



# lékárna a léky



1/2009

ČASOPIS O PREVENCI A LÉČBĚ, ZDRAVÍ A NEMOCI, O LÉČIVECH A DOPLŇCÍCH STRAVY...

## v tomto čísle

### Z lékárenské praxe

Šetrně proti rýmě

Když kapesník nestačí  
a v krku škrábe

Nová naděje pro nemocné  
s artrózou

Chronická žilní insuficience  
dolních končetin

Lokální protizánětlivé léky

Probiotika a jejich uplatnění  
v pediatrii

Když oči stávkují

Obsahové látky brusinek  
a infekce močového traktu

Aktivně při hojení ran

Aloe vera a prvnice  
civilizačních nemocí

Alternativní přístupy  
k řešení deprese

### Představujeme:

Projekt SAMOLÉČENÍ.CZ

Projekt MOJE LÉKÁRNA

Projekt  
LÉKÁRNÍCI DOPORUČUJÍ

Rozhovor

**Martina Sáblíková**

**nejúspěšnější rychlobruslařka světa**

foto ČTK

# První pomoc

při akutních problémech s močovými cestami



PRVNÍ POMOC  
**Urinal Akut**  
PŘI AKUTNÍCH PROBLÉMECH

**Urinal Akut**  
Přírodní síla brusinek  
ve své nejsilnější  
formě!

- ⦿ Vysoce účinná péče o močové cesty
- ⦿ Nejsilnější koncentrace brusinek
- ⦿ Stačí pouze 2 tablety denně



DOPLNĚK STRAVY

Žádejte ve své lékárně.

Více informací na bezplatné infolince 800 141 141 nebo na [www.walmark.cz](http://www.walmark.cz)

**WALMARK®**

**Náklad**  
150 000 ks

**Distribuce**  
zdarma  
zajišťuje Alliance Healthcare

**Vydavatel**  
Edukafarm, spol. s r. o.  
Strossmayerovo nám. 1, 170 00 Praha 7  
tel.: 224 252 435, fax: 222 516 048  
e-mail: dotazy@lekarna@edukafarm.cz

**Šéfredaktor**  
PharmDr. Zdeněk Procházka

**Manažer projektu**  
Ing. Renáta Podracká,  
mobil: 724 261 177,  
e-mail: renata.podracka@edukafarm.cz

**Předseda poradního sboru**  
Prof. RNDr. Václav Suchý, DrSc.,  
Veterinární a farmaceutická univerzita, Brno  
Prof. MUDr. Jan Švihovec, DrSc.,  
Farmakologický ústav 2. LF UK, Praha

**Poradní sbor**  
Prof. MUDr. Michael Aschermann, DrSc.,  
II. interní klinika 1. LF UK a VFN, Praha  
MUDr. Martin Anders, Ph.D.,  
Psychiatrická klinika 1. LF UK, Praha  
Doc. MUDr. Jana Hercogová, CSc.,  
Dermatologická klinika FN Motol, Praha  
Primářka MUDr. Iva Holmerová,  
Gerontocentrum, Praha 8  
Primář MUDr. Pavol Jablonický,  
ORL klinika FN Motol, Praha  
Prof. MUDr. Václav Jirásek, DrSc.,  
Gastroenterologické centrum 1. LF UK a VFN, Praha  
Prof. Tomas Klima, MD, Ph.D.,  
Texas Heart Institut, Houston, Texas, USA  
Eva Klima, MD,  
praktická rodinná lékařka, Dallas, USA  
Doc. MUDr. Bohuslav Konopásek, CSc.,  
Onkologická klinika 1. LF UK a VFN, Praha  
RNDr. Ludmila Oliveriusová, CSc.,  
Vyšší zdravotnická škola ul. 5. května, Praha  
MUDr. Martina Olejárová, CSc.,  
Rheumatologický ústav, Praha  
Prof. MUDr. Karel Pavelka, DrSc.,  
Rheumatologický ústav, Praha  
Doc. MUDr. Vít Petrů, CSc.,  
Alergologické odd. Nemocnice Na Homolce, Praha  
PharmDr. Lenka Práznovcová, Ph.D.,  
Farmaceutická fakulta UK, Hradec Králové  
RNDr. Vlasta Procházková, CSc.,  
Katedra farmacie NCO NZO, Brno  
Doc. MUDr. Karel Šonka, CSc.,  
Neurologická klinika 1. LF UK a VFN, Praha  
Prof. MUDr. Jan Štěpán, DrSc.,  
III. interní klinika 1. LF UK a VFN, Praha  
Doc. RNDr. Jiří Vlček, CSc.,  
Farmaceutická fakulta UK, Hradec Králové  
Prof. MUDr. Zdeněk Zadák, DrSc.,  
Klinika metabolická a gerontologická,  
LF UK, Hradec Králové  
Prof. MUDr. Tomáš Zima, DrSc.,  
Ústav biochemie 1. LF UK a VFN, Praha  
Prof. MUDr. Jaroslav Živný, DrSc.,  
Gynekologicko-porodnická klinika  
1. LF UK a VFN, Praha

**Odborná redakce**  
MUDr. Pavel Kostíuk, CSc.  
MUDr. Jiří Slíva  
PharmDr. Josef Suchopár  
Mgr. Lucie Kotlářová  
PharmDr. Vladimír Végh

**Grafická úprava**  
Ing. Jindřich Hurt  
Foto na titulní straně: ČTK

Číslo 1/2009, ročník 7  
Registrováno pod č. MK ČR E 14879

ISSN 1214-5009



Vážení a milí čtenáři,

dožívá se Vám do rukou další číslo časopisu Lékárna a léky, a opět s řadou velmi zajímavých témat. Jako obvykle vycházíme z předpokladu, že informovaný a vzdělaný člověk lépe chápe nejen léčbu předepsanou lékařem, ale daleko snadněji se orientuje také v možnostech prevence a samoléčby. Z tohoto důvodu publikujeme řadu článků od lékařů a lékárníků, kteří Vám jistě mohou předat svoje cenné zkušenosti z každodenní klinické praxe.

V tomto čísle naleznete témata, jako jsou nachlazení, probiotika, bolavé klouby, deprese a další.

Například problematika probiotik je mimořádně zajímavá. Naše střevo totiž osídluje miliardy bakterií, které si s námi v průběhu historického vývoje vytvořily tak silné vztahy, že naše životní funkce jsou s nimi velmi těsně spojeny. Nejedná se přitom pouze o správnou funkci trávení. Střevo je orgánem, ve kterém dochází k nejtěsnějšímu kontaktu s látkami z vnějšího prostředí. Zde žijící bakterie se proto nepodílejí pouze na trávicích procesech, ale svou aktivitou stimulují buňky imunitního systému ve stěně střeva a udržují ho tak v dobré kondici. Narůstající počet vědeckých studií potvrzuje, že správně nastavená mikrobiota v tomto systému se pravděpodobně podílí na prevenci jak akutních, tak chronických onemocnění. A pa-

radoxně u osob s opakovanými infekčními onemocněními, které by potřebovaly mít imunitu v co nejlepším stavu, dochází často v důsledku používání antibiotik k narušení až likvidaci přirozené bakteriální populace ve střevě. Antibiotika totiž potlačují růst imunomodulačně působících probiotických bakterií, imunitní odezva na infekci se snižuje, a dochází k opakování infekce. Vytváří se tak bludný kruh, do kterého je potřeba zasáhnout...

Ptáte se, jak zasáhnout? Čtěte a dozvíte se více...

Přeji Vám všem úspěšné jaro, a hlavně pevné zdraví!  
Se srdečným pozdravem

PharmDr. Zdeněk Procházka  
ředitel společnosti

## obsah

<b>Lékařníci doporučují</b>	<b>str. 2-3</b>
<b>Šetřně proti rýmě</b>	<b>str. 4</b>
<b>Když kapesník nestačí a v krku škrábe</b>	<b>str. 5</b>
<b>Představujeme projekt SAMOLÉČENÍ.CZ</b>	<b>str. 6</b>
<b>Nová naděje pro nemocné s artrózou</b>	<b>str. 7</b>
<b>Je Alzheimerova choroba dalším typem diabetu?</b>	<b>str. 8</b>
<b>Co koupíte v lékárně</b>	<b>str. 8</b>
<b>Chronická žilní insuficience dolních končetin</b>	<b>str. 9</b>
<b>Lokální protizánětlivé léky</b>	<b>str. 11</b>
<b>Nová studie: kouření v těhotenství výrazně poškozuje plod</b>	<b>str. 12</b>
<b>Tipy do knihovny</b>	<b>str. 12</b>
<b>Probiotika a jejich uplatnění v pediatrii</b>	<b>str. 13</b>
<b>Rozhovor s Martinou Sáblikovou</b>	<b>str. 14-15</b>
<b>Když oči stávkují</b>	<b>str. 16</b>
<b>Obsahové látky brusinek a infekce močového traktu</b>	<b>str. 18</b>
<b>Představení projektu MOJE LÉKÁRNA</b>	<b>str. 19</b>
<b>Aktivní přístup k hojení ran</b>	<b>str. 20</b>
<b>Aloe vera a prevence civilizačních nemocí</b>	<b>str. 21</b>
<b>Alternativní přístupy k řešení deprese</b>	<b>str. 22</b>
<b>PORADNA</b>	<b>str. 24</b>

Za spolupráci při distribuci časopisu  
děkujeme společnosti

**Alliance  
Healthcare**



Kdo by měl mít nejlepší znalosti o vlastnostech a skutečném účinku toho kterého produktu, než odborní pracovníci lékáren, kteří s nimi přicházejí denně do styku. Jejich zkušenosti, a zejména možnost získat zpětnou vazbu od svých pacientů, jsou v tomto případě nezaplatitelné.

Společnost Edukafarm proto na konci roku 2008 uskutečnila nezávislý průzkum, jehož cílem bylo zjistit, se kterými přípravky mají sami lékárníci nejlepší zkušenosti, a které tedy svým pacientům nejraději doporučují. Prostřednictvím odborného časopisu FarmiNews a na seminářích kontinuálního vzdělávání se byli pracovníci lékáren dotazováni na volbu přípravků, jimž dávají přednost při řešení celkem 26 častých zdravotních problémů.

Celkově se tohoto průzkumu zúčastnilo 766 farmaceutů a farmaceutických asistentů, pracujících v lékárnách po celé České republice. Na vyhodnocení se podílela Farmaceutická fakulta Univerzity Karlovy v Hradci Králové pod záštitou prof. RNDr. Jiřího Vlčka, CSc., a kontrolní dohled nad zpracováním výsledků provedla mezinárodní společnost Cegedim Strategic Data, specialista na marketingový výzkum ve farmaceutickém průmyslu.

Výsledky prvního ročníku ukázaly, že u některých problémů je spektrum doporučených přípravků poměrně široké, u jiných naopak významně dominují 1–2 produkty. Děkujeme proto ještě jednou všem zapojeným lékárníkům, kteří se rozhodli přispět k všeobecnému povědomí a podělili se o své zkušenosti. Věříme, že se nám podaří v dalších ročních získat podobné informace i pro další zdravotní problémy.

**Poznámka:** Kvůli přehlednosti je uváděno vždy pouze prvních 5 produktů. Kompletní výsledky byly publikovány v odborném časopise **farmi news** a na **www.lekarnici-doporuji.cz**. U všech přípravků je zamýšleno použití u jinak zdravého dospělého pacienta. Souběžné jiné onemocnění nebo požadavky specifických věkových skupin (děti, starší pacienti) mohou preferenci konkrétního přípravku ovlivnit. V těchto případech se vždy poraďte s odborným zdravotnickým personálem.

# LÉKÁRNÍCI DOPORUČUJÍ 2008

## Odborná redakce Edukafarm

*Svět produktů pro péči o zdraví je fascinující a velmi atraktivní. Jak se ale rychle vyznat v široké nabídce produktů prodávaných v lékárnách a jak odolat všem reklamním akcím, které se na nás valí? Kde se dočkáte slibovaného účinku a kde už začínají plané sliby?*

## Dýchací systém

### Suchý, dráždivý kašel: antitusika

Robitussin antitussicum	25 %
Sinecod	24 %
Stoptussin	21 %
Tussin	16 %
Ditustat	16 %

### Vlhký kašel: expektorancia

ACC long	50 %
Mucosolvan	26 %
Mucobene	6 %
Ambrobene	6 %
Bromhexin KM	5 %

### Fytofarmaka na kašel

Hedelix	34 %
Jitrocelový sirup (Teva)	19 %
Jitrocelový sirup (Dr. Müller Pharma)	19 %
Biotussil	16 %
Mucoplant jitrocelový sirup	14 %

### Rýma nealergická/ucpaný nos/lokálně působící přípravky

Olynt	43 %
Otrivin	20 %
Muconasal plus	12 %
Nasivin	11 %
Sterimar	7 %

## Cévy

### Hemoroidy

Faktu	42 %
Mastu S	20 %
Procto-Glyvenol	14 %
Preparation H	12 %
Dobexil H	11 %

## Oči

### Syndrom suchého oka

Arufil	23 %
Lacrisyn	18 %
Tears Naturale	17 %
Visine	15 %
Hypotears	10 %

## Trávicí soustava

### Probiotika

Biopron	29 %
Lactobacillus acidophilus	16 %
Lacidofil	15 %
Nutrolin B	12 %
GS Laktobacily FORTE s prebiotiky	10 %

### Průjem

Smecta	31 %
Endiaron	23 %
Imodium	17 %
Carbo Medicinalis (ICN)	10 %
Hylak Forte	9 %

### Plynatost

Espumisan	78 %
Sab Simplex	17 %
Lefax	4 %
Simethicon (Generica)	2 %
Panzynorm Forte-N	0 %

### Pálení žáhy

Rennie	49 %
Talcid	16 %
Gaviscon Liquid	14 %
Maalox	10 %
Acix	5 %

### Urgentní řešení akutní zácpy (kromě vlákniny a osmotických projímadel)

Guttalax	46 %
Suppositoria Glycerini	27 %
Fructolax	13 %
Laxylax	9 %
Regulax Pikosulfát	4 %

## Klouby

### Chondroprotektiva – kloubní výživa

Condrosulf 400	29%
Proenzi 3	29%
GS Condro Forte	17%
GelActiv Nexrutin/Senior	6%
Colafit	5%

## Gynekologie

### Menopauza

GS Merilin	21%
Sarapis	19%
Sarapis soja	19%
Minapent Balance	12%
Menofem	10%

## Močové cesty

### Záněty – brusinkové přípravky

Urinal	29%
Uroval	27%
Swiss brusinky/max/mega	19%
UroMax	8%
GS Triurin	5%

## Bolest

### Tlumení bolesti (zuby, hlava, menstruace) doprovázené zánětem

Ibalgín	35%
Nalgesin S	29%
Brufen	10%
APO-Ibuprofen	7%
Ibumax	5%

## Obezita

### Hubnutí

Bioaktivní C.L.A.	31%
Lipoxal	25%
GS C.L.A. se zeleným čajem	11%
Reduxil	8%
XL to S	8%

## Imunitní systém

### Posílení imunitní obrany

Preventan – různé typy	57%
Imunoglukan	13%
GS Imunostim	12%
Echinacea gtt. (Aromatika)	6%
Echinacea Gtt. (Galmed)	4%

## Kůže/vlasy

### Akné

Vichy – řada Normaderm	34%
Viaderm	21%
Bioderma – řada Sebium	20%
Ostatní	9%
Miraclean	6%

### Opary

Herpesin	34%
Vectavir	31%
Zovirax	15%
Viru-Merz	11%
Erazaban	4%

### Plísňe

Canesten	36%
Lamisil	36%
Clotrimazol AL 1%	19%
Imazol Plus	5%
Myfungar crm.	4%

### Zavšivení

Difusil H Forte	28%
Parasidose	20%
Pedicul Hermal	17%
Paranit	13%
Všivén	12%

### Slunění – řady přípravků od firem

Daylong	74%
Bioderma Photoderm	9%
La Roche Posay	7%
Altermed	3%
Avene	3%
Vichy	3%

## Vitaminy

### Multivitaminy – dospělí

Centrum	31%
Supradyn	25%
Calibrium	22%
Spektrum	9%
Multi-Tabs	6%

### Multivitaminy – senioři

Pharmaton Geriavit	65%
Centrum Silver	18%
Calibrium Plus	12%
GS Geriastim	3%
Spektrum Senior	2%

## Mléčná kojenecká výživa

### Běžná regulerní

Nutrilon	68%
Sunar	18%
Beba	10%
Hipp	2%
Hami	2%

## Zdravá výživa

### Omega 3 nenasycené mastné kyseliny

MaxiCor Omega 3	69%
GS Omega 3	11%
Hema-Rybí tuk	7%
MedPharma rybí olej	5%
Omega 3-6-9 (Walmark)	2%
3-Omega (Generica)	2%
Nature's Bounty Omefor 3-6-9	2%

## Těhotenské testy

GS Mamatest	38%
Best-2	15%
Gravitest	12%
RapiClear	11%
Seratec Direct	9%



## ŠETRNĚ PROTI RÝMĚ

**Doc. MUDr. Vít Petrů, CSc.**  
Alergologie a klinická imunologie  
Nemocnice Na Homolce

*Rýma (jak infekční, tak alergická) se obvykle druží s pocitem „plného nosu“. Špatná průchodnost nosních průduchů je způsobena otokem nosní sliznice. V akutním případě, kdy nemocnému teče z nosu a nemůže dýchat, je zapotřebí prostředku, který ovlivní stav co nejrychleji.*

### Klasické prostředky proti rýmě

Klasickými léčivy z této skupiny jsou především tzv. **lokálně podávaná sympatometika**, mezi která patří například *nafazolin, oxymetazolin, tetryzolin, xylometazolin* či *tramazolin*. Po jejich aplikaci do nosu dochází ke stažení rozšířených krevních cév a kapilár v nosní sliznici a k následnému snížení otoku. Tato léčiva mají výrazný, ale pouze přechodný účinek na otok nosní sliznice a tím také na průchodnost nosu. Při užívání delším než 5–7 dní však u této skupiny léčiv hrozí vznik návyku – tj. cévy nosní sliznice na podávaná léčiva reagují stále méně. Dlouhodobé stažení cév nosní sliznice zase může vést až k nevratnému poškození, suchému zánětu (*rhinitis sicca*) a hypertrofii nosní sliznice, a tím pak i k dlouhodobému zhoršení průchodnosti nosu.

Dalším nedostatkem této skupiny léčiv je, že se při jejich užívání nezlepšuje čistící funkce nosní sliznice, obvykle při rýmě porušená. Naopak, tato významná funkce nosní sliznice se může při dlouhodobější aplikaci zhoršovat a být také nevratně poškozena.

Část léčiva se přes nosní sliznici vstřebává, proto je třeba brát v úvahu i možnost výskytu (byť vzácného) celkových nežádoucích účinků, jako jsou například bušení srdce, zrychlení tepu a zvýšení krevního tlaku. Může též docházet k ovlivnění jiných současně užívaných léčiv, typicky např. antidepresiv.

### Minerální roztoky a nosní sliznice

Vzhledem k určitým nevýhodám výše uvedených léčiv, jejichž účinek je sice obvykle rychlý, ale často může být zdrojem dalších komplikací, se pokračovalo v hledání prostředků, které by měly pro pacienta příznivější vlastnosti – zejména pokud jde o nežádoucí účinky, které by umožňovaly bezpečnou dlouhodobější aplikaci a používání léku i v prevenci pro zlepšení stavu a funkce nosní sliznice.

Klinické ověřování účinku jednoho z tradičních prostředků proti rýmě – *nosní aplikace vodného roztoku minerálních solí* – prokázalo prospěšnost tohoto postupu. Obvykle se pou-

žívaly výplachy nosní dutiny roztoky *kuchyňské soli* nebo *mořské vody* v různém ředění – od izotonických roztoků (tj. koncentrace solí v roztoku odpovídá tělesným tekutinám) po hypertotonické roztoky.

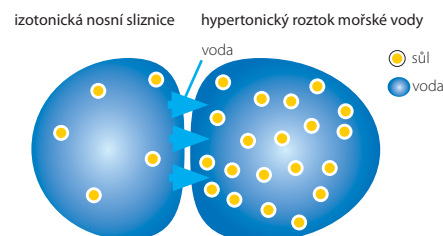
Aplikace izotonického roztoku kuchyňské soli na nosní sliznici přispívá k obnovení její čistící funkce, která bývá při různých typech rýmy porušena. Použití modernějších aplikačních forem – sprejů – uvádí tuto terapii do mnohem praktičtější podoby.

### Šetrně proti rýmě: mechanismus působení

Izotonické roztoky však nepůsobí proti otoku nosní sliznice. Tento účinek na zduřenou a oteklou nosní sliznici mají *hypertotonické roztoky*. Hypertotonické roztoky obsahují větší koncentraci solí, než by odpovídalo tělesným tekutinám člověka. Obvykle jsou také připravované z mořské vody. Jejich koncentrace se pohybuje v rozmezí ekvivalentu 2–3,5% mořské soli. Koncentrovanější roztoky se u rýmy obvykle nepoužívají – koncentrace vyšší než ekvivalent 5% roztoku soli by mohla vést k podráždění nosní sliznice, zatímco uvedené ředění je zcela bezpečné a přitom účinné.

Díky rozdílu koncentrací se mezi podaným nosním sprejem a nosní sliznicí vytváří tzv. *osmotický spád*. Nadbytečná voda z nosní sliznice předchází do koncentrovanějšího roztoku soli v nosním průduchu a postižený ji pak normálně vysmrká. Nejsou podávána žádná léčiva, k oplasknutí nosní sliznice a úlevě od rýmy dochází na základě prostého fyzikálního principu. Vzhledem k velmi bezpečnému působení hypertotonických roztoků bývají označovány jako tzv. *šetrná dekongestiva*.

Velmi často se používají roztoky upravené *mořské vody* z kontrolovaných, hygienicky nezávadných lokalit. Kromě osmotického působení solí ve vodě je důležitá i přítomnost směsi různých *minerálů mořského původu*, jejichž výsledné působení na nosní sliznici je velmi příznivé. Mnohaletá tradice této doplňkové terapie existuje zejména v přímořských státech, ale i v ČR mají s touto léčebnou možností své pozitivní zkušenosti jak lékaři specialisté (ORL, alergologové), tak i všeobecně orientovaní lékaři.



**Obrázek:** princip osmotického spádu - voda z nosní sliznice přechází do koncentrovanějšího prostředí v nosním průduchu.

## PROFIL

## Sinomarin®

Špatná průchodnost nosních průduchů je způsobena otokem nosní sliznice. V akutním případě, kdy nemocnému teče z nosu a nemůže dýchat, je zapotřebí prostředku, který ovlivní stav co nejrychleji. Nakapeme-li do nosu roztok s vyšší koncentrací minerálů (tzv. hypertonický), pak přejde voda ze sliznice do nosního průduchu a obnoví se průchodnost nosu. K tomuto účelu se výborně hodí zředěná mořská voda, a to díky příznivému minerálnímu složení. Lokální aplikace solného roztoku, který je zároveň bohatý na stopové prvky, vede na osmotickém principu ke snížení překrvení opuchlé nosní sliznice (tzv. dekongesci), čímž dojde k uvolnění nosních průduchů a ústupu obtěžujících příznaků onemocnění.

### Charakteristika

Sinomarin obsahuje mořskou vodu v hypertonickém ředění. Je dodáván ve spreji s nosním aplikátorem. Speciální konstrukce spreje zajišťuje udržení kvality obsahu i při dlouhodobém používání. Použitá mořská voda je od hnacího plynu oddělena speciální membránou, sprej je proto možné používat v libovolné poloze.

Upravený tlak spreje pro děti vytváří jemný aerosol, který uvolňuje ucpané nosní dutiny a průduchy i u dětí od 6 měsíců.

Účinnost mořské vody byla ověřena řadou klinickou studií u alergické rýmy, u akutní rýmy při nachlazení i rýmy chronické, včetně případů komplikovaných bakteriální infekcí a zánětem dutin.

### Složení

Mořská voda v ředění odpovídajícím ekvivalentu 2,3% roztoku chloridu sodného. Bez konzervačních přísad. Inertní hnací plyn (dusík) bez kontaktu s produktem.

### Použití a dávkování

Přípravek se užívá u akutní nebo chronické rýmy alergického i nealergického původu, 1 až 2 vstříknutí do každé nosní dírky 2x až 3x denně.



Dovoz a informační servis zajišťuje  
inPharm s. r. o., [www.inpharm.cz](http://www.inpharm.cz)

# KDYŽ KAPESNÍK NESTAČÍ A V KRKU ŠKRÁBE

**MUDr. Jiří Slíva**

Ústavy farmakologické 2. a 3. LF UK, Praha

*Každého z nás jistě čas od času potrápí rýma. Přidruží-li se bolest v krku, pak obvykle daný stav označujeme jako chřipka.*

*Chřipka je však onemocnění vyvolané virem chřipky, a rýma pro ni není typickým příznakem. Jejím hlavním projevem jsou bolesti svalů a kloubů spojené s vysokou horečkou a zchváceností. Rýma se obvykle dostavuje až druhotně, a to jako důsledek působení jiných virů.*

*Nachlazení však povětšinou bývá rovněž vyvoláno virovými částicemi nejrůznějšího charakteru; typickým projevem je v tomto případě právě rýma. Jedná se o fenomén, který netřeba dlouze představovat, neboť každý z nás s ní má víceméně pravidelnou zkušenost – ti šťastnější pouze když se nachladí, alergici ještě navíc pohybují-li se v blízkosti alergenu (tj. látky vyvolávající alergickou reakci).*

## Prevence a zase prevence

Známé a často užívané je rčení „prevence především“, a chřipka ani nachlazení v tomto ohledu jistě nejsou výjimkou. V případě chřipky je třeba zdůraznit možnost očkování, které velmi pravděpodobně pomůže se nemocí zcela vyhnout, popřípadě má nemoc u očkovaných osob výrazně lehčí průběh. Z nespecifických opatření pak zmiřme obecně známá (byť – příznejme si – většinou z nás ne příliš dodržovaná) pravidla, jakými jsou zdravý životní styl, tzn. zdra-

vý jídelníček (vyvážená strava s dostatkem ovoce a zeleniny), tělesná cvičení, vyhýbání se stresu (pravidelný a kvalitní spánek, relaxace atd.) nebo např. pravidelné saunování.

Naši obranyschopnost mohou více či méně posílit i látky označované jako imunomodulancia, z nichž některé jsou obsaženy i v řadě doplňků stravy.

## Pomoc z lékárny

Jestliže se jedná pouze o nachlazení, tedy o akutní infekci horních cest dýchacích, vystačíme si v léčbě nejspíše sami. Vedle teplé peřiny a horkého čaje s medem a citronem nám v úlevě od příznaků mohou pomoci některé z téměř nepřeberné řady přípravků, jež si můžeme bez nutnosti receptu opatřit v každé lékárně.

Kromě různých čajových směsí určených na podporu odkašlávání či uvolnění nosu je možné vybavit se látkami s tzv. antipyretickým účinkem, tj. působícími proti horečce (jako jsou paracetamol, ibuprofen, kyselina acetylsalicylová aj.), látkami proti ucpanému nosu (např. xylomethazolin aj. ve formě nosních kapek) či např. látkami proti kašli. Zde je třeba se zaměřit na povahu kašle, který vás trápí, tzn. zda je kašel vlhký, či suchý a dráždivý, na základě čehož se rozhodneme pro užití expektorancií (tj. látek podporujících vykašlání příliš vazkého hlenu), nebo antitusik (tj. látek tlumících kašlací reflex).

Existuje mnoho přípravků, které se skládají z více účinných látek, a tak „jednou ranou“ můžeme zničit hned dva a více neduhů. Za všechny zmiřme např. **Daleron proti chřipce a nachlazení**, který nejen působí proti horečce, ale zároveň uvolňuje dýchací cesty a tlumí dráždivý kašel.

## PROFIL

# Daleron proti chřipce a nachlazení®

## Charakteristika

Jedná se o kompozitní přípravek složený ze tří účinných látek (paracetamol, dextromethorphan a pseudoephedrin), které společně výrazně napomáhají odstranit nepříjemné příznaky chřipky či jiných akutních onemocnění dýchacích cest.

Paracetamol je dnes celosvětově nejpožívanější látkou ke zmiřování horečky, avšak současně je třeba vyzdvihnout i jeho analgetické vlastnosti. Ve skutečnosti se jedná o látku, jejíž užívání je spjaté s jedním z nejnižších bezpečnostních rizik vůbec.

Jelikož infekce dýchacích cest bývají mnohdy doprovázeny i kašlem, je nanejvýš vhodná kombinace paracetamolu právě s dextromethorphanem, což je látka tlumící kašlací reflex. Třetí z látek, pseudoephedrin, navozuje stažení drobných podslizničních cévek, čímž se vyvolá oplasknutí (tzn. dekongesce) nosní sliznice nebo se uleví oteklému hrdlu. V případě zasažení tzv. paranasálních sinusů (dutin) usnadňuje podání pseudoephedrinu odtok hlenu a ovlivňuje současně i průchodnost Eustachovy trubice.

Přípravek **Daleron proti chřipce a nachlazení®** je dostupný ve všech lékárnách bez potřeby receptu, a to v balení po 12 či 24 tabletech.

## Složení

Účinnými látkami přípravku jsou paracetamol, dextromethorphan a pseudoephedrin.

## Použití a dávkování

Přípravek **Daleron proti chřipce a nachlazení®** je vhodný pro symptomatickou léčbu horečnatých stavů virového původu, akutních i chronických onemocnění respiračního traktu provázených suchým, dráždivým či záchvatovitým kašlem.



*Léčivý přípravek k vnitřnímu užití.  
Pečlivě čtěte příbalovou informaci*



# SAMOLÉČENÍ.CZ – 1. INTERNETOVÁ LÉKÁRNA VYBUDOVANÁ PRIMÁRNĚ NA ODBORNÝCH INFORMACÍCH

Hlavní koncepcí serveru **samoléčení.cz** je **přehlednost a jednoduchost**. Naším cílem není zahltit vás nabídkou desetitisíců přípravků, ale pomoci vám zorientovat se v široké nabídce produktů péče o vlastní zdraví.

Na základě odborných zkušeností se proto u každého problému snažíme uvádět přípravky, se kterými jsou dobré zkušenosti z lékárenské praxe, pozitivní odezvy od lékařů a pacientů, nebo jež jsou jiným způsobem výhodné. Chtěli bychom vám být především rádcem.

## Odbornost na prvním místě

Server **samoléčení.cz** je provozován společností **EdukaFarm** ([www.edukafarm.cz](http://www.edukafarm.cz)), která se již od roku 1999 věnuje odbornému vzdělávání lékařů a farmaceutů. Spolupracuje se špičkovými odborníky z různých oborů medicíny a farmakologie a oběma největšími zdravotnickými stavovskými organizacemi – s Českou lékařskou komorou i Českou lékárenskou komorou.

Směrem k laické veřejnosti se snaží přenášet odborné informace např. právě v tomto projektu Lékárna a léky, který je dostupný v čekárnách ordinací lékařů nebo jako příloha magazínu OnADnes. Nyní se snažíme rozšířit tyto informační kanály i na internet prostřednictvím serveru **samoléčení.cz**.

Praktické zkušenosti nám poskytuje vlastní lékárna Aesculap v Brně, která též provádí vlastní distribuci objednaného zboží podle zásad správné lékárenské praxe. Lékárna je registrována Státním ústavem pro kontrolu léčiv jako zdravotnické zařízení a na stránkách tohoto ústavu si její registraci můžete ověřit ([www.sukl.cz](http://www.sukl.cz)).

Širší poznatky z lékárenské praxe dále získáváme z našeho nového projektu **Lékárníci doporučují**, který se snaží mapovat zkušenosti z českých lékáren a přináší pacientům přehled přípravků s nejlepšími referencemi od odborníků lékáren (viz strana 2–3)

## Struktura serveru samoléčení.cz

Hlavní částí serveru samoléčení.cz je menu (vlevo). Obsahuje přehledně seřazená témata, která se po výběru kurzorem rozvinou na konkrétní problematiku. Po zvolení hledaného problému se zobrazí seznam souvisejících článků a přípravky doporučované odborníky. Pokud důvěřujete našemu doporučení, můžete si je přímo vybrat a vložit do košíku.

Pokud hledáte nějaký konkrétní přípravek nebo problém, nejjednodušší je využít **vyhledávání**. Po zadání hledaného výrazu se vám zobrazí všechny články, přípravky a dotazy v poradně obsahující zadaný výraz.

*Server samoléčení.cz je nový informační zdravotnický server pro laickou veřejnost a internetová lékárna. Přináší v přehledné formě informace týkající se řešení základních zdravotních problémů a nabídku lékárenského sortimentu.*

Nepodaří-li se vám bez pomoci zorientovat, můžete využít **on-line poradnu**, kde se pokusíme zajistit fundovanou odpověď na váš konkrétní dotaz. V případě potřeby dokážeme zajistit kontakt s příslušným odborníkem.

## Výhodné akce a soutěže

V naší nabídce **Akce** najdete vždy aktuální cenově zvýhodněné produkty. Po registraci můžete být o cenově zvýhodněných nabídkách informováni též prostřednictvím e-mailové korespondence.

Na úvodní stránce se dále můžete zapojit do vědomostních soutěží ze zdravotnické problematiky o hodnotné ceny. Správné odpovědi vždy najdete na našich stránkách, musíte však trochu hledat ☺. Aktuálně se např. soutěží o sadu přípravků na podporu imunity **Imunoglukán** a spreje do nosu s mořskou vodou **Sinomarin**.

## Nákup

Objednané zboží zasíláme na dobírku, nebo je můžete platit předem převodem na účet. Další možností je osobní vyzvednutí a uhrazení v hotovosti za ceny internetové lékárny **samoléčení.cz** v kamenné lékárně Aesculap v Brně, na adrese Dornych 404/4 (OD Tesco 1. patro).

Při zásilkovém prodeji je nejkomfortnější doručení kurýrní služba **GLS**. Zásilku Vám na zadanou adresu doručí osobní kurýr. Nezastihne-li vás, bude kontaktovat telefonicky a domluví

vhodný způsob doručení. V ceně jsou zahrnuty dva pokusy o doručení podle dohody s kurýrem v průběhu 5 dní.

Při volbě doručení **Českou poštou** vám zašleme zásilku jako obchodní balík. V ceně je pouze jeden pokus o doručení, následně si můžete balík vyzvednout na pobočce České pošty.

V současné době je cena pro všechny dopravce stejná a liší se jen podle způsobu platby. Cena dopravy je konečná a zahrnuje všechny položky, včetně balného.

Při platbě předem (GLS / Česká pošta)	90 Kč
Dobírka (GLS / Česká pošta)	99 Kč

*Při objednávce nad 1 400 Kč je doprava u všech možností bezplatná.*

## Ochrana osobních údajů a obchodní podmínky

Server **samoléčení.cz** zajišťuje plnou diskrétnost. Kromě zabezpečení dopravy nebudeme vaše osobní údaje v žádném případě poskytovat dále. Na požádání všechny vaše údaje vymažeme. Obchodní podmínky jsou nastaveny v souladu s doporučeními pro elektronickou komerci a zaručují plnou ochranu zákazníka. Na veškeré zboží je poskytována plná záruka podle platných předpisů a záručních podmínek výrobce.

Nakupování na internetu se nemusíte bát. Zárukou necht' jsou vám naše zkušenosti a odborné aktivity. Věříme, že se nám podaří získat si vaši důvěru, a pomůžeme vám tak zorientovat se v rozsáhlém oboru lékárenské péče.

*Realizační tým serveru samoléčení.cz a odborná redakce EdukaFarm*

The screenshot shows the website interface for 'SAMOLÉČENÍ.cz ZDRAVÍ, LÉKY A VÝ'. The main content area is titled 'METABOLICKÉ PORUCHY > CHOLESTEROL' and features an article 'Snižování hladiny cholesterolu'. Below the article, there is a section 'DOPORUČENÉ PŘÍPRAVKY' with a grid of products:

- MaxiCor tob. 70 +20 zdarma: 443 Kč, 1 ks, koupit
- GS Omega 3 cps.50: 145 Kč, 1 ks, koupit
- Nature's Bounty Mega Lecithin 1325mg tob. 700: 379 Kč, 1 ks, koupit
- Walmark Super Omega 3 tob. 50: 251 Kč, 1 ks, koupit
- Tukozroutky cps. 30 pro snížení hl. cholesterolu: 97 Kč, 1 ks, koupit
- KNEIPP Cholesterol Control 14x10g: 208 Kč, 1 ks, koupit

On the right side, there is a 'PŘIHLÁŠENÍ' section with a login form and a list of 'AKČNÍ PRODUKTY' including items like '4-3-2-1 shape up 500ml' and 'Imunoglukán cps. 60x100mg'.



# NOVÁ NADĚJE PRO NEMOCNÉ S ARTRÓZOU

**PharmDr. Vladimír Végh**  
Edukafarm, Praha

*Přirozené stárnutí populace způsobuje, že počet lidí, kteří jsou postiženi degenerativním onemocněním kloubů, neustále stoupá. Jedním z nejrozšířenějších a finančně nejnákladnějších je osteoartróza – chronické poškození kloubů projevující se zánětem, bolestí, otokem a sníženou pohyblivostí.*

V důsledku poškození kloubní chrupavky opotřebením nebo následkem úrazu dochází k drobným poškozením kloubu a k rozvoji zánětu v kloubní šterbině. Výzkumy však ukazují, že tento zánět nemá vždy pouze příznivé, tj. hojivé účinky, ale podílí se i na vlastním poškození kloubní chrupavky. Buňky imunitního systému, přitahované do místa zánětu, se snaží vypořádat s poškozením jako s nepřítelem a mohou napadat i vlastní zdravé tkáň. Výsledkem je narůstající poškození kloubu, uvolňování látek zprostředkujících bolest, otok a následně snížení pohyblivosti.

## OBVYKLÁ TERAPIE

Nejčastěji používanými léčivy jsou nesteroidní protizánětlivá léčiva (např. ibuprofen, diklofenak, kyselina acetylsalicylová), která blokují tvorbu skupiny látek regulujících zánětlivou reakci v kloubu. Poskytují relativně rychlou úlevu, ale jejich účinek je zejména akutní, a musí se proto užívat opakovaně. Jejich působením se významně snižuje zánětlivá reakce, je však zná-

mo, že tyto látky též ovlivňují tvorbu ochranné vrstvy v žaludku, a projevují se proto typickými nepříznivými účinky (bolest žaludku). Nejsou vhodné např. pro lidi s žaludečními vředy nebo predispozicí k jejich tvorbě. Další používanou skupinou látek jsou glukosamin a chondroitin. Bývají označovány jako symptomaticky pomalu působící léky při osteoartróze (SYSADOA), neboli chondroprotektiva. Tyto látky představují jednu ze základních stavebních složek chrupavky a jejich podávání umožňuje její postupnou regeneraci. Neodstraňují však akutně probíhající zánět ani akutní bolestivost.

## NOVÉ MOŽNOSTI

V současné době je u osteoartrózy velmi intenzivně zkoumáno působení sušeného extraktu ze zvláštní odrůdy růže šípkové (*Rosa canina*). Klinické studie publikované v renomovaných odborných časopisech prokázaly, že šípkový prášek významně snižuje příznaky osteoartrózy – u 82% léčených pacientů, kteří podstoupili aktivní léčbu, bylo zaznamenáno výrazné snížení bolesti. Stejně působivé údaje jsou výsledkem studie zahrnující ženy po menopauze s artrózou. Pozorování ukázala, že pacienti, kteří užívali současně extrakt z růže šípkové a běžně používané protizánětlivé léky, mohli výrazně omezit užívané množství těchto léků. Navíc u těchto pacientů došlo ke zlepšení celkové pohyblivosti kloubů a snížení bolesti. Nebyly zaznamenány žádné gastrointestinální nežádoucí účinky (typická bolest žaludku). Mechanismus protizánětlivého působení je přitom zřejmě odlišný od běžně používaných protizánětlivých léků. Předpokládá se, že účinná látka šípku – tzv. galaktolipid – zpomaluje migraci bílých krvinek do místa zánětu v osteoartrickém kloubu. Rozvoj chronických zánětlivých změn je tak pomalejší, nedochází ke zvýšení hladiny degradačních enzymů ani toxických volných radikálů. Významné jsou také antioxidační vlastnosti šípkového prášku, díky nimž je potlačena tvorba volných radikálů v polymorfních jaderných buňkách.

## ZÁVĚR

Působení extraktu z růže šípkové u artritické bolesti je dosud ojedinelé. Svým způsobem se odlišuje od všech dosud používaných látek, přičemž vykazuje velmi dobrou klinickou účinnost při velmi nízkém potenciálu nežádoucích účinků.

## PROFIL

# LitoZin® Forte

## Charakteristika

Přípravek LitoZin® Forte obsahuje standardizovaný sušený extrakt, který se vyrábí ze semen a slupek plodů zvláštní odrůdy růže šípkové (*Rosa canina*). Rostliny jsou pěstovány ekologicky v souladu s kvalitními zemědělskými postupy v Dánsku a ve Švédsku. Po sběru jsou plody zpracovány patentovanou výrobní metodou sušení při nízkých teplotách. Obsah hlavní účinné látky – galaktolipidu GOPO® – je přísně sledován a standardizován. LitoZin® Forte neobsahuje přitom žádné další chemické látky. Aktivní látka GOPO® potlačuje určité funkce bílých krvinek, které způsobují zánět a poškození tkáně při osteoartróze. Výsledkem je redukce zánětu a úleva od bolesti. Klinické studie rovněž ukazují, že LitoZin® Forte působí jako ochrana buněčných membrán, což zpomaluje proces odbourávání chrupavky. Působení obsahové látky – galaktolipidu GOPO® – snižuje zánětlivou reakci a bolestivost kloubů postižených osteoartrózou. Svým jedinečným mechanismem se úplně odlišuje od jiných doplňků stravy nebo léků užívaných při artritických bolestech kloubů. Díky tomuto působení pomáhá LitoZin® Forte zvyšovat pohyblivost kloubů, redukuje ranní ztuhlost a přispívá k provádění každodenních aktivit, jako je chůze (po schodech), usedání a vstávání, oblékání a svlékání oděvu apod., a tím zvyšuje celkovou kvalitu života. Výsledkem klinických studií je také výrazné snížení spotřeby léků proti bolesti a zánětu.

## Oblast použití

Bolest kloubů (kolena, kyčle, ruky) v důsledku osteoartrózy a revmatických obtíží. LitoZin® Forte je doporučován zejména osobám, u nichž jsou projevy kloubních obtíží spojeny se zánětlivými procesy kloubů, životním stylem přetěžujícím klouby, nadváhou nebo věkem.

## Složení

Práškový extrakt ze speciální odrůdy růže šípkové (*Rosa canina*) se standardizovaným obsahem galaktolipidu GOPO®, želatina.

## Dávkování

**Akutní fáze:** 3 kapsle ráno a 3 kapsle večer po dobu 4 týdnů.

**Udržovací fáze:** 2 kapsle ráno a 2 kapsle večer. LitoZin® Forte se doporučuje užívat minimálně po dobu 2–3 měsíců. Výsledky působení přípravku LitoZin® Forte se obvykle objeví po 3–5 týdnech jeho užívání.



[www.litozin.cz](http://www.litozin.cz)

doplňek stravy



## JE ALZHEIMEROVA CHOROBA DALŠÍM TYPEM DIABETU?

Skupina vědců z americké Northwestern University publikovala počátkem roku 2009 v časopise *Proceedings of the National Academy of Sciences* studii, která by mohla být významným příspěvkem k řešení problematiky vzniku a léčby Alzheimerovy choroby. Podle jejich výzkumu by mohl před vznikem a postupem nemoci chránit inzulin či léky, které usnadňují jeho vstup do mozkových buněk. Vědci přirovnali Alzheimerovu chorobu k jakémusi „třetímu“ typu cukrovky.

Glukóza představuje „palivo“ pro činnost buněk. Vstup glukózy z krve do buněk je umožněn inzulinem, který se tvoří ve slinivce břišní (pankreatu). Pokud je vstup glukózy do buněk porušen, stoupá hladina cukru v krvi, což je jedním z hlavních projevů cukrovky (diabetu). Dosud se rozeznávají dva typy diabetu – u 1. typu se tvoří v pankreatu málo inzulinu a pacientům musí být inzulin dodáván, obvykle injekčně. U diabetu 2. typu je vytvářen dostatek inzulinu, ale je porušený jeho přestup z krve do buněk. Pacienti s diabetem 2. typu jsou léčeni léky, které vstup inzulinu do buněk usnadňují. U Alzheimerovy choroby je podle amerických vědců problém v tom, že mozkové

**MUDr. Pavel KostiuK, CSc.**  
Edukafarm, Praha

*Alzheimerova choroba je porucha mozku, která postihuje miliony především starších lidí na celém světě. Projevuje se ztrátou paměti a změnami osobnosti, které jsou jakýmsi postupným úpadkem psychiky k úrovni malého dítěte. Výsledný stav znamená úplnou ztrátu samostatnosti pacienta, který je pak odkázaný na cizí péči. Dnes jsou známy biochemické změny, ke kterým dochází v mozku postižených. Příčina vzniku Alzheimerovy choroby ale známa není. K dispozici jsou léky, které dokáží postup choroby v některých případech zpomalit, ale ne ji úplně zastavit, či dokonce vyléčit. Proto se zkoumají různé faktory, které by mohly vznik a průběh Alzheimerovy choroby výrazněji ovlivnit.*

buňky jsou necitlivé na inzulin, ten do nich vstupuje v nedostatečné míře, následkem toho vznikají v mozkových buňkách degenerativní změny a buňky jsou citlivé k působení různých toxinů.

V mozkových buňkách postižených Alzheimerovou chorobou jsou přítomny proteiny, označované jako amyloid beta. Podle autorů nové studie narušují funkci mozkových buněk krátké bílkovinné řetězce, nazývané ADDL (amyloid beta-derived diffusible ligands), čímž je způsobena ztráta paměti. V experimentech na laboratorních zvířatech se vědci pokusili působit na mozkové buňky inzulinem a zjistili, že negativní vliv ADDL byl inzulinem blokován. Účinek inzulinu byl ještě výraznější, když byl k buňkám přidán rosiglitazon, lék, který zvyšuje citlivost buněk k inzulinu a používá se v léčbě diabetu 2. typu.

Toto zjištění logicky navazuje na jiné pozorování, že diabetici, kteří jsou léčeni inzulinem a lékem zvyšujícím citlivost k inzulinu (tzv. perorálním antidiabetikem), mají nižší riziko vzniku Alzheimerovy choroby než diabetici, kteří užívají jen inzulin. Z toho zároveň vyplývá, že jakákoliv opatření, která vedou k prevenci diabetu (zdravá dieta a pohybový režim), přispívají také k prevenci Alzheimerovy choroby.

Výsledky laboratorního výzkumu souvislosti mezi inzulinem, citlivostí mozkových buněk a Alzheimerovou chorobou budou jistě ověřovány ve větších klinických studiích.

## Co koupíte v lékárně



Proč je **Hlíva ústřičná** mimořádně oblíbená houba? Hlíva ústřičná je označována jako zdroj pevného zdraví, energie a dlouhověkosti. V současnosti se stala velmi vyhledávanou ve formě doplňku stravy díky mnoha blahodárným účinkům: Žádejte ve své lékárně Hlívu ústřičnou od **Walmartu**, protože má **nejsilnější složení** na trhu, je cenově nejvýhodnější a stačí pouze 1 tableta denně.  
**Doporučená cena na lékárně: 30 tbl /161 Kč, 90 tbl /299 Kč.**



**Pregmium**  
– pro zdravý vývoj plodu a zdraví matky

Doplňek stravy **Pregmium** je přípravek určený pro období plánování mateřství, těhotenství a dobu kojení. Obsahuje kombinaci DHA, dále kyseliny listové, hořčiku a jódu. Doplňování DHA během těhotenství a kojení pomáhá významně podporovat vývoj nervové soustavy (schopnost poznávání a soustředění se, inteligence). Zdrojem DHA v přípravku Pregmium jsou výhradně rostlinné mořské řasy. Kyselina listová a jód jsou rovněž nezbytné pro správný vývoj plodu, zejména centrální nervové soustavy (mozku a míchy). Dostatečný příjem hořčiku je důležitý pro zdravý průběh těhotenství. Přípravek Pregmium byl oceněn jako nejlepší doplněk stravy roku 2008. Více informací na [www.pregmium.cz](http://www.pregmium.cz).  
**Doporučená cena na lékárně: 30 tob/215 Kč, 60 tob/380 Kč.**

### Super Omega 3 – pro zdraví srdce a cév

Neholdujete příliš rybám na talíři ani rybímu tuku na lžičce? Abyste svůj organismus neochudili o nepostradatelné látky – omega 3 mastné kyseliny, vyzkoušejte nový doplněk stravy **Super Omega 3** od **Walmartu**. Každá tobolka obsahuje **mimořádně vysoké množství EPA a DHA**, což jsou jedny z neúčinnějších omega 3 mastných kyselin. Jejich zdrojem je olej z ryb žijících v chladných severských mořích. Tuk z těchto ryb je bohatý na omega 3 mastné kyseliny, které mají mimořádný vliv na **zdraví srdce a cév**, pozitivně ovlivňují **mozkové funkce** a pomáhají udržovat správnou hladinu **cholesterolu** v krvi.  
**Doporučená cena na lékárně: 30 tobek /145 Kč, 60 tobek /261 Kč**



**IMUNACTIV™**  
– pro posílení imunitního systému

**IMUNACTIV™** je doplněk stravy určený k posílení imunitního systému. Obsahuje kombinaci čtyř účinných látek – beta glukan, vitamin C, zinek a bioflavonoidy. Beta glukan je přírodní substance, která aktivuje imunitní buňky – makrofágy, a tím zesiluje činnost celého imunitního systému. Dalšími aktivními látkami přípravku jsou citrusové bioflavonoidy, vitamin C a zinek. Pravidelná denní konzumace přípravku **Imunactiv™** optimálně stimuluje buňky imunitního systému a výsledkem je obranný systém vyladěný na optimální „výkon“.  
**Doporučená cena na lékárně: 30 tbl 382 Kč.**

**Vápník-hořčík-zinek FORTE**  
– pro pevné kosti, zuby a zdravou pleť

Sníst dostatečné množství potravin bohatých na některé minerály není tak snadné, ale jejich nedostatek může nahradit vhodný potravinový doplněk. **Vápník** je základním stavebním kamenem pro stavbu kostí a zubů. **Hořčík** je nezbytný pro správnou funkci nervů a svalů, včetně srdce. **Zinek** působí na kvalitu pokožky a pomáhá posilovat imunitu. Přípravek **Vápník-hořčík-zinek Forte** od **Walmartu** má nejvyšší obsah minerálů v jedné tabletě a navíc je obohacen o **vitamin D3**, který je důležitý pro vstřebávání vápníku. **Doporučená cena na lékárně: 30 tbl /67 Kč, 100 tbl /160 Kč, 200 tbl 285 Kč.**



# CHRONICKÁ ŽILNÍ INSUFICIENCE DOLNÍCH KONČETIN

V klinické praxi není úplná jednota, co všechno žilní insuficience představuje. Pro některé znamená jakékoliv varikózně změněné žíly na dolních končetinách, pro jiné jde o chronickou žilní onemocnění provázené edémem a typickými kožními projevy v oblasti bérců. Podkladem tohoto stavu je však vždy zvýšení žilního tlaku, a správné tedy je mluvit o žilní insuficienci pouze při prokázání zvýšení žilního tlaku. Ne každý pacient s varixy musí mít žilní hypertenzi, a naopak žilní hypertenze může být i v nepřítomnosti varixů a může edém a kožní změny předcházet.

## PŘÍČINY VZNIKU

Příčinou vysokého tlaku v žilách může být buď zpětné proudění krve (tzv. žilní reflux), nebo překážka v povrchových nebo hlubokých žilách. Zdaleka nejčastěji se vyskytuje žilní reflux, obstrukce jsou zjišťovány asi u 10% osob.

Hypertenze v končetinových žilách se nejvýrazněji projevuje při chůzi. U zdravého člověka už během několika kroků tlak v žilách rychle poklesne z původních 80–90 mm Hg ve stoje na hodnoty pod 20 mm Hg, odpovídající tlakům u ležících osob. Při neporušeném žilním řečišti dojde po zastavení také k pozvolnému návratu na původně vysoké hodnoty. U pacienta s žilní insuficiencí je typické, že pokles tlaku při chůzi je malý nebo téměř žádný

**MUDr. Karel Roztočil, CSc.**  
Klinika kardiologie IKEM

*Termín chronická žilní insuficience (tj. nedostatečnost) označuje funkční změny žilního systému související s žilní hypertenzí v dolních končetinách.*

a po zastavení se tlak velmi rychle – během několika vteřin – vrací na původní hodnoty. Žilní hypertenze se následně přenáší do oblasti mikrocirkulace a způsobuje chronické zvýšení kapilárního tlaku, vedoucí v důsledku porušení funkcí krevních kapilár k řadě subjektivních obtíží a také kožních změn na dolních končetinách.

## DIAGNÓZA

Subjektivní příznaky nejsou specifické a mohou být nezávidně zaměněny s projevy postižení jiných struktur – muskuloskeletálních, nervových, tepenných. Klinické známky žilní insuficience v oblasti bérce jsou však poměrně typické. Zpočátku jde jen o mírnou tvorbu edému, ale v nejpokročilejších případech dochází k tvorbě bércových vředů.

## TERAPIE

Chronická žilní insuficience neohrožuje postiženého jedince na životě, ale má významné

sociálně-ekonomické dopady. Nejzávažnější případy, provázené tvorbou bércových vředů, se vyskytují asi u 1% dospělých. Hojení bércových vředů je dlouhodobý proces a u poloviny pacientů trvá déle než čtři měsíce, některé postižené je však třeba léčit po dobu až několika roků.

Pro léčbu projevů žilní insuficience má zásadní význam snížení celkové denní expozice zvýšenému žilnímu tlaku na dolních končetinách. Dosahuje se toho polohováním končetin nebo nošením kompresivních pomůcek.

Projevy žilní nedostatečnosti mohou být ovlivněny také farmakologicky. Takzvaná venofarmaka zvyšují žilní tonus, chrání mikrocirkulaci a příznivě ovlivňují lymfatický systém. Snižují nadměrnou fragilitu a permeabilitu cévní stěny, stabilizují vnitřní prostředí cévy a zpomalují zánetlivé změny žil.

Zásadní úpravu může představovat chirurgická léčba s odstraněním příčiny hypertenze v žilách. Operace jsou však většinou prováděny ke korekci poruchy v oblasti povrchového žilního systému, a představují tak řešení jen pro menší část nemocných.

*Článek zkrácen  
odbornou redakcí EDUKAFARM  
PharmDr. Vladimír Věgh*



# SAMI VYZKOUŠÍTE DÁLE DOPORUČÍTE

**OSVĚDČENÁ VOLBA V LÉČBĚ TĚŽKÝCH  
NATEKLÝCH NOHOU A KŘEČOVÝCH ŽIL**



## Glyvenol® 400

(tribenosidum)

Lék k vnitřnímu užití. Léčivá látka tribenosid. Pečlivě čtěte příbalový leták.

**NOVARTIS**

Další informace Vám poskytneme na adrese Novartis s. r. o., Pharma Nagano III. U nákladového nádraží 10, 130 00 Praha 3, tel. 225 775 111, fax 225 775 222

60 měkkých tobolek **NYNÍ I BEZ RECEPTU**

# MŮŽEME ZDOKONALIT SVOJI IMUNITU?

**PharmDr. Vladimír Végh**  
Edukafarm, Praha

*Hned na začátku si řekněme, co vlastně znamená pojem imunita: lékaři ji definují jako odolnost organismu vůči nemocem. Imunita je schopnost, která tvoří základní linii obrany nejen proti většině choroboplodných mikroorganismů, ale například i proti nádorovému bujení. Jakousi první obrannou linii tvoří přirozená imunita, se kterou se dítě rodí a pomocí níž je schopno se hned od narození bránit řadě infekcí. Základní bariéry s vrozenou obrannou schopností tvoří kůže a sliznice.*

Přirozené imunitě pomáhají i některé buňky v krvi, schopné zasáhnout tam, kde nebezpečný mikroorganismus pronikl uvedenými bariérami. Druhou obrannou linii představuje získaná imunita, která v průběhu života nabývá na důležitosti a postupně se formuje na základě kontaktu s bakteriemi, které nezasáhla první (přirozená) obranná linie.

Fungování získané imunity je zajišťováno soustavou buněk a různých látek. „Výkonnými orgány“ tohoto systému jsou specializované buňky a bílkoviny – protilátky. Po prvním setkání s novým mikrobem specializované buňky (tzv. B-lymfocyty) zprostředkují tvorbu protilátek a zahájí pochody, které vedou k tomu, že mikrob je pohlcen a zlikvidován jinými buňkami, tzv. makrofágy. B-lymfocyty mají paměť a při každém příštím kontaktu jsou schopny reagovat mnohem rychleji. Složka založená na tvorbě protilátek se nazývá humorální imunita. Druhou složku (buněčnou imunitu) zajišťují dva typy buněk, takzvaných T-lymfocytů: pomahačské buňky („helpers“), které „narušitele“ rozpoznají, a zabíječské buňky („natural killers“), které jej zlikvidují. Tyto buňky jsou zvláště významné pro boj proti virům a nádorům.

## Co dnes imunitě schází a co jí pomáhá

Imunitní systém se reformuje pouze pod vlivem infekcí. V současné civilizaci na člověka působí řada negativních vlivů, které přispívají k oslabení imunitního systému. Vliv faktorů se násobí, což přispívá k přetěžování a poruchám funkce imunitního systému. Výsledkem je zvýšený výskyt opakovaných či chronických infekčních chorob, ale napomáhá to i rozvoji nádorových onemocnění.

Aby buňky imunitního systému mohly fungovat, musí přejít do aktivovaného stavu. A právě tato schopnost je civilizačními faktory narušena. Existuje cesta, jak tento negativní vliv zablokovat? Můžeme pro to leccos udělat zlepšením výživy a životosprávy, ale to často nestačí. Odborníci hledají látky, které by imunitnímu systému pomohly a přitom organismus nijak neohrožovaly. Takové látky byly nalezeny v přírodě, a protože dovedou imunitu měnit (modulovat), byly nazvány imunomodulátory přírodního původu. Tyto imunomodulátory jsou látky obsažené v některých houbách, kvasinkách a vyšších rostlinách. Skupinu významných přírodních imunomodulátorů představují takzvané glukany. Odborníci zjistili, že působí prospěšně v mnoha směrech. Proto jsou vhodné u osob sklonem k opakovaným infekcím, se zvýšenou citlivostí na alergeny, stavy vyčerpání, psychickou i fyzickou zátěží a vystavovaných stresu, u osob se sníženou obranyschopností organismu, například po opakovaném podávání antibiotik, radioterapii a chemoterapii i při celkové únavě zkusit užívat některý z doplňků stravy obsahujících přírodní imunomodulátory.

## PROFIL

# Imunoglukan®

### Charakteristika:

Přípravky řady Imunoglukan obsahují imunomodulátor přírodního původu beta-(1,3/1,6)-D-glukan, získávaný z houby hlívy ústříčné. Glukan stimuluje imunitní systém aktivací některých buněk, např. NK-buněk a makrofágů, likvidujících škodlivé mikroorganismy a zvyšujících i protinádorovou imunitu. Podporuje tvorbu inzulinu pankreatu (antidiabetické působení) a přispívá ke snížení LDL-cholesterolu (ochrana proti ateroskleróze). Svým vlivem na lymfocyty působí i protialergicky. Glukan chrání tkáň před kyslíkovými radikály (v kapslích a sirupu je tento efekt podpořen přidáním vitamínu C). Glukan při lokálním podání na kůži urychluje hojení ran aktivací kožních buněk (makrofágů a keratinocytů) a podporuje tak ochrannou funkci kůže. Svým antioxidačním působením přispívá ke zpomalení procesu stárnutí kůže a ochraně před škodlivými vlivy.

### Složení:

**Kapsle, sirup:** Beta-(1,3/1,6)-D-glukan, vitamin C.

**Krém:** Beta-(1,3/1,6)-D-glukan.

### Použití:

**Kapsle, sirup:** Na podporu obranyschopnosti při infekcích a alergických stavech, při podávání antibiotik, radioterapii a chemoterapii, stavech vyčerpání, psychického i fyzického zatížení.

**Krém:** při problémové, suché, drsné a poškozené kůži, méně odolné vůči infekcím a citlivější na různé vnější škodliviny, u stárnoucí kůži. Urychluje regeneraci kůže.

### Dávkování:

**Kapsle:** 1–3 kapsle denně (minimálně 2–3 měsíce).

**Sirup:** 1 ml na 5 kg tělesné hmotnosti 1krát denně. Dávku je možné zdvojnásobit (na min. 3 dny) při počínajících infekcích a snížení obranyschopnosti.

**Krém:** Nanést 2–3krát denně na postižené místo kůže.



Dovoz a informační servis zajišťuje  
inPharm s. r. o., [www.inpharm.cz](http://www.inpharm.cz)

# LOKÁLNÍ PROTIZÁNĚTLIVÉ LÉKY

## Odborná redakce Edukafarm

*V terapii pestré škály stavů vyznačujících se přítomností zánětlivé komponenty, jejichž hlavními příznaky jsou bolest a porucha funkce, má své pevné místo skupina léčiv nazývaných nesteroidní antiflogistika (NSA). Tyto protizánětlivé léky patří k vůbec nejužívanějším. Jde o různorodou skupinu látek, jejichž společným jmenovatelem je protizánětlivý, analgetický a antipyretický účinek. Podstatou jejich působení je blokáda funkce enzymu cyklooxygenázy, který je zodpovědný za tvorbu některých látek rozvíjejících zánět a zvyšujících bolestivost.*

Tato léčiva se mohou podávat celkově – tedy nejčastěji ústy a ve formě čípků –, nebo lokálně. NSA pro lokální aplikaci jsou v současné době dodávána v řadě lékových forem: polotuhých, jako jsou masti, krémy a gely, kapalných, k nimž patří roztoky a spreje, a ve formě náplastí. Náplast přináší oproti běžným formám výhody, které mohou zlepšit dodržování léčebného režimu (compliance) a zvýšit účinnost. Patří mezi ně např. postupné uvolňování účinné látky a těsný dlouhodobý kontakt, který zajišťuje uvolňování definované dávky diklofenaku až 12 hodin.

Lokální aplikace umožňuje mnohem cílenější podání léčiva a jeho vyšší koncentraci v místě patologického procesu. Zároveň se tím snižuje riziko charakteristických nežádoucích účinků, kterými se při podání ústy tyto léčiva vyznačují.

### Prostup přes kůži

V kůži nebyly prokázány žádné aktivní systémy, které by přes ni léčiva přenášely. Vstřebávání tedy probíhá pouze prostupem na základě koncentračního spádu. Toto pasivní vstřebávání je do značné míry ovlivněno fyzikálně-chemickými vlastnostmi daných látek, jako je např. rozpustnost ve vodě, rozpustnost v tucích, velikost molekul, nebo použitým lékovým (mastovým, gelovým) základem. Ideální NSA by se mělo co nejvíce hromadit v kloubní tekutině a neprostupovat do krevního oběhu. K zajištění dobré prostupnosti léčiva do místa zánětlivého procesu přes kožní bariéru slouží v podstatě tři způsoby:

**1. Volba látky s vhodnými fyzikálně-chemickými vlastnostmi.** Přes kožní bariéru lépe prostupují léčiva dobře rozpustná v tucích, s relativně malými molekulami. Tato léčiva tím ovšem snadněji prostupují i do krevního oběhu. Zvyšuje se tak částečně riziko celkových nežádoucích účinků (např. komplikace v trávicím ústrojí při dlouhodobém nebo rozsáhlém používání).

**2. Úprava struktury dané látky.** Při tomto způsobu se na molekulu léčiva naváže pomocná molekula dobře rozpustná v tucích. Tím se výrazně urychlí přestup léčiva přes kůži. Jedná se např. o *epolaminovu sůl diklofenaku*. Tato sůl díky své vysoké rozpustnosti ve vodě i nepolárním prostředí charakterizuje velmi dobrý vstup biomembránami, a tedy i kůží. Po průniku do nitrobuňkové tekutiny se diklofenak uvolní z epolaminové soli. Uvolněná látka pak

prostupuje do krevního oběhu mnohem pomaleji. Díky tomu dochází k jejímu specifickému hromadění v kloubní tekutině.

### 3. Vhodná volba lékového základu.

V mastovém nebo gelovém základu léku se používají některé pomocné látky, tzv. *enhancery absorpce* – významné jsou pomocné látky, které usnadňují přechod dalších látek přes kůži. V závislosti na konkrétním přípravku se tak může celková dostupnost stejného léčiva lišit i několikanásobně.

Samotný obsah účinné látky v konkrétním léku proto nemusí plně vypovídat o jeho celkovém účinku.

### Možné nežádoucí účinky

Pravděpodobnost a míra rizika systémových nežádoucích účinků se u jednotlivých účinných látek i konkrétních přípravků liší. Z dermato-alergologického hlediska jsou nejčastěji pozorovány lokální podráždění a u některých látek alergické reakce po působení UV záření – tzv. fotodermatózy.

Nejvíce je třeba upozornit na možnost senzibilizace často používaným ibuprofenem a ketoprofenem. Při použití topických přípravků obsahujících ketoprofen mohou vzniknout zejména nežádoucí reakce fototoxické a fotoalergické. Jsou to reakce vyvolané zejména UV zářením (sluneční světlo). Při vzniku kontaktní přecitlivělosti na ketoprofen byla až ve 23 % zaznamenána zkřížená skupinová přecitlivělost s přípravky obsahujícími podobné molekuly, jako jsou některé UV filtry v kosmetických přípravcích a z celkově užívaných léků fenofibrát, používaný pro úpravu koncentrací cholesterolu a tuků v krvi. Opatrnost je proto potřebná

zejména v letním období a u pacientů užívajících větší počet léků.

Piroxikam může vyvolávat reakce fototoxické a fotoalergické i kontaktní ekzémy. Pacienti bývají současně senzibilizováni často na tiomersal, používaný jako konzervační látka.

Relativně nejméně často vedou k senzibilizaci diklofenak, indometacin a etofenamát. Vyskytnout se může místní podráždění u citlivých jedinců, fotosenzibilizace je vzácná. Působení slunečního záření proto většinou nezpůsobuje problémy.

Nežádoucí reakce nemusejí být samozřejmě vyvolány samotnou účinnou látkou. Uplatnit se mohou některé další obsahové součásti, jako jsou konzervanty (nejčastěji parabeny) nebo použité parfémy a derivancia. Zvláště významné jsou levandulový a pomerančový olej (*oleum lavandulae a oleum neroli*) používané v některých přípravcích. Oba mají fototoxické účinky, a s jejich nežádoucími účinky se proto setkáváme nejvíce u pacientů pobývajících se na slunci nebo v soláriu

### Závěr

NSA pro lokální aplikaci představují velmi oblíbené a často používané přípravky, jejichž účinnost byla řádně prověřena skutečně velkým množstvím studií. Při posuzování účinnosti hraje významnou úlohu jak účinná látka, tak i samotný galenický základ konkrétního léčivého přípravku, který může do značné míry ovlivňovat dostupnost léčiva v postižené tkáni. Dostupnost lokálních NSA, a tedy i jejich účinnost, se řídí jejich rozpustností ve vodě a v tucích; vyšší účinnost lze očekávat u lipofilnějších léčiv, například niiflumové kyseliny a ketoprofenu – u těch však existuje vyšší riziko vyplavování do krevního oběhu, a mohou tak způsobovat celkové nežádoucí účinky. Nejlepší přístup představuje optimalizace rozpustnosti, jaká se uplatňuje např. u *epolaminové soli diklofenaku*. Tato volba je možností, jak optimalizovat vstřebávání při zachování co možná nejnižší míry rizika výskytu nežádoucích účinků. Dobře prostupuje do místa zánětlivého procesu, hromadí se v postižené tkáni a omezeně prostupuje do celkového oběhu.



## NOVÁ STUDIE: KOUŘENÍ V TĚHOTENSTVÍ VÝRAZNĚ POŠKOZUJE PLOD

Tým dánských vědců sledoval skupinu 256 těhotných žen, z nichž část byly nekuřačky, část bývalé kuřačky a část byly ženy, které kouřily i během těhotenství. Děti, které se narodily ženám, jež v těhotenství kouřily, měly nižší porodní hmotnost, byly kratší a měly menší obvod hlavy než děti nekuřaček a žen, které kouřit přestaly.

Studie přinesla i rozpoznání příčiny omezeného růstu plodu matek kuřaček. Kouření matky vedlo podle dánských vědců k poklesu hladiny důležitého enzymu, tzv. endotelálního NO-syntetázy (eNOS), který je přítomen ve výstelce cév, umožňuje uvolnění cévních stěn a tím i nerušené proudění krve. Při snížené hladině tohoto enzymu jsou cévy plodu zúžené a nezásobují rostoucí orgány v dostatečné míře. Růst plodu je tak omezen. Je to poprvé, kdy byla příčina omezeného růstu plodů matek kuřaček uspokojivě vysvětlena.

Navíc vědci zjistili, že kouření matky má za následek poruchu metabolismu tuků u plodu – především pokles koncentrace „prospěšného“ cholesterolu (HDL). Tyto změny jsou charakteristické pro jedince se zvýšeným rizikem vzniku aterosklerózy. V průběhu dalšího výzkumu by tato skupina dánských

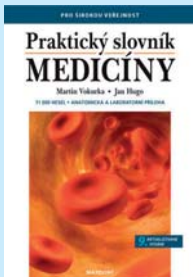
**MUDr. Pavel Kostiuk, CSc.**  
Edukafarm, Praha

*Je známo, že kouření během těhotenství po mnoha stránkách škodí plodu. Podle nové studie, uveřejněné v únoru 2009 v americkém lékařském časopise Circulation, ovlivňuje kouření matky průtok krve plodem a tím i jeho růst. Vědci z Univerzitní nemocnice v dánském městě Hellerup, kteří uvedenou studii provedli, vycházeli z pozorování, že matkám, které kouří, se rodí děti s nižší porodní váhou. Příčiny tohoto jevu nebyly dosud jasné. Uvedená studie poprvé toto vysvětlení nabízí.*

vědců chtěla zjistit, zda u dětí narozených matkám kuřačkám dochází v průběhu dalšího života (v souvislosti s již potvrzenými popsány změnami) ve zvýšené míře ke vzniku aterosklerózy. Je známo, že jedinci s aterosklerózou mají vysoké riziko úmrtí na kardiovaskulární choroby, například infarkt myokardu nebo cévní mozkovou příhodu (mrtvici). Matky kouřící během těhotenství možná ovlivňují osud svých dětí ve větší míře, než si dokáží připustit.



### Do vaší knihovny



Martin Vokurka, Jan Hugo a kol.  
**Praktický slovník medicíny**  
(9. vydání)  
Maxdorf 2008, 520 str.  
Cena: 595 Kč

Deváté, rozšířené vydání vyslovit a jak je používat. K proniknutí do jazyka úspěšného lékařského výkladového slovníku pro širokou veřejnost obsahuje více než 11.000 užívaných zdravotnických

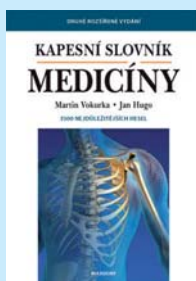
málních laboratorních hodnot. Srozumitelný a přehledný výklad doplněný příklady a ilustracemi umožňuje porozumět tomu, co lékař píše a říká, tj. lékařským zprávám, nálezům apod. Čtenář také získá jistotu, jak odborné pojmy medicíny dále přispívá přehled a výklad lékařských zkratk i vysvětlení slangových výrazů

funkce a poruchy, popis několika set nemocí a syndromů, jejich příznaků, lékařských vyšetření a různých způsobů léčby, přibližně 1500 hesel se vztahuje k lékům.

Obliba slovníku, o níž svědčí 70.000 dosud prodaných výtisků v předchozích osmi postupně rozšiřovaných vydáních, se nesnížila ani poté, co nakladatelství Maxdorf vydalo v roce 2002 Velký lékařský slovník určený lékařům (36.000 hesel).

Martin Vokurka, Jan Hugo  
**Kapesní slovník medicíny**  
(2. vydání)  
Maxdorf 2008, 192 str.  
cena: 195 Kč

Druhé rozšířené vydání kapesní verze lékařského slovníku, do které jsme vybrali přibližně 3500 nejdůležitějších lékařských termínů, je zdrojem základních informací o zdraví a nemocech skutečně pro nejširší čtenářskou obec.



Claire Llewellynová  
**Příručka přežití**  
249 Kč, 96 stran

Nezbytný pomocník pro všechny nebezpečné a ohrožující situace Co uděláte, když vypukne v lese požár, uštkne vás had, nebo se ocitnete ve sněhové vánici? Příručka je opatřena maskovacím nepromokavým obalem i malým kompasem, a naučí každého základní techniky přežití v nejrůznějších situacích, při útoku nebezpečných zvířat, přírodních katastrofách i hromadných neštěstích. Pro úplnost informací je na konci knihy malý kurz první pomoci.



Jaromír Astl,  
Eliška Astlová,  
Eva Marková  
**Jak jíst a udržet si zdraví**  
Maxdorf 2009, 328 str.  
Cena: 245 Kč

Knihy vznikala s cílem přiblížit čtenářům jednoduchý a přirozený způsob posílení vlastního zdraví. V první části knihy se autoři soustředí na výživu a výběr zdravých a výživově hodnotných potravin. Druhá část se věnuje mikroživinám, jejich známým účinkům v metabolismu člověka a také jsou zde popsány základní zdroje těchto látek v potravě. Dále jsou rozebrány některé účinky probiotik a přírodních látek. V poslední části je popsán zdravý a vyrovnaný jídelníček, sestavený nejen z pohledu energetického, ale také z hlediska volby potravin.



Laura Janáčková  
**Nevěra a její zvládnání**  
Maxdorf 2008, 96 str.,  
Edice Psychologie všedního dne / Sv. 1  
Cena: 195 Kč

publikace je jakousi pomocnou rukou pro každého, kdo se setkal s partnerovou nevěrou a musí ji nějak řešit. Shrnuje na příkladech prožitky žen a mužů, kteří jsou nuceni postavit se čelem k partnerově nevěře, a rozebírá základní možnosti vyřešení nevěry. Zabývá se ale i prožitky dětí, kterých se nevěra rodičů bezprostředně dotýká. Rozvod rodičů pro ně ve většině případů bývá už napořád určitým handicapem. Na konkrétních příkladech dokazuje, že se nevěra přežít dá a že není nutné ji vnímat jen jako poruchu vztahu, ale zároveň i jako šanci na pozitivní změnu.

# PROBIOTIKA A JEJICH UPLATNĚNÍ V PEDIATRII

**prim. MUDr.  
Pavel Frühauf, CSc.,  
Klinika dětského  
a dorostového lékařství  
1. LF UK a VFN, Praha**

*Probiotika jsou živé mikroorganismy, které osidlují lidské střevo a blahodárně zde působí. Jsou to mikroorganismy lidského původu, které podávány v přiměřeném množství příznivě ovlivňují zdravotní stav a umožňují předejít některým chorobám nebo při nich zlepšit stav nemocných. Společně se střevním epitelem a slizničním imunitním systémem tvoří tzv. gastrointestinální ekosystém. Probiotika jsou v současnosti považována za novou metodu biologické terapie s minimem nežádoucích účinků, nízkými ekonomickými náklady a s velkými perspektivními možnostmi v různých oborech lékařství.*

O významu probiotik a jejich vlivu svědčí výsledky prací z poslední doby, jež prokazují, že po narození je gastrointestinální trakt osidlován bakteriemi z porodních cest a trávicího traktu matky za podpory oligosacharidů mateřského mléka (prebiotik), které podporují růst probiotických bakterií. Nejnovější práce ukazují, že probiotické bakterie jsou nacházeny i v mateřském mléce.

## Probiotika působí v několika oblastech.

### Obnovují střevní flóru:

Známé je používání například po kúře antibiotik, dále se ukazují jako velmi slibná při kojeneckých kolikách či střevních zánětech.

### Příznivě ovlivňují imunitní systém:

Zmírňují alergické projevy (atopická dermatitida, potravinové alergie, střevní nespecifické záněty) u dětí s vrozeným předpokladem k této nemoci. Celkově podporují a rozvíjejí imunitu, hlavně v novorozeneckém a kojeneckém věku.

### Působí prostřednictvím svých metabolitů:

Probiotika produkují enzym laktázu. U dětí s nedostatkem tohoto enzymu dochází k nesnášenlivosti mléčných výrobků. Dále snižují cholesterol, produkují některé vitaminy, dokonce snižují toxické působení choroboplodných látek v tlustém střevě.

### Probiotika si nacházejí stále větší uplatnění v lékařství, pro svou bezpečnost jsou používána v dětském lékařství, a to v těchto indikacích:

- Prevence a léčba průjemových onemocnění, jejichž průběh zkracují. V dětských kolektivech, kde se objevil průjem virového původu, chrání probiotika před epidemií.
- Napomáhají snížit výskyt průjmu po antibioticích – používají se již během léčby antibiotiky.
- Mají význam v prevenci rozvoje atopické dermatitidy v kojeneckém a batolecím věku.
- Objevují se první odborné práce dokládající účinnost probiotik v léčbě a prevenci respiračních a urogenitálních infekcí.
- Je popisována odlišná střevní flóra u kojenců, kteří mají nadváhu (zjištěna nepřítomnost probiotických bakterií) ve srovnání s dětmi s normálním BMI (body mass index) ve věku 7 let.

### LÉKOVÁ FORMA

Otázkou zůstává optimální léková forma, ve které je možno účinně probiotika dětem podat. V kojeneckém a batolecím věku by neměly být podávány jiné lékové formy než tekuté, v nich však nemusí probiotika přežívat vzhledem k přítomné vlhkosti, snižující jejich životaschopnost. Velice oblíbenou lékovou formou pro probiotika jsou tobolky. Vysypáváním z tobolkových forem se však zhoršuje šance na překonání kyselé žaludeční bariéry, tedy bariéry, kterou probiotika musí překonat k tomu, aby byla účinná právě ve střevě. V poslední době byla vyvinuta další léková forma, která zřejmě řeší výše zmíněný problém – probiotika jsou vtlačena do tekutého vehikula z uzávěru lahvičky bezprostředně před užitím. Tím se řeší zásadní problém životaschopnosti probiotik, která v přítomnosti vlhkosti ztrácejí svou účinnost. Zároveň se dětem dostává tolik žádaná tekutá léková forma.

## PROFIL

# ENTERINA Floraday

*Lactobacillus sporogenes (Bacillus coagulans), Lactobacillus acidophilus, Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaris, sušený extrakt z plodů borůvky Vaccinium myrtillum, vitaminy B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub> a B<sub>3</sub>, kyselina panthotenová, vitaminy B<sub>6</sub> a B<sub>12</sub> a vitamin K.*

Enterina je doplněk stravy založený zejména na probioticích, vitaminech skupiny B a vitaminu K. Přípravek obsahuje 7 jednorázových lahviček. Probiotika a vitaminy se nacházejí v uzávěru lahvičky, roztok fruktózy, inulinu a koncentrovaná šťáva z plodů borůvek tvoří obsah samotné lahvičky. Promícháním a protřepáním až v okamžiku podání dítěti vznikne roztok probiotik. Tato jednorázová léková forma je nejen pohodlná pro rodiče a děti, ale zajišťuje i potřebnou bezpečnost pro pacienta odstraněním rizika kontaminace roztoku při opakovaném používání.

Obsah lahvičky tvoří čtyři živé probiotické kmeny doplněné inulinem (rostlinná vláknina s funkcí prebiotika), vitaminy skupiny B, vitaminem K a plody borůvky (desinficiens střeva při průjemových onemocněních a enteritidách).

Terapeutická účinnost je zajištěna dostatečným množstvím probiotik a správným skladováním.

### POUŽITÍ

#### Obnova střevní bakteriální mikroflóry:

- při užívání antibiotik (vhodné pokračovat 7 dní po ukončení užívání antibiotik);
- při trávicích obtížích (průjem, nadýmání);
- při dietách, špatné životosprávě, stresu;
- jako podpora imunitní obranyschopnosti organismu.

### DÁVKOVÁNÍ

Děti od 3 let věku 1 lahvička denně, dospělí 1–2 lahvičky denně, nejlépe na lačný žaludek, pod dobu minimálně 7 dnů.

U kojenců a dětí mladších 3 let pouze na základě doporučení lékaře pediatra.

Při podávání současně s antibiotiky podávejte Enterinu uprostřed intervalu mezi jednotlivými dávkami antibiotika.

### UCHOVÁVÁNÍ

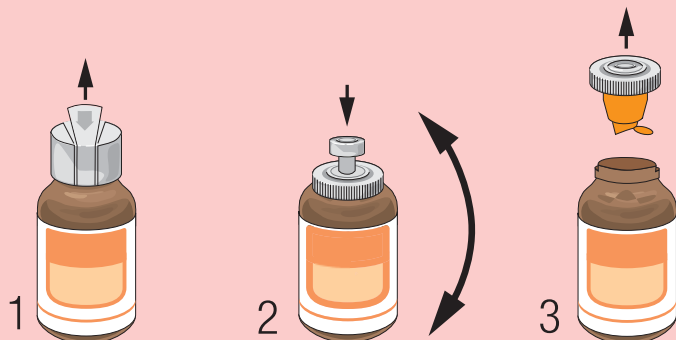
Uchovávejte při teplotě 4–25 °C.



Dovoz a informační servis zajišťuje inPharm s. r. o., [www.inpharm.cz](http://www.inpharm.cz)

jednorázová lahvička

– nová léková forma vhodná především pro děti



## MARTINA SÁBLÍKOVÁ – JEDNA Z NEJÚSPĚŠNĚJŠÍCH RYCHLOBRUSLAŘEK SVĚTA

### Co vás čeká v nejbližších dnech?

Ve čtvrtek 19. února odjízím na soustředění do Calgary a začátkem března je ve Vancouveru mistrovství světa.

### V sezoně se většinou pohybujete na závodistištích – kolik času strávíte v tomto období v České republice?

Doma jsem většinou na Vánoce a pak asi deset dní od začátku do konce sezony.

### Jaké máte sny – čeho si přejete ve své rychlobruslařské kariéře dosáhnout?

Chtěla bych přivést medaile z olympiády.

### Proč máte lepší výsledky na dlouhých tratích?

Trénuji celou dobu na „štreky“ ... Navíc, kdybych chtěla jezdit sprinty, musela bych trávit hodně času v posilovně a trénovat starty. Ve sprintech to navíc není tak lehké, jedete třeba o 5 setin pomaleji a jste o 5 míst dále. Navíc mě sprinty nebaví, a ostatní je tajemství trenéra.

### Kdo vás vlastně přivedl ke sportu, který v České republice doposud nebyl tak rozšířený?

Moje maminka se zná s trenérovou ženou a jednou při návštěvě se mamka zeptala, co vlastně dělá Petr, když je tak dlouho v roce pryč. Odpovědí bylo, že trénuje rychlobruslaře – tenkrát byl trend kolečkové brusle, tak jsem si to šla vyzkoušet, a rychlobruslím dodnes.

### Dočkáme se rychlodráhy v ČR? Máte nějaké nové zprávy o příslibech postavení rychlobruslařského stadionu?

Já doufám, že ano – alespoň podle posledních zpráv je to na dobře cestě.

### Přemýšlela jste, co budete dělat, až skončíte se závodním rychlobruslením?

Nějakou představu mám, to záleží na tom, jak dlouho budu závodit, chtěla bych ale každopádně zůstat u rychlo...

### Jak vypadá běžný den Martiny Sáblíkové?

Trénink. Snídaně. Trénink. Oběd. Trénink. Večeře ☺

*Martina Sáblíková, nejúspěšnější česká rychlobruslařka v historii, se narodila 27. května 1987 v Novém Městě na Moravě*

*Je mistryní světa i Evropy, vítězkou světového poháru a držitelkou několika světových juniorských a seniorských rekordů. V roce 2007 byla vyhlášena nejlepším sportovcem roku.*

*Česká rychlobruslařka Martina Sáblíková, studentka gymnázia Vincence Makovského, potvrdila svoje výsostné postavení ve světové špičce. V nizozemském Heerenveenu vyhrála v polovině února závod na 5000 m a potřetí v řadě triumfovala v seriálu Světového poháru na dlouhých tratích. Vyhrála už třináctý závod SP. Dodatečně gratulujeme.*



foto ČTK





**Žijeme v uspěchané době, kdy za spoustou chorob stojí kombinace stresu, kouření, špatného životního prostředí či stravovacích návyků. Co děláte z pohledu možné prevence pro zdraví své i celé rodiny (samozřejmě tam, kde je možné něco ovlivnit)? Užíváte pravidelně nějaké přípravky pro prevenci či pro udržení a podporu zdraví?**

Pravidelně ne, jenom nějaké vitaminy.

**Vypadáte atraktivně, mohou za to geny? Kolik času v měsíci věnujete „sama sobě“? (kosmetika, kadeřník, manikúra, masáže ...)**

Díky sportu se nemusím hlídat – zbaštím všechno, co vidím. Ke kadeřníkovi chodím jednou za měsíc, když je čas a jsem doma, co se týče kosmetiky, na tu nechodím, a masáže mam na soustředění pravidelně.

**Co dělají rychlobruslaři v létě?**

Jezdí na kolečkových bruslích a běhají, jezdí na kole, imitují, a nevím, co se dá ještě všechno dělat.

**Jaké máte oblíbené jídlo?**

Moje oblíbené jídlo, to jsou především saláty. A také bagety a hranolky, což se všem nemusí líbit, ale při našem cestování světem za ledem jsme si toho užili nejvíc. Oblíbené pití, to jsou pro mě zatím dobrý juice, top topic. A když musím vařit, tak nejraději čaj. Ale sním hodně, třeba i trenérovu porci. Všechno při tréninku vylítám ...

**Co máte ještě ráda?**

Ráda mám modrou barvu. A barevný podzim, který už slibuje brzy bruslení. V zahraničí,

co jsem zatím poznala, mi učarovalo v severní Itálii horské Colalbo. V České republice ale není nad to, být doma. Jinak mám ráda jídlo a filmy.

**Do jaké míry vás ovlivňuje reklama – jakéhokoliv druhu?**

Musí mě to zaujmout a třeba musí někdo říci, že je to dobře, ale jinak nemusím mít všechno, co je nové.

## TELEGRAFICKY

**Kdy jste si naposledy udělala radost a čím?**  
Asi posledním vítězstvím.

**Co byste chtěla zažít znovu?**  
Asi jízdu kluků z týmu, když jeli světový rekord.

**Jaké neřesti má Martina Sáblíková?**  
Sprosté výrazy. Také vím, že jsem hodně vybušná, Ostatní vlastnosti bych raději nechala

na posouzení jinými. Uznávám ohleduplnost, poctivost ...

**Litujete nějakého svého rozhodnutí?**

Ne.

**Máte nesplněný dětský sen?**

Nevím.

**Bojíte se něčeho? Čeho se bojíte?**

Ze ztratím jednou své blízké

**Na co si uděláte vždycky čas?**

Na jídlo a kamarády.

**Co vás spolehlivě dojme?**

Vše upřímné.

**Co vás v poslední době naštvalo?**

Já sama.

**Co vám udělalo nebo dělá v poslední době radost?**

Všechny úspěchy týmu.

**Jakou lidskou vlastnost nesnášíte?**

Lhaní.

**Jakou profesí byste se neuživila?**

Veškerou prací rukama ☺

**Jak strávíte den volna?**

Spaním.

**Můžete popsat svoji současnost**

Asi jenom sport.

Přeji hodně zdraví vám i celé vaší rodině, hodně úspěchů a děkuji za rozhovor.

*Za redakci se ptala: Renáta Podracká*



# KDYŽ OČI STÁVKUJÍ

Co všechno nás může potkat? Jaké existují běžné oční vady?

## Dalekozrakost (hypermetropie)

Dalekozrakost je porucha vidění blízkých předmětů – refrakční vada oka, při níž se světelné paprsky lámou do oblasti za sítnicí. Příčinou je nedostatečná síla lomivého aparátu oka nebo příliš krátká oční předozadní osa. Výraznější vady se projeví již v dětství, menší vady často až v dospělosti a pacient má obtíže zejména při pohledu na blízko, později i do dálky. Tato vada je obvykle korigována plusovými (spojnými) skly nebo kontaktními čočkami.

## Krátkozrakost (myopie)

V tomto případě nejsme schopni vidět ostře vzdálené předměty. Jde o refrakční vadu oka, při níž se světelné paprsky lámou do oblasti před sítnicí, na níž pak vzniká neostřý obraz. Příčinou je nadměrná optická síla lomivého aparátu oka nebo jeho příliš dlouhá předozadní osa. Vada vzniká nejčastěji ve školním věku a rozvíjí se v průběhu dospívání. Pacient vidí špatně do dálky, přičemž čtení na blízko je většinou bez obtíží. Tento typ oční vady je obvykle korigován minusovými (rozptylnými) skly.

## Vetchozrakost (presbyopie)

Jedná se o projev přirozeného stárnutí oka a ztráty jeho schopnosti zaostřování na blízko. Přirozená schopnost oka zaostřit na blízko klesá průběžně již od dětství, což se projevuje vzdalováním tzv. blízkého bodu (tj. nejbližšího místa před okem, které ještě dokážeme vidět ostře). Kolem 40.–45. roku života se vzdálenost blízkého bodu posune zhruba na 35–40 cm od oka, pacient začíná mít obtíže např. při čtení. Presbyopie postihuje každého a prozatím není známa žádná prevence. Vada je korigována plusovými čtecími skly, jejichž dioptrická hodnota s věkem roste.

## Astigmatismus

Tuto refrakční vadu způsobuje nepravdělné zakřivení rohovky nebo (méně často) čočky. Za normálních okolností má rohovka hladký, pravidelný tvar a světlo vstupující do oka se lomí stejně ve všech rovinách a směrech. Při astigmatismu je povrch rohovky zakřiven v jedné rovině více než ve druhé. U této vady má rohovka tvar ragbyového míče místo tvaru fotbalového míče. Zakřivení a tím i lomivost rohovky nebo čočky se liší v jednotlivých

## Odborná redakce Edukafarm

*Dobrá zraková kvalita z nás považuje za jednu z podmínek kvalitního života. V životě však nastávají situace, kdy musíme tu a tam nějaký problém řešit.*

*Oko je složitý a citlivý orgán, který umožňuje vnímání obrovského množství informací o okolním prostředí a usnadňuje orientaci v prostoru. Ani oko se však nevyhýbají určité vady a poruchy funkce, které je nutné včas odhalit a korigovat. Pravidelná návštěva očního lékaře je stejně důležitá jako každoroční kontrola např. u gynekologa.*

osách a obraz na sítnici je neostřý a deformovaný. Vada vzniká většinou již v dětství a je často kombinována s některou ze základních vad – krátkozrakostí či dalekozrakostí. Astigmatismus zhoršuje vidění jak do dálky, tak i na blízko a je korigován cylindrickými skly nebo torickými kontaktními čočkami. Určitý nízký stupeň astigmatismu je fyziologický (rohovka není téměř nikdy zakřivená absolutně pravidelně) a nevyžaduje žádnou optickou korekci.



## Jak lze zrak zlepšit

Existuje mnoho možností, jak zlepšit zrak, a především ho uchránit před typickými očními vadami, nebo dokonce nemocemi, jako jsou šedý zákal, makulární degenerace nebo záněty spojivek

### Zrak lze zlepšit cvičením, jako např.:

1. Promasírujte oční bulvy, popřípadě celý obličej lehkými kruhovými pohyby bříšky prstů.

2. Zavřete oči a intenzivně svírejte několik sekund víčka (napětí svalů lze i slyšet). Pak dvacetkrát zamrkejte. Celé opakujte 5x.
3. **Pohledy nahoru a dolů.** Hlavu držte uvolněně, oči mírně povolte a pohybujte jimi nahoru a dolů. Snažte se dívat na kořen nosu. Opakujte 6x.
4. Totéž jako u předchozího cviku, ale se zavřenými očima.
5. Několikrát opisujte očima do prostoru před sebou velké písmeno H.
6. **Úhlopříčné pohyby.** Podívejte se intenzivně nahoru doprava, pak dolů doleva. Totéž proveďte na druhou stranu. Opakujte 3x.
7. Několikrát opisujte očima do prostoru před sebou velké písmeno A.
8. **Kroužení očima.** Podívejte se na kořen nosu a potom pohybujte 4x očima v kruzích na jednu stranu. Odpočíte si a zopakujte totéž na druhou stranu.
9. Totéž jako u předchozího cviku, ale se zavřenými očima.
10. **Zaostřování.** Ve vzdálenosti asi 20 cm před očima vztýčte prst (aby byl vidět ostře). Pak se podívejte na předmět (nebo bod) vzdálený minimálně 5 metrů a zaostřete na něj. Pohledy na prst a na vzdálený předmět (bod) střídajte asi 10x. Cvičení provádějte vždy s dokonalým zaostřením a snažte se postupně zrychlovat. Lze cvičit několikrát denně.
11. Dvacetkrát zamrkejte.
12. Osvěžení očních svalů vodou. 20x si dlaněmi rázně špláchněte studenou vodou na zavřené oči. Lze provádět vícekrát za den.

Zdroj: [www.cvicime.cz](http://www.cvicime.cz)

## Jaké jsou zásady pro lepší zrak

- Chraňte se před silným slunečním zářením vhodnými brýlemi.
- Přestaňte kouřit nebo se pohybovat v zakuřeném prostředí.
- Zvyšte příjem **vitaminu C, E a beta-karotenu, zinku a ostatních antioxidantů.**
- Pokud máte vyšší nitrooční tlak, vyhněte se konzumaci většího množství tekutin najednou.
- **Kontrolujte si krevní tlak a snažte se ho držet na správných hodnotách.**

Mnohá oční onemocnění nemají žádné typické příznaky, podle kterých byste je mohli poznat, proto je lepší navštěvovat pravidelně očního lékaře, který onemocnění rozpozná pomocí moderních přístrojů.

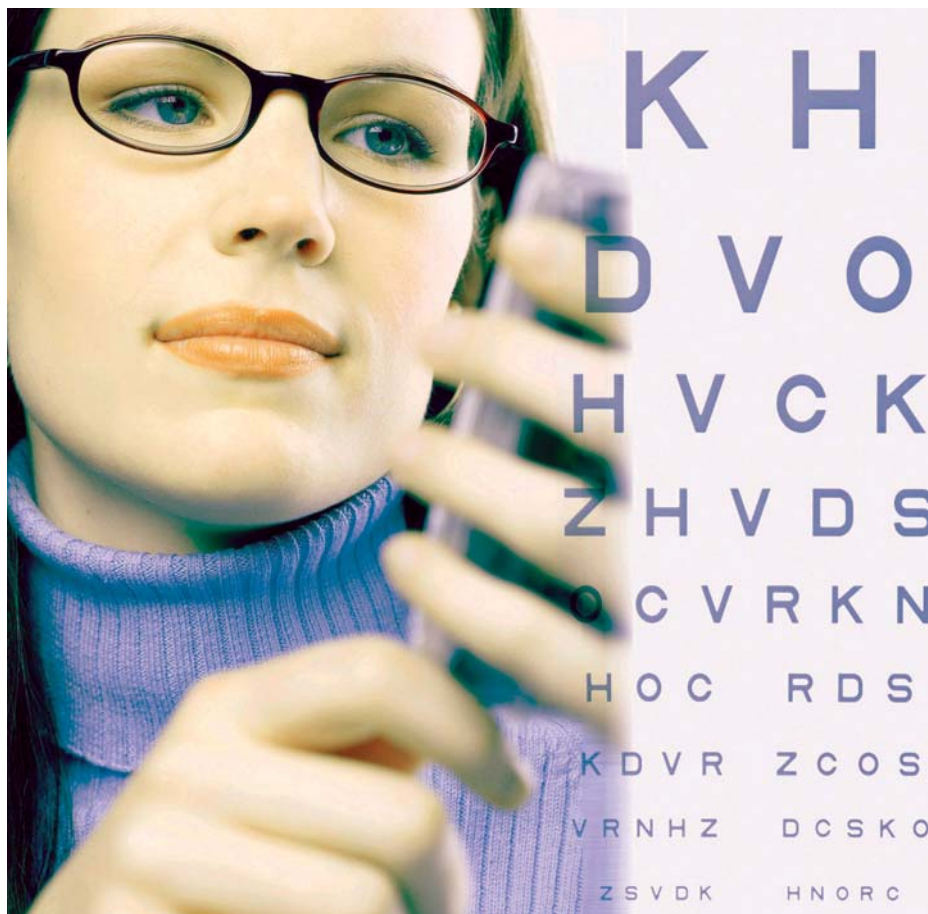
# CHRAŇTE SVÉ OČI ANTOXIDANTY

*Ve vyšším věku přibývá i ne-duhů, na něž je nutné se řádně připravit. Jedním z nejvíce zanedbávaných smyslů je zrak, a ten lidé po padesátce mívají velice křehký.*

U starších lidí je nejvíce ohrožena žlutá skvrna, což je část sítnice zodpovědná za ostré centrální vidění. Aby oční buňky byly dostatečně chráněny proti nežádoucím vlivům, jako je ultrafialové záření, kouř nebo smog, potřebují správnou výživu, a především dostatečný příjem vitaminů C a E, selenu a zinku a karotenoidů luteinu a zeaxantinu. Tyto karotenoidy totiž působí jako biologické sluneční brýle.

## Vysoké dávky antioxidantů

Z nejnovejších vědeckých výzkumů jasně vyplývá, že velký podíl na zdraví očí má strava – ať už přirozená nebo ve formě přípravků, jež se užívají jako součást prevence závažných onemocnění. Správnou výživu zajistí zejména vitaminy C a E, zinek, selen nebo omega-3 mastné kyseliny, dále pak lutein se zeaxantinem, což jsou karotenoidy (název odvozený od barviva beta-karotenu), které filtrují ultrafialové záření, čímž ochraňují buňky sítnice. Lutein a zeaxantin tvoří přirozenou součást tmavě zelené listové zeleniny – listových salátů, špenátu, kapusty nebo papriky.



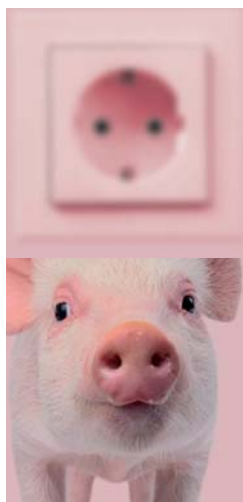
Aby oči mohly být spokojené, musely by „spořádat“ každý den kilogramy zeleniny bohaté na lutein a zeaxantin, což je zvláště v zimním období v Čechách poměrně náročný úkol.

Mnohem jednodušší a elegantnější je proto užívat kvalitní doplňky stravy, jejichž účinnost potvrzují klinické studie. Optimální množství všech potřebných látek obsahuje například **Ocuvite® Lutein forte**.

V současné době je k dostání v tabletách, které zaručují postupné uvolňování látek. Stačí je tedy užívat pouze jednou denně. **Při dlouhodobé terapii lze ušetřit až jednu třetinu z ceny.**

Naše oči za vynaložené úsilí zcela jistě stojí.

**Více informací je možné přecíst si také na internetové adrese [www.ocuvite.cz](http://www.ocuvite.cz).**



## Neostré vidění?

**Chraňte své oči dřív, než Vás nechají na holičkách.**

Ocuvite® zpomaluje proces stárnutí Vašich očí.

Mnoho lidí si po čtyřicítce uvědomí, že jejich zrak už není stoprocentní. Poprvé potřebujeme pomoc očního lékaře nebo optika. První brýle jsou tak zřetelným příznakem stárnutí našich očí. Zvýšená zátěž pro oči, jako je práce s počítačem, nadměrné sledování televize, výfukové plyny, nezdravá výživa, stres, kouření, alkohol a káva – to vše poškozuje naše oči. **Poskytněte svým očím podporu včas, abyste ještě dlouho dobře viděli.**



**Ocuvite® k dostání ve Vaší lékárně!**

**Složení 1 tablety:** Lutein 6 mg, Zeaxanthin 0,5 mg, Vitamin C 60 mg, Vitamin E 8,8 mg, Zinek 5 mg, Selen 20 µg. **Doporučené dávkování:** 1-2 tablety denně během jídla, zapít trochou tekutiny. Děti od 9 let mohou užívat denně jednu tabletu v případě nedostatku vitamínů nebo oslabení antioxidantního ochranného systému těla.

Chauvin ankerpharm GmbH, součást koncernu Bausch & Lomb, V Domově 71, 130 00 Praha 3, [www.bausch.cz](http://www.bausch.cz)

**Bausch&Lomb.**

[www.ocuvite.cz](http://www.ocuvite.cz)

### Prokazatelná účinnost

Ocuvite® LUTEIN forte, doplněk stravy, byl vyvinut s cílem posílit a udržet kvalitu vidění co nejdéle. Klinické studie prokázaly, že Ocuvite® zvyšuje hladinu mikroživin a hustotu makulárního pigmentu v oku.

**Ocuvite® LUTEIN forte dá Vaším očím novou sílu. Díky struktuře tablet s postupným uvolňováním látek se užívá pouze jedenkrát denně.**



# OBSAHOVÉ LÁTKY BRUSINEK A INFEKCE MOČOVÉHO TRAKTU

## Mechanismus účinku

Původní předpoklad, že mechanismem účinku brusinek u infekcí močového traktu je okyselující účinek na moč, se podle novějších studií ukázal jako nesprávný. Téměř 95 % všech infekcí močového traktu je způsobováno patogenními kmeny bakterie *Escherichia coli*.

Specifické proanthokyanidiny obsažené v brusinkách jsou schopny zabránit přilnutí těchto patogenních bakterií k výstelce sliznic močového traktu a pohlavních orgánů. Děje se to zejména prostřednictvím vazby na specifické přilnavé molekuly na povrchu bakterií *Escherichia coli*, pomocí kterých se bakterie vážou k výstelce močových cest a močového měchyře.

Klinické studie ukázaly, že zejména některé menší molekuly z rodiny proanthokyanidinů brusinek se mohou vstřebávat v nezměněné formě ve střevě a po konzumaci se prokazatelně vylučují močí. Maximální koncentrace v moči je dosahováno v rozmezí 3 až 6 hodin po konzumaci a celkově se močí za 24 hodin vyloučí přibližně 5 % celkového množství zkonsumovaných proanthokyanidinů.

Inkubace typických patogenních kmenů bakterie *Escherichia coli* v moči zdravých dobrovolníků po konzumaci sušené brusinkové šťávy vyvolala významné snížení přilnavosti těchto bakterií k buňkám pokrývajícím sliznici močového traktu. Velmi důležité je zabránění přilnavosti kmenů rezistentních na antibiotika. Protože proanthokyanidiny v moči bakterie nezabíjejí přímo, pouze zapříčiňují jejich vyplavování, nedochází k selekci rezistentních bakteriálních kmenů.

## Klinické zkušenosti

Klinické zkušenosti vycházejí z různě velikých i různě koncipovaných studií sledujících účinek jak samotné brusinkové šťávy, tak farmaceuticky zpracovaných léčivých forem, jako jsou různé koncentráty nebo sušené extrakty. Klinická studie u starších žen (průměrný věk 78,5 roku) ukázala, že konzumace 240–300 ml brusinkové šťávy vede ke snížení počtu opakování infekcí močového



**PharmDr. Vladimír Végh**  
Edukafarm, Praha

*Brusinka velkoplodá („kanadská“ brusinka, Vaccinium macrocarpon) je původní rostlinou východní části Severní Ameriky. V tradičním severoamerickém lidovém léčitelství jsou její plody používány především v prevenci a léčbě infekcí močového traktu. Hlavními obsahovými složkami jsou tzv. protoantokyanidiny (PAC), organické kyseliny, fruktóza, vitamin C a další látky. Za hlavní obsahovou látku, která působí u infekcí močového traktu, jsou považovány zejména proanthokyanidiny, které jsou tvořené polymerními řetězci flavonoidů.*

traktu o 50 % a významnému snížení počtu bakterií v moči. Ochranný účinek konzumace brusinkové šťávy byl přitom pozorován do 24 hodin po konzumaci. V další kvalitně provedené studii byl prokázán preventivní účinek konzumace brusinkové šťávy u infekcí močových cest vyvolaných bakterií *Escherichia coli* u starších pacientů v nemocničním prostředí.

Jako nej kvalitnější zdroj informací se jeví poslední analýza renomované knihovny Cochrane, v níž autoři souhrnně zpracovali nej kvalitnější klinické studie s brusinkami. Tato analýza jednoznačně prokázala účinek konzumace brusinkové šťávy při prevenci opakujících se infekcí močového traktu po dobu 12 měsíců. Pozoruhodnou skutečností, jež z analýzy vyplynula, je však poměrně vysoký podíl osob, které léčbu brusinkovou šťávou předčasně ukončily (24–47 %). Hlavní příčinou byla zejména nižší snášenlivost konzumace vyšších množství poměrně silně kyselé brusinkové šťávy po delší dobu užívání. Proto se jako mnohem vhodnější jeví brusinková šťáva zpracovaná do koncentráty nebo sušené formy.

Účinnost takto zpracovaných extraktů nevykazuje žádné rozdíly oproti čerstvé brusinkové šťávě. Při podávání brusinkového koncentráty (dávkování podle doporučení výrobce) a samotné brusinkové šťávy (3x denně 250 ml) ženám ve věku 21–72 let po dobu jednoho roku bylo zaznamenáno přibližně shodné významné snížení počtu infekcí močového traktu: více než jedna infekce za rok se objevila u 32 % žen užívajících neaktivní kontrolu (placebo), u 18 % žen užívajících sušený koncentrát a u 20 % žen užívajících brusinkovou šťávu. Ekonomicky bylo přitom užívání koncentráty mnohem výhodnější.

Ve studii uskutečněné v roce 2007 v ČR na Lékařské fakultě Univerzity Palackého v Olomouci byla sledována bezpečnost a účinnost 8týdenního podávání brusinkového extraktu (kapsle, 400 mg a 1 200 mg) u zdravých žen (18–28 let, průměr 21,6 roku). Bylo zjištěno významné snížení přilnavosti patogenních kmenů *Escherichia coli* po působení moči získané od dobrovolníků po konzumaci 1 200 mg brusinkového extraktu a byl zaznamenán významný antioxidační potenciál brusinkového extraktu.

## Bezpečnost

Plody brusinky velkoplodé se u infekcí močového traktu používají v lidovém léčitelství poměrně dlouhou dobu a při konzumaci v běžných množstvích nejsou známy žádné nežádoucí účinky. Ani konzumace brusinkové šťávy v množství 4 l denně nebyla u zdravých dobrovolníků nebezpečná. U malých dětí však byly při konzumaci více než 3 l brusinkové šťávy pozorovány nespecifické obtíže trávicího traktu, včetně bolestí břicha a průjmů. Při podávání brusinkového koncentráty (400 mg a 1 200 mg) po dobu 8 týdnů mladým ženám nebylo v české studii pozorováno žádné klinicky významné ovlivnění hlavních biochemických ani hematologických parametrů. Určitá opatrnost je však potřebná u pacientů s močovými kameny nebo predispozicí pro jejich tvorbu, neboť u osob užívajících produkt ze sušených brusinek v doporučeném dávkování byly zjišťovány v moči zvýšené koncentrace kyseliny šťavelové, která se podílí na tvorbě močových kamenů.

Brusinky se velmi často používají v léčbě infekcí močového traktu u těhotných žen. Specifické toxikologické studie sice chybějí, vzhledem k dlouhé historii a poměrně častému používání jako funkční potraviny se však nepředpokládá nepříznivé ovlivnění plodu. V dotazníkové studii provedené u 400 žen po porodu bylo zjištěno, že produkty z brusinek jsou nejčastěji užívanými léčebnými rostlinnými přípravky, a nebyly zaznamenány žádné nežádoucí účinky po jejich konzumaci. Údaje o vlivu na kojení chybějí, opět se však nepředpokládá žádné nepříznivé ovlivnění.

## Závěr

Účinnost brusinkové šťávy tradovaná v původní lidové medicíně je tedy dnes potvrzena řadou klinických studií. Brusinky se tak stávají uznávaným potenciálním prostředkem pro prevenci infekcí močového traktu.

# mojelekarna.cz®

Moje lékárna je společný projekt sdružení nezávislých lékárníků, kteří, vědomi si své odpovědnosti vůči pacientům a zákazníkům, se snaží zkvalitnit své služby. Cílem je také zajistit podporu a stabilitu podnikatelského prostředí pro svobodně podnikající lékárníky. Tento projekt nemá nic společného s dalšími projekty obsahujícími v názvu slovo „moje“. To by mohl být projekt spojován např. i se značkou Rama nebo Komerční bankou. V této fázi je do projektu zapojeno více než 180 lékáren a jejich počet průběžně narůstá tak, aby bylo možné jejich služby využívat na celém území České republiky. Projektové lékárny jsou snadno rozpoznatelné i navenek společným označením logem Moje lékárna. Jejich aktuální seznam naleznete na [www.mojelekarna.cz](http://www.mojelekarna.cz).



**Obezita, nadváha**  
Obezita je nadměrné nahromadění tuku. Je to velice závažný problém. Obezita se již nepovažuje pouze za kosmetickou vadu, ale i za vážné zdravotní riziko. Nebezpečí jsou postižení kardiovaskulárního systému, výrazné snížení dýchací kapacity, častější výskyt cukrovky, častější výskyt nádorů (střeva, prostaty, prsu, očiho, ...), je výrazně častější i postižení pohybového aparátu, zejména menších kloubů dotýkajících končetin (kolena, kotky, kyčle).

**Příznaky obezity**  
Obezita se stanovuje podle tzv. body mass indexu - podle výšky a váhy člověka. Tento index tělesné hmotnosti, obvykle označovaný zkratkou BMI, je často používán jako měřítko obezity, umožňující statistické porovnávání lidí s různou výškou. Index se spočítá vydělením hmotnosti daného člověka druhou mocninou jeho výšky. Hmotnost se uvádí v kilogramech a výška v metrech.

Obezita se dělí na stupně podle BMI:  
Normální hmotnost odpovídá BMI 19 - 24,9  
I. stupeň obezity BMI 25 - 29,9  
II. stupeň obezity BMI 30 - 35  
III. stupeň obezity odpovídá BMI nad 35

**Příčiny obezity**  
Nepoměr mezi příjmem a výdejem energie. Příliš tučná jídla, nedostatek pohybu, navození stravovací návyky, genetická dispozice, hormonální poruchy - snížená funkce štítné žlázy, zvýšená produkce hormonu kury nadledvin, užívání některých léků, zejména vedlejších účinků může být zvýšením chuti k jídlu - endoprepria, anorexie, glukokortikoidy. Je zde i vliv genetických faktorů.

**Návštěva lékaře při obezitě**  
Při obezitě II. stupně a pokud jsou přidružena onemocnění - např. cukrovka u obezity II. stupně, je třeba navštívit vždy lékaře. Dále pak pokud dochází k celkovým příznakům - zhoršení dechu, kardiální oběh, zhoršení celkové kondice.

**Léčba obezity**  
Hlavní zásady při hubnutí: - Při hubnutí je nutné stanovení reálného cíle (zastavit nárůst, snížení hmotnosti o 3kg apod.)  
- Rozhodl příčin obezity (např. nedostatek pohybu)  
- Rozhodl stravovacích návyků (přejídání apod.)  
- Omezit nářevní míst, kde pravidelně dochází k přejídání  
- Najít ve stresu

**Léky na předpis**  
Lékař předepíše léky, pokud má BMI nad 30 a obezita vám položí vážné zdravotní potíže (cukrovka, vysoký cholesterol nebo vysoký krevní tlak, které zvyšují riziko srdečních onemocnění) a jejich užívání dovoluje pacientův zdravotní stav (posouzení rizik a prospěchu léčby). Cílem je snížení váhy. Je však nereálné očekávat zábrachné výsledky a předepisovat návalky k normální váze. Léky však mohou být velkým pomocníkem v léčbě obezity, ale v kombinaci s dietou a cvičením.

**Volně prodejné léky**  
Na ovlivnění našeho metabolismu můžeme užívat např.:  
Lecitin - přírodní olejůvke hladiny cholesterolu v krvi  
Jablečný ocet - přispívá ke zlepšení metabolismu, obsahuje pektin, který hraje významnou roli při snižování hladiny cholesterolu v krvi  
Lactobacillus acidophilus - podporují správnou funkci trávicího traktu navozením rovnováhy ve střevní mikroflóře, snižují vstřebávání tukových kyselin ve střevě a hladinu cholesterolu v krvi

Zhmotněním tohoto projektu pro veřejnost je poradensko informační internetový portál [www.mojelekarna.cz](http://www.mojelekarna.cz) s prezentací užitečných informací nejen o nemocech, ale také třeba o očkování na cesty (Poradna), o produktech samoléčby (Samoléčba), o zařízeních se zdravotnickou problematikou (Seznamy) a o lékárnách zapojených do tohoto projektu (Moje lékárny). Snahou je také zajistit pro zákazníky projektových lékáren výhodnou cenovou nabídku a zveřejnit ji pomocí společného virtuálního e-shopu lékáren, který umožní výběr kvalitních produktů za výhodné ceny s následným osobním vyzvednutím objednaného zboží ve vybrané lékárně zapojené do projektu, případně jeho zasláním prostřednictvím vlastního e-shopu vybrané lékárny.

Významnou částí projektu je také jeho vzdělávací část, na které úzce spolupracuje Česká gerontologická a geriatrická společnost. Cílem je nabídnout lékárníkům kvalitní a specificky zaměřená školení pro získání odborných znalostí ke zvýšení kvality jejich služeb. Cyklus seminářů v roce 2008 byl věnován problematice seniorů, neboť tato forma edukace je pro lékárníky nezbytná pro zdokonalení komunikace s geriatrickými pacienty, kteří tvoří téměř dvě třetiny všech zákazníků lékárny. Zároveň to je skupina pacientů s nejvyšší frekvencí užívání hned několika druhů léčiv na předpis i bez předpisu, z čehož plynou nemalé problémy na úrovni nežádoucích účinků, lékových interakcí atd. Tento cyklus vzdělávání je zařazen do systému kontinuálního vzdělávání České lékárnické komory a na konci roku 2008 byl zakončen získáním certifikátu „Moje lékárna pečuje o seniory“.

**CERTIFIKÁT**  
UDĚLEN LÉKÁRNĚ  
**U Kostela RNDr. Petr Hobza s.r.o.**  
ZA ÚSPĚŠNÉ ABSOLVOVÁNÍ  
VZDĚLÁVACÍHO PROJEKTU  
S ODBORNOU GARANCÍ ČESKÉ GERONTOLOGICKÉ  
A GERIATRICKÉ SPOLEČNOSTI

**mojelekarna.cz**  
"PEČUJE O SENIORY"

*Dr. Jitka...* *Dr. Petr Hobza*

EDUKAFARM

# AKTIVNÍ PŘÍSTUP K HOJENÍ RAN

Prim.

**MUDr. Hana Zelenková, Ph.D.**  
Dermatovenerologické oddělení sanato-  
rního typu, Svidník

**PharmDr. Vladimír Végh**  
Edukafarm, Praha

*Moderní obvazové materiály plní kromě základní funkce bariéry mnohé další funkce, často jsou proto nazývány jako „terapeutické“ obvazové materiály. Tyto funkce se specificky uplatňují v různých fázích hojení. Současné poznatky kladou důraz na vytvoření adekvátně vlhkého prostředí, které podporuje hojení ran a správnou tvorbu jizvy.*

Zároveň je však potřeba zabránit bakteriální kontaminaci rány a přiměřeně zachytávat možné mokrání rány a hnis, protože obsažené enzymy mohou rozkládat nově vytvářené bílkoviny a zpomalovat tak hojení. Absorpce je zajišťována v zásadě dvěma principy: využitím makromolekul vytvářejících gely (hydrokoloidy, hydrogely, algináty) nebo využitím fyzikálních charakteristik materiálů s velkým vnitřním (absorpčním) povrchem (aktivní uhlí, polyuretanové pěny).

## Makromolekulární materiály

Makromolekulární materiály absorbují exsudát rány a vytváří přirozené gelové prostředí vhodné pro hojení. Patří k nim tzv. **hydrokoloidní (hydrogelová) krytí**. Absorbují exsudát z rány a mění se ze suché formy na gel, který vytváří vhodné hojivé prostředí. Díky své struktuře mají vysokou absorpční a retenční schopnost. Jsou vhodné k léčbě středně až silně mokvajících neinfikovaných ran. Velmi podobné vlastnosti mají též **hydropolymerová krytí**.

**Alginátové materiály** jsou tvořeny solemi kyseliny alginové, získávané z mořských řas. Vyznačují se značnou schopností absorbovat vodu, dokážou absorbovat až 20násobek své hmotnosti. Při tvorbě gelu pojmají současně se sekretem rány i zbytky odumřelých buněk, hnis a bakterie, mají proto určitý čisticí účinek. Působí též hemostaticky.



## Fyzikální nebo kombinovaná absorpce

Obvazové materiály s **aktivním uhlím** se vyrábějí z celulózového vlákna, které je podobně jako medicínální uhlí při vysoké teplotě karbonizováno bez přístupu vzduchu. Vznikající uhlíkové vlákna se vyznačují vysokým stupněm porozity, která zabezpečuje až 36krát vyšší absorpční schopnost, než jakou mají jiné podobné produkty. Toto uhlíkové vlákno dokáže podobně jako aktivované uhlí v plynové masce absorbovat řadu organických látek, mikroorganismů a jedů i zápach. Výhodně se proto používají u mokvajících, hnisajících a infikovaných ran v době čištění.

Tyto materiály do svého nitra významně absorbují bakterie, a působí tak antibakteriálně. Nosnou část vytváří hydrofilní zevní rouno z netkané textilie (nejčastěji polypropylenu), které ránu mechanicky chrání, brání sekundární infekci a zabezpečuje udržení dostatečné vlhkosti. Podle charakteru rány mohou být ponechány až několik dní, a významně tak snižují potřebu převazů. Jsou proto velmi vhodné i pro ambulantní použití.

Aktivované uhlí dále významně zastavuje krvácení, a proto se může použít jako primární krytí po různých chirurgických výkonech nebo úrazech spojených s krvácením.

Pěnové **polyuretanové materiály** jsou tvořeny polyuretanovou pěnou s různě velkými póry. Velikost a charakter pórů podmiňují drenážní schopnost a absorpční kapacitu, která se může pohybovat v poměrně širokém rozsahu. Nasávají sekret rány spolu s bakteriemi, odumřelými buňkami a toxiny, podporují granulaci a epitelizaci. Dalším vývojovým stupněm jsou hydroaktivní materiály, které jsou tvořeny kombinací polyuretanové pěny s gelovými absorbéry. Mají polopropustný charakter, absorbují velké množství tekutiny a současně chrání ránu před vyschnutím. Jsou vhodné k léčbě silně mokvajících ran.

## Další materiály

Materiály s kyselinou hyaluronovou vyrovnávají nedostatek kyseliny hyaluronové v hojící se tkáni. Kyselina hyaluronová je důležitou součástí extracelulární matrix, ve které sehrává úlohu regulátoru hydratace a vytváří prostředí pro migraci a proliferaci buněk imunitního systému.

## Závěr

Moderní obvazové materiály vycházejí z poznání přirozeného mechanismu hojení ran a opravy poškozené tkáně. Snaží se podle nejlepších poznatků vytvořit ideální prostředí pro zacelení rány. Jejich aplikace představuje významnou pomoc v mnoha komplikovaných případech, které by tradičními prostředky nebyly řešitelné.

## PROFIL

# Tecatorb®

## hemostatická absorpční plena

Hojení ran, ať už chronického, nebo akutního charakteru, zůstává jednou z největších výzev ošetřovatelství. S vývojem nových materiálů proniká našťastí do oblasti hojení ran stále více technologických novinek. Jednou z nich jsou sterilní absorpční textilie z aktivovaných uhlíkových vláken.

## Charakteristika

**Tecatorb** je absorpční krycí obvaz na ránu, obsahující aktivní absorpční uhlíkovou textilii. Jedná se o dvouvrstvou krytí. Horní vrstva je netkaná bílá textilie vyrobená ze směsi viskóзовého a polypropylenového vlákna, které má silně absorbující vlhkost. Tato vrstva tak udržuje vhodné vlhké prostředí a vytváří nosič pro černou uhlíkovou absorpční vrstvu. Tu tvoří elastická textilie z aktivovaných uhlíkových vláken.

Základní charakteristiky textilie z aktivního uhlíku:

- má vysokou absorpční kapacitu,
- aktivně zachycuje mikroorganismy a jedy,
- působí proti zápachu,
- umožňuje rání dýchat,
- pomáhá bránit sekundárním infekcím,
- je nealergická,
- je vysoce přizpůsobivá.

Hlavní oblastí použití jsou mokvajících rány, např. proleženiny, bércové a diabetické vředy, popáleniny a další. Pro své hemostatické účinky je využíván i v traumatologii a zubním lékařství (omezuje krvácení z ran a po extrakci zubu). Díky vysoké absorpční schopnosti působí antibakteriálně a výrazně omezuje možný vznik zápachu.

## Balení

Prostředek Tecatorb® je dostupný ve velikosti 10 x 9 cm (balení po 1 nebo 10 kusech). Do výroby se připravují menší rozměry pro akutní použití při drobných úrazech.



zdravotnický prostředek

Dovoz a informační servis zajišťuje  
inPharm s. r. o., [www.inpharm.cz](http://www.inpharm.cz)

## ALOE VERA A PREVENCE CIVILIZAČNÍCH NEMOCÍ

### Odborná redakce Edukafarm

**Choroby srdce a cév jsou v Evropě přibližně polovinou všech úmrtí (nejméně 4 miliony každým rokem). Podle údajů Světové zdravotnické organizace (WHO) však v celosvětovém měřítku onemocnění srdce či cévní mozková příhoda zabijí ročně více než 12 milionů obyvatel, přičemž u nemalé části nemocných je zjišťována vyšší koncentrace cholesterolu.**

Podobně alarmující jako výskyt srdečně-cévních onemocnění je podle WHO též výskyt obezity a diabetu. V roce 2005 bylo celosvětově přibližně 400 milionů obyvatel obézních (index tělesné hmotnosti [BMI] nad 30 kg/m<sup>2</sup>), přičemž do roku 2015 se tento počet podle odhadu téměř zdvojnásobí.

Počet diabetiků se pohybuje kolem 6 % běžné populace (ve Velké Británii je např. každým rokem diagnostikováno 100–150 tisíc nových diabetiků). V tomto směru je velmi zajímavá provázanost mezi diabetem 2. typu a nadváhou – průměrný BMI pacientů s diabetem 2. typu v České republice přesahuje hodnotu 30 kg/m<sup>2</sup>, více než polovina všech diabetiků je tedy obézních.

Do značné míry je tato situace vyvolána změnami životního stylu moderní doby. Naše současnost však přináší i nový pohled na některé klasické postupy a ukazuje nám, jak získat z ověřených prostředků vyšší hodnotu.

### Aloe vera

*Aloe vera* je rostlina řazená mezi sukulenty, za místo jejího původu je označována oblast severní Afriky. První zprávy o jejím využití v lékařství se datují k počátku našeho letopočtu, soudě podle zmínky už v Novém zákoně. Současná botanika rozeznává více než 200 druhů aloe, avšak pro své léčivé účinky je z nich využíváno jen několik, přičemž nejznámější je právě *Aloe barbadensis* (Miller) neboli *Aloe vera*.

*Aloe vera* je oblíbeným prostředkem k vnitřnímu i vnějšímu použití, a to jak ve farmaceutickém průmyslu, tak i v kosmetice. Vděčí za to širokému spektru svých účinků. Nejvýznamnější částí z *Aloe vera* jsou dužnaté listy. Ty obsahují gel, který je z 96 % tvořen vodou, přičemž zbývající pouhá 4 % jsou zdrojem více než 200 účinných látek vykazujících farmakologické účinky.

V kosmetických přípravcích se výtažky z aloe hojně využívají pro svůj zvláčňující a hydratující účinek. V doplňcích stravy jsou za nejdůležitější označovány obsahem např. mananů, antrachinonů či lektinů apod., které jsou doporučovány při řadě civilizačních nemocí.

### Charakteristika

Účinné látky aloe zahrnují především enzymy, vitaminy (A, C, E, B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, B<sub>6</sub>, cholin či beta-karoten),

minerály a stopové prvky (vápník, draslík, hořčík, železo, zinek, mangan aj.), různé sacharidy a polysacharidy, aminokyseliny, beta-sitosterol, lignin, kyselinu jantarovou a salicylovou, antrachinony (aloin či barbaloin) a další. V současné době se velký důraz klade na přítomnost tzv. mukopolysacharidů. Tyto polysacharidy jsou považovány za jedny z velmi slibných imunomodulačních látek.

### Charakteristika suroviny a účinnost

Na letošním sympoziu Aloecorp 2008, konaném v Německu, byla diskutována zejména účinnost doplňků stravy s obsahem výtažků aloe při ovlivnění aktivity imunitního systému. V rámci tohoto sympozia byly prezentovány výsledky několika klinických studií.

Ukazuje se, že za toto působení jsou zodpovědné polysacharidy pouze určité velikosti. Obsah právě této skupiny polysacharidů je patrně pro klinický účinek extraktu z aloe rozhodující. Vysoký podíl polysacharidů významně pomáhá potlačovat infekce virového, bakteriálního i kvasinkového původu (značný význam spočívá zejména v potlačení původce kandidózy – kvasinky *Candida albicans*). Některé výzkumy rovněž poukazují na možnost zpomalení rozvoje onemocnění AIDS. Je zaznamenán také příznivý vliv vnějšího užívání aloe na zlepšení stavu pokožky, zejména při kožních zánětech, ekzémech, lupence a dalších kožních obtížích.

Obsahové látky aloe mají dlouhodobý příznivý vliv na hladinu cholesterolu, což prokazuje řada klinických studií. Užívání přípravků z aloe podporuje správnou činnost jater a tím napomáhá optimalizovat metabolismus tuků. Přispívá tak k ochraně organismu před srdečně-cévními onemocněními. K těmto onemocněním jsou mnohem náchylnější pacienti s diabetem. Významné proto bylo zjištění, že podávání aloe snižovalo nejen hladinu celkového i LDL-cholesterolu a tuků, ale dokonce i C-reaktivního proteinu (CRP), který je dnes vnímán jako jeden z nejdůležitějších faktorů poukazujících na přítomnost zánětu (často skrytého).

I navzdory poměrně spolehlivě účinkujícím přípravkům ze skupiny perorálních antidiabetik se na poli potravinových doplňků můžeme setkat s přípravky, jejichž výrobci deklarují podpurný vliv při snižování hyperglykemie, při zlepšování diabetické neuropatie či při snižování inzulínové rezistence. U pacientů s porušenou glukózovou tolerancí byly při podávání aloe zjištěny nižší nároky na sekreci inzulínu či snížení plazmatické koncentrace glukózy nalačno o 5 %, a to při vynikající snášenlivosti všemi nemocnými.

Aloe tak představuje jednu z možností, jak vyrovnat nepříznivé dopady moderní doby. Moderní postupy ve zpracování, které zaručují vysokou účinnost, ověřenou řadou klinických studií, tento potenciál jen potvrzují.

### PROFIL

## ACTIValoe™ FORTE, ACTIValoe™ GOLD

*Aloe vera*

Sukulentní rostlina *Aloe vera* obsahuje unikátní komplex různých biologicky aktivních látek, vitaminů, minerálů, enzymů a protizánětlivě působících látek. Tradice jejího léčebného využití sahá do doby před více než 4 000 lety. Jako univerzální lék si někde vysloužila dokonce přezdívku „lékař v květináči“.

Většina přípravků s obsahem *Aloe vera* je tepelně ošetřena tzv. pasterizací, která výrazně sníží množství účinných látek. Přípravky Barny's ACTIValoe jsou zpracovány za studena, postupem, který je velmi šetrný k účinným látkám. Obsahuje aminokyseliny, enzymy, polypeptidy stimulační imunitu, protizánětlivě působící látky (např. beta-sitosterol, který přispívá ke snížení hladiny cholesterolu v krvi), lupeol a kyselinu salicylovou, jež působí antisepticky a analgeticky (tlumí bolest).

Výhradním dodavatelem suroviny pro výrobu Barny's ACTIValoe je společnost Aloecorp, největší světový producent *Aloe vera*, jehož *Aloe vera* je certifikována Mezinárodní vědeckou radou pro aloe (IASC).

Přípravky řady Barny's ACTIValoe jsou doporučovány:

- pro zmírnění trávicích obtíží,
- pro detoxikaci organismu,
- u osob s oslabenou imunitou,
- u osob s onemocněním jater nebo slinivky,
- u osob se zánětem dásní (parodontózou),
- u osob s kožními obtížemi (zevní aplikace).

### Složení

Za studena lisovaná, biologicky aktivní koncentrovaná šťáva z *Aloe vera*, čištěná voda, benzoan sodný, sorban draselný, kyselina citronová.

### Dávkování

Podpora imunity a funkcí trávicího ústrojí: nápoj připravený smícháním 15 ml Barny's ACTIValoe FORTE s přibližně 100 ml vody. V případě vyšší zátěže nápoj připravíme smícháním 25 ml Barny's ACTIValoe FORTE s přibližně 100 ml vody. U trávicích obtíží se pije 1x denně, v případě chronické zácpy ráno nalačno. Celková denní dávka nesmí překročit 50 ml.

### Upozornění

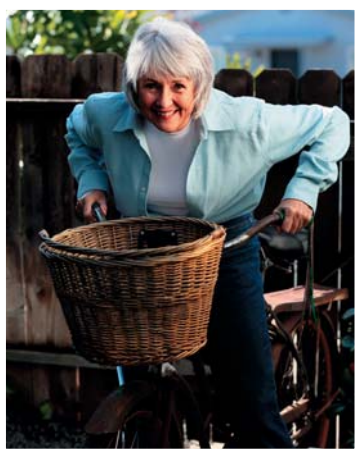
Výrobek není určen pro děti, těhotné a kojící ženy. Rovněž jej nedoporučujeme při přecitlivělosti na kyselinu salicylovou.



doplňků stravy

# Proč klouby někdy stávkují

**S**portujete, jezdíte na kole nebo se jen rádi procházíte a náhle cítíte, jakoby se vám zadřely klouby? Pohyb už není tak snadný a klouby vám někdy vržou nebo lupou?



Není divu, že nás životem provázejí bolesti kloubů a zad, ranní ztuhlost, omezená schopnost pohybu. V lidském těle je totiž asi 210 kostí, z toho více než 180 je spojeno kloubem.

## CO JE PŘÍČINOU

Bolestem kloubů se nelze zcela ubránit. Jsou **přírozeným projevem stárnutí organismu** a do značné míry o nich rozhodují dědičné vlivy a vrozené dispozice. Jedním z hlavních faktorů, který se projevuje na zdraví kloubů, je **nadváha**. Snadná dostupnost jídla a sedavý způsob života představují nadměrnou zátěž, kvůli které dochází k předčasnému opotřebením kloubů. Stejně tak je to i **těžká práce** nebo **jednostranný náročný sport**, který může mít nevratné dopady na kloubní chrupavku.

## JAK TO V KLOUBU FUNGUJE

**Kloub** je pohyblivé spojení dvou nebo více kostí. Kostí se vzájemně dotýkají plochami pokrytými kloubní **chrupavkou**. Jsou obklopeny a spojeny kloubním **pouzdem**. Kloubní pouzdro je vyplněno nitrokloubní **tekutinou**, která umožňuje klouzavé pohyby kloubních ploch. Ve zdravém kloubu existuje rovnováha mezi zatížením kloubních ploch a odolností chrupavky a kostí. S rostoucím věkem nebo při nadměrné zátěži dochází k **opotřebením chrupavky**, je čím dál méně elastická, přestává chránit kostěnou část a **tlumit tvrdé nárazy**. Dochází k omezení pohybu a nastupuje **bolest**.

## MODERNÍ TRENDY VE VÝŽIVĚ KLOUBŮ

Šetrnou a vědecky ověřenou péči o klouby zajišťují látky **glukosamin, chondroitin a MSM**. Tyto látky chrání a **vyživují** klouby, pomáhají **revitalizovat** kloubní chrupavku a udržovat klouby **ohebné a pružné**. Všechny tři látky jsou v optimálním množství zastoupeny například ve známém doplňku stravy Proenzi 3.

## KLOUBNÍ TEKUTINA

Speciální péči si zaslouží kloubní tekutina, která má za úkol **mazání kloubu**. Tak dochází k minimalizaci tření kloubních ploch a tlumení nárazů. Jednou z nejdůležitějších součástí kloubní tekutiny je **kyselina hyaluronová**. S věkem nebo při různých kloubních defektech dochází k úbytku kyseliny hyaluronové v kloubní tekutině. Proto je vhodné ji tělu dodávat například ve formě doplňku stravy Proenzi Hyal.

## VZÁJEMNÁ HARMONIE

Celý kloubní systém je úzce propojen a kloubní chrupavka a tekutina se navzájem ovlivňují. Lze říci, že bez zdravé kloubní tekutiny není ani zdravé chrupavky.

*Snažme se tedy vyhnout rizikovým faktorům jako jsou **nadváha, nesprávná výživa, nedostatek pohybu** nebo naopak **chronické přetěžování kloubů sportem** nebo **prací**. Chcete-li pak pro své klouby udělat skutečně maximum, dopřejte jim navíc v pravidelných kúrách **kvalitní kloubní výživu**.*

# Vržou vám klouby? Promažte je!



Schváleno MZ ČR jako doplněk stravy.

- přispívá k lepšímu „promazání“ kloubů
- snižuje tření kloubních ploch

## Proenzi®Hyal - výživa a regenerace kloubní tekutiny

Stejně jako v motoru auta musí být olej, tak i pro vaše klouby je důležité, aby byly správně promazané.

Speciální péči si proto zaslouží **kloubní tekutina**, která **působí v kloubu jako mazadlo**. Snižuje tření kloubních ploch a umožňuje hladké pohyby kloubů.

Jednou z nejdůležitějších součástí kloubní tekutiny je **kyselina hyaluronová**. S přibývajícím věkem však dochází k jejímu úbytku v kloubní tekutině. Vhodným řešením, jak tuto látku doplnit, je novinka Proenzi® Hyal. Každá tableta Proenzi® Hyal obsahuje unikátní látku Hyal-Joint® – vysoce kvalitní přírodní extrakt kyseliny hyaluronové.



Proč Proenzi? **Pohyb bez bolesti!**

WALMARK®

Výrobce: Walmark, a. s., bezplatná infolinka 800 900 776, [www.proenzi.cz](http://www.proenzi.cz)

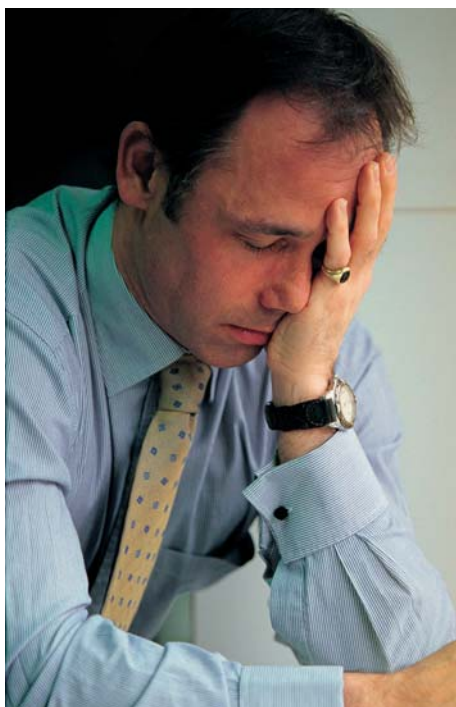


## ALTERNATIVNÍ PŘÍSTUPY K ŘEŠENÍ DEPRESE

**Mgr. Lucie Kotlářová**  
Edukafarm Praha

*V současnosti je deprese nejčastějším psychiatrickým onemocněním v obecné populaci. Přibližně 25% lidí prožije během života nejméně jednu epizodu deprese. Výskyt depresí v posledních desetiletích vzrůstá, od konce druhé světové války je zaznamenán posun počátku onemocnění do nižších věkových kategorií. Ženy trpí depresí přibližně dvakrát častěji než muži. Ve vztahu k věku depresí onemocní nejvíce mužů a žen v rozmezí 22–44 let. Deprese je celosvětově nejčastější příčinou narušení pracovní schopnosti u obyvatelstva ve věku 15–44 let.*

Deprese je chronické, často celoživotní onemocnění. Je charakteristická opakovanými epizodami chorobného smutku. Projevuje se smutnou a sklíčenou náladou, která způsobuje nemocnému nesmírnou duševní tryzeň a bolest. Na přechodnou dobu zcela rozvrátí dosavadní pacientův život. Deprese je doprovázena sníženým sebevědomím a ztrátou sebevědomí, bezdůvodnými obavami a úzkostí, pocitem méněcennosti a domnělého provinění, myšlenkami na sebevraždu, neschopností radovat se ze zážitků a věcí, které dříve těšily, nezájmem o sebe, svou práci, rodinu, přátele či své dosavadní záliby a koníčky. Deprese není slabostí charakteru, ale duševní poruchou, která není ovlivnitelná samotnou pacientovou vůlí, naštěstí je však dobře léčitelná.



Účinná léčba deprese je proto velmi důležitá. Farmakoterapie by měla být kombinována s psychoterapií. U méně závažných stavů může léčbu řídit praktický lékař, závažnější stavy (např. u pacientů s chronickým, periodickým průběhem a vysokým rizikem sebevraždy, významnou komorbiditou apod.) by měl vždy léčit psychiatr, nezářídka je nutná i hospitalizace.

Na trhu již existuje množství různých účinných látek působících antidepresivně. Zároveň však jsou pacienti, kteří nesnášejí nežádoucí účinky dostupných antidepresiv nebo kteří neodpovídají adekvátně na antidepresivní terapii. To je důvodem pro hledání stále nových farmakoterapeutických přístupů k léčbě deprese, a to i v oblasti fytotherapie.

### STARONOVÁ ALTERNATIVA: PŘÍRODNÍ ANTIDEPRESIVA

Především nedostatečná snášenlivost syntetických léčiv je jednou z příčin, proč se v posledních letech obrací v řadě medicínských oborů pozornost k některým možnostem fytotherapie, především k tradičně užívaným léčivým bylinám. Jejich účinnost a bezpečnost se zkoumají v klinických studiích a posuzují z hlediska medicíny založené na důkazech.

Mezi léčivé byliny s antidepresivními účinky patří třezalka tečkovaná a šafrán.

#### Třezalka tečkovaná

Třezalka tečkovaná (*Hypericum perforatum*) je léčivá bylina tradičně užívaná pro své antidepresivní účinky. Třezalkový extrakt je při srovnatelné účinnosti snášen lépe než antidepresiva ze skupiny SSRI (to jsou např. fluoxetin, citalopram, sertralin, fluvoxamin, escitalopram). Jedním z problémů u extraktu z třezalky mohou být mezilékové interakce. Jedná se o snížení účinku některých kardiovaskulárních léčiv (např. dioxin, diltiazem), psychofarmak (imipramin a léčiva ze skupiny SSRI), antiepileptik (např. karbamazepin), cytostatik, imunosupresiv, perorálních kontraceptiv (ethinylestradiol) a antiretrovirotik (indinavir).

#### Šafrán

Šafrán (*Crocus sativus* L.) se používá v tradiční perské medicíně jako antidepresivně působící bylina. Významné je srovnání účinku extraktu z šafránu a syntetických antidepresiv. Studie porovnávající účinnost šafránu a imipraminu (klasického antidepresivum) v léčbě deprese po dobu 6 týdnů prokázala, že účinnost obou léčiv se významně nelišila, přičemž šafrán měl výrazně méně nežádoucích účinků.

Studie, jež porovnávala účinnost šestitýdenního podávání extraktu z šafránu a fluoxetinu (skupina SSRI) pacientům s depresivní poruchou opět prokázala jejich srovnatelnou účinnost

### PROFIL

## Saframyl

Extrakt z blizen šafránu (*Crocus sativus*), L-tryptofan, vitamin B<sub>6</sub>

Saframyl je doplněk stravy na bázi šafránu (patentovaná přírodní účinná látka *Satiereal*®), s L-tryptofanem a vitamínem B<sub>6</sub>. Hlavní složkou *Satiereal*® je safranal (2,6,6-trimethyl-1,3-cyklohexadien-1-karboxaldehyd). Jedná se o organickou sloučeninu získanou z blizen šafránu (*Crocus sativus*). Safranal inhibuje zpětné vychytávání serotoninu v centrální nervové soustavě, a tím zvyšuje jeho koncentraci v mozku a působí antidepresivně.

Serotonin (5-hydroxytryptamin) se vede mnoha dalších funkcí účastní jako neuromediátor v centrálním nervovém systému při regulaci nálad, spánku a apetitu. Jeho nedostatek způsobuje snížení přenosu nervových vzruