických infekcích.

SPECIFICKÉ ŽENSKÉ PROBLÉMY



## DROBNÁ PORANĚNÍ A DALŠÍ KARAMBOLY

Na dovolené se mnohem častěji věnujeme sportovním aktivitám, zanícení chalupáři a kutilové se zase mnohem více zabývají manuálními pracemi. U všech těchto činností hrozí zvýšené riziko drobných poranění. Drobná povrchová poranění je vhodné ošetřit hojivým a dezinfekčním krémem **Bepanthen Plus**. Krém se lehce nanáší na ránu, nemastí ani nelepí a příjemně chladí. Má rychlé hojivé a dezinfekční účinky bez pálení a štipání. Díky této vlastnosti se hodí i pro ty nejmenší děti.

Bolest po tupých nárazových poraněních měkkých tkání nebo kloubních poraněních při sportu a turistice je možné zmírnit lokálně použitým přípravkem **Veral neo emulgel**. Obsahuje léčivou látku diklofenak sodný, která působí protizánětlivě a v postiženém místě tlumí zánět, snižuje otok a potlačuje bolest. Je určen k léčbě poraněných stavů, jako jsou otoky, zhmoždění, podvrtnutí kloubů, poranění měkkých částí kloubů, záněty kloubních pouzder, záněty šlach a svalových úponů. U této účinné látky nebylo na rozdíl od jiných podobných látek (např. ketoprofenu) pozorováno riziko fototoxické reakce po působení slunečních paprsků, proto se zvláště hodí pro letní použití. Aplikací forma emulgelu je moderní léková forma, která nemastí ani nelepí, není parfémovaná a neobsahuje alkohol, čímž minimalizuje vysušování a alergizaci pokožky.

Pro lokální léčbu zánětu šlach, kloubů a otoku způsobených úrazem, jako je vyvrtnutí, pohmoždění a natržení šlach apod., lze využít také velmi praktické lékové formy náplasti. Tu nabízí přípravek **FLECTOR®Tissugel**. Náplast, která obsahuje diklofenak epolamin, oceníme při horských túrách, při cykloturistice, a proto by neměla v cestovní lékárnice chybět. Umožňuje totiž nepřetržitý a rovnoměrný účinek po dobu 12 hodin.

Pokud se vydáváme např. do hor, vhodnou volbou jsou určité fixační obvazy a obinadla, jež mohou pomoci při náhodném poranění kloubů. Velmi kvalitní sortiment obvazového materiálu, včetně náplastí, vyrábí např. firma **Lohmann & Rauscher**. Velmi zajímavá je též nabídka kompresivních antitrombotických punčoch této značky, které se mohou používat při dlouhých letech nebo cestách autobusem.



léčivý přípravek



léčivý přípravek



zdravotnický prostředek



léčivý přípravek

## REPELENTY

Nezapomeňte se připravit na situace, kdy vás bude obtěžovat různý hmyz. Nemusíte jezdit na safari do Afriky, procházet amazonským deštným pralesem či rybařit v severských zemích. Komáry, mouchy, blechy, roztoče a klíšťata nalezneme i v okolí našich obydlí. Parky, lesy, keře, trávníky, okolí řek a rybníků, to všechno jsou místa, která znamenají zvýšené riziko kontaktu s přenašeči, a zejména klíšťata znamenají v našich klimatických a zeměpisných podmínkách největší hrozbu infekce závažným onemocněním.

Zaručenou ochranu proti dotěrnému hmyzu, jakým jsou především komáři, klíšťata a další hmyz, poskytují repelenty Autan od firmy **SC Johnson**. Autan je ideální pří-

pravek pro dovolenou jak v našich zeměpisných šířkách, tak i v subtropických a tropických oblastech. Například **Autan Protection Plus rozprašovač** poskytuje efektivní ochranu kůže proti komárům a tropickým komárům až 8 hodin, proti bodavým mouchám (ovádům) až 5 hodin a proti klíšťatům až 4 hodiny. Výrobky z řady Autan nabízejí komplexní ochranu pro děti a dospělé.



repelentní přípravek

Všechny uvedené přípravky je možno zakoupit v lékárně bez lékařského předpisu. Dříve než je použijete, je však důležité důkladně si přečíst příbalovou informaci, popřípadě se poradit s lékařem či lékárníkem.

Nakladatelství GRADA představuje výběr publikací z edice

Rady pro rodiče



14-21, 180 stran

169 Kč



17-24, 368 stran

399 Kč



17-24, 336 stran

399 Kč



16-23, 128 stran

199 Kč



14-21, 144 stran

249 Kč

# Chytrá náplast na vaši bolístkku

**Poranění, úrazy a následná bolest jsou neoddělitelné součástí lidského života.**

**V posledním století se častým zdrojem akutní bolesti staly úrazy sportovní, tedy poranění kloubů, vazů, svalů nebo šlach.**

Pokud je podezření na zlomeninu nebo je bolest v postižené oblasti velmi výrazná, je potřeba se poradit s lékařem. Při méně závažných stavech – pohmožděninách – nám mohou pomoci zvládnout bolest léky proti bolesti – analgetika. Mezi nejužívanější patří tzv. nesteroidní antirevmatika, která navíc potlačují rozvoj zánětlivých změn, které často v postižené oblasti při akutních porážkových stavech vznikají. K těmto léčivům patří např. diklofenak nebo ibuprofen. Jsou dostupné v lékárnách jako volně prodejné léčivé přípravky; účinnost a bezpečnost lokálních forem těchto léčiv je prověřena desítkami let používání. Odborný pracovník lékárny vám poradí při výběru toho nevhodnějšího přípravku, a to s ohledem na povahu obtíží i s ohledem na váš věk, nemocí, i na jiné léky, které užíváte. U sportovních úrazů se s výhodou používají masti, gely, krémy a náplasti, které působí pouze místně a zbytečně nezatěžují celý organismus.

## KDYŽ SE ŘEKNE TRANSDERMÁLNÍ APLIKACE ...

Vysvětlíme si, co znamenají tyto odborné výrazy. Aplikace znamená způsob použití. Transdermální je výraz označující pronikání účinné látky přes kůži. Moderním prostředkem pro transdermální aplikaci se v posledních letech staly právě náplasti napuštěné lékem proti bolesti. Takto aplikované analgetikum vám nezabarví ani neumastí oblečení. Náplast s obsahem analgetika je chytrým pomocníkem pro lidi, kteří dbají i na kosmetické efekty používaných léků.

## DOPORUČUJEME PRO VAŠI LÉKÁRNIČKU

Pro léčbu akutních porážkových bolestí svalů, vazů, šlach a kloubů je osvědčených přípravkem Flector EP Tissugel. Jde o lék, který obsahuje diklofenak, látku ze skupiny zmíněných nesteroidních antirevmatik. Diklofenak je v přípravku Flector EP Tissugel obsažen ve speciální formě epolaminové soli, která výborně proniká kůží do pohybového aparátu. Takto podaná látka působí jen v místě postižení, a nezatěžuje tedy případnými celkovými nežádoucími účinky organismus. Náplast s diklofenakem se přilepí přímo na kůži nad bolestivým místem a zajistí úlevu od bolesti po dobu asi 12 hodin. Stačí vyměnit jednou denně náplast a je po bolestech.



Léčivý přípravek k vnějšímu užití. Před použitím čtěte pečlivě příbalovou informaci.

# Kyselina hyaluronová ve stomatologii

**Převládající částí základní hmoty, ve které žijí, rostou a vyvíjejí se všechny buňky těla, je kyselina hyaluronová. Vytváří mimobuněčnou hmotu celého lidského těla, jako je pokožka, kloubní tekutina, chrupavky, měkké tkáně dutiny ústní a další.**

Kyselina hyaluronová má mimořádně velkou schopnost vázat na sebe vodu – až 50násobek vlastní molekulové hmotnosti. Díky této vlastnosti reguluje hydrataci tkání a působí jako bariéra proti vstupu mikroorganismů a toxinů. Reguluje také aktivitu buněk imunitního systému, napomáhá k tvorbě kolagenu, podporuje proces hojení, snižuje závažnost zjivení poškozené tkáně. Nejvíce prozkoumané je její použití u onemocnění kloubů, kde se používá pro obnovu kloubní tekutiny a podporu regenerace chrupavkových částí kloubu. V kosmetice se využívá její velká schopnost vázat vodu, a proto je součástí mnoha kosmetických přípravků s hydratačními účinky. Vedle tohoto klasického použití je velmi ceněna možnost využití kyseliny hyaluronové ve stomatologii, a to při léčbě onemocnění měkkých tkání dásní.

## KYSELINA HYALURONOVÁ MÁ VE STOMATOLOGII KLINICKY OVĚŘENÉ ÚČINKY!

je nepostradatelnou součástí neporušených zdravých dásní a měkkých tkání dutiny ústní. Při onemocnění dásní, jako jsou záněty a poranění, narůstá potřeba kyseliny hyaluronové až o 200 % oproti normálnímu stavu, což dokazuje její nepostradatelnost při regeneračních pochodech v dásni. Aplikace kyseliny hyaluronové obnovuje narušenou rovnováhu tekutin ve tkáni dásní, čímž zároveň urychluje probíhající hojivé procesy. Kyselina hyaluronová přitom sliznici dutiny ústní jinak neovlivňuje a nemá ani žádné celkové nežádoucí účinky.

V klinické studii bylo prokázáno významné snížení krvácivosti dásní a otoku po lokální aplikaci kyseliny hyaluronové až u 90 % všech zapojených pacientů.

Kontrolovaná aplikace v ordinacích stomatologů u stovek tisíců pacientů v řadě evropských zemí ukázala, že kyselina hyaluronová má ve stomatologii řadu příznivých účinků:

- zvyšuje pevnost dásní postižených paradontózou;
- podporuje hojení ran např. po trhání zubů;
- urychluje vstřebávání otoků;
- omezuje krvácení citlivých dásní;
- zlepšuje hojení po zavedení zubních implantátů.

Kyselina hyaluronová tak představuje ve stomatologii od základů nový krok směrem k prevenci a terapii onemocnění dásní na biologickém základě. Tento naprosto fyziologický prostředek byl ověřen v řadě klinických studií, a představuje tak velmi účinnou pomoc v léčbě poškozených dásní.

Domácí a profesionální sada přípravků Gengigel je unikátním doplňkem zubní hygieny na českém trhu. Preventivní i terapeutické využití kyseliny hyaluronové se těší stále většímu zájmu. Poškozené dásně, krvácející dásně, odřeniny po protézách, trhání zubů, přerézávání zubů i paradontitida – to jsou nejčastější obtíže, kdy Gengigel účinně napomáhá k regeneraci dutiny ústní. V případech vážnějších problémů je možné využít profesionální aplikaci u stomatologa, naopak jde-li o preventivní použití nebo aplikaci při lehkých poruchách, nabízí Gengigel komfortní řešení pomocí některého z přípravků řady pro domácí použití: Gengigel ústní voda nebo sprej, či Gengigel v gelové formě s vyšší koncentrací kyseliny hyaluronové. Pro miminka v období přerézávání zoubků je na trhu dostupné bezpečné řešení v podobě Gengigel baby. Tento přípravek urychluje procesy hojení v době, kdy miminko zoubky přerézává dásně a tím vznikají záněty. Přípravek Gengigel baby neobsahuje žádná lokální anestetika ani sedativní látky, jde o produkt obsahující látku tělu vlastní.



zdravotnické prostředky



# UBLINKÁVÁNÍ V KOJENECKÉM VĚKU

**První rok života každého kojence je náročným obdobím, kdy se dítě neustále vyvíjí a roste. K tomuto vývoji patří i dozrávání trávicího ústrojí. A tak často počátek života zdravého miminka doprovázejí trávicí obtíže různého původu. Nedostatečná schopnost trávit živiny ze stravy, nevyvinutý svěrač žaludku, změny stravovacích návyků nebo přechod z mateřského mléka na umělou stravu – to vše jsou důvody, proč i kojeneček může mít problémy, které zatěžují nejen jeho, ale i rodiče.**

## CO JE UBLINKÁVÁNÍ?

Ublinkávání je častý, ale přechodný jev v prvním roce života dítěte, který není důvodem k přerušení kojení. Příčinou toho, že se mateřské mléko nebo jiná strava samovolně vrací ze žaludku zpět do hltanu, je nedostatečná činnost svěrače žaludku. Ublinkávání jsou malá zvracení se směsí slin, kojeneček ublinkává pouze koutkem úst. Je důležité rozlišovat ublinkávání a zvracení. Pokud kojeneček opakovaně zvrací tzv. obloukem, není to projevem nezralého jícnu, ale obvykle znamením skrytého onemocnění a je důležité vyhledat lékařskou pomoc. Při ublinkávání se také můžete setkat s výrazem gastroezofageální reflux (GER – pronikání kyselého žaludečního obsahu zpět do jícnu, kte-

rý je tak poškozován a může vzniknout zánět). Ublinkávání se obvykle objevuje ihned nebo krátce po jídle, zřídka ve spánku.

## JE PRO DÍTĚ UBLINKÁVÁNÍ BOLESTIVÉ?

Některým kojencům ublinkávání vůbec nevádí. Dostatečné množství stravy zůstává v žaludku, a tak kojeneček není hladový a jeho růst je v pořádku. Ovšem obsah žaludku je kyselý a může dráždit trávicí ústrojí kojence. To může způsobovat bolest.

K dalším problémům ublinkávání patří nekončící dokrmování, které může vést ke špatnému prospívání kojence, a také nekonečný proces praní prádla.

## CO MŮŽE MAMINKA DĚLAT?

Dítě, které více ublinkává, ošetřujeme tak, abychom zabránili návratu potravy ze žaludku do jícnu, nebo ho alespoň zmírnil. Po kojení dopřejte dítěti dostatečně dlouhou dobu k odříhnutí. Aby nedošlo k nadměrnému nasávání potravy, je vhodné kojit častěji, v menších dávkách a ve svislé poloze. Neodříhne-li si dítě do třiceti minut, není třeba jej v takové poloze dále držet. Upravte matraci v postýlce nebo polohu v kočárku tak, aby měla sklon třicet stupňů.

Nezmírni-li se obtíže po uvedených opatřeních, lze u plně kojenečného dítěte použít zahušťovací prostředek, který obsah žaludku zahustí. Pokud je dítě živeno umělou kojenečnou stravou, je na místě použít některý z mléčných přípravků označených symbolem AR (antirefluxní mléko). V takovém případě se

ale poraďte s ošetřujícím dětským lékařem, protože je nutné prospívání dítěte častěji sledovat.

## KOJENEČKÁ ANTIREFLUXNÍ MLÉKA

Kojenečká antirefluxní mléka mohou být řešením nekomplikovaného ublinkávání. Antirefluxní účinek je založen na zahuštění mléka různými škrobky – bramborovým nebo rýžovým – nebo vlákninou, např. karobem (svatojánský chléb). Nově se na trhu objevují mléka s obsahem kukuřičného škrobu, jejichž specifickým je zahuštění až v žaludku změnou pH prostředí. Prakticky to znamená, že většina antirefluxních mlék se zahustí již v kojenečce lahvi a pro dítě je obtížnější toto mléko vypít, a navíc se do žaludku dítěte dostává i zvýšené množství vzduchu, což může vést ke vzniku kolik. Nově používaný kukuřičný škrob houstne až v kyselém prostředí žaludku, takže dítě vypije mléko normální hustoty, na kterou je zvyklé (příkladem takového mléka je NOVALAC AR).

## KDY UBLINKÁVÁNÍ USTANE?

Ublinkávání se může objevit již první týden po narození a přetrvávat může až do dvanáctého či patnáctého měsíce života dítěte. Nejčastěji se objevuje v prvních čtyřech měsících života. Vyrálost jícnu je jediným měřítkem, kdy ublinkávání ustoupí. Tento proces není možné léčebně urychlit.

Článek zpracován odbornou redakcí  
EDUKAFARM

# Novalac

## Inovativní mléčná kojenečká výživa

**Novalac AR je dietní potravina pro zvláštní lékařské účely s obsahem upraveného kukuřičného škrobu, který zaručuje optimální zahuštění stravy až v kyselém prostředí žaludku.**

### komfort podání a přípravy

- příprava a podání mléka bez časové prodlevy
- chuť a konzistence je stejná jako u univerzální formule
- houstne až v kyselém prostředí žaludku, tudíž nedochází ke zbytečnému nasávání vzduchu jako při sání hustého mléka

### upravený kukuřičný škrob

- složený z 99 % snadno stravitelného amylopektinu
- nezahustí stravu dříve než v kyselém prostředí žaludku
- nezatěžuje ledviny
- neváže na sebe minerály

## K dostání exkluzivně v lékárnách

Novalac je komplexní řada inovativní mléčné kojenečké výživy, která kromě Novalacu AR obsahuje také počáteční a pokračovací univerzální mléka (Novalac 1, 2, 3), mléka při zácpě (Novalac IT), mléko při kolikách (Novalac AC), mléko pro zasyčení (Novalac NF), mléko při alergii na bílkovinu kravského mléka a sóju (Allernova).

Nejlepší výživou kojence je mateřské mléko, jež v plné míře vyhovuje jeho potřebám. Nemůže-li být dítě z vážných důvodů kojeno je nutné podávat mu náhradní mléčnou kojenečnou výživu. Pro zdraví kojenců je důležité dodržovat návod na přípravu a uvedená doporučení. Novalac s označením 2 je určen pro kojence od 6 - 12 měsíců, jako součást vyvážené stravy. Výrobky Novalac mohou být použity pro výživu kojenců výhradně na základě doporučení lékaře či lékárníka a podle návodu k použití.



Informační servis zajišťuje: INPHARM, spol. s r. o., tel.: 241 432 133, e-mail: inpharm@inpharm.cz, distributor: Inpharm, spol. s r. o. s pověřením Medis



NOVINKA



[www.novalac.net](http://www.novalac.net)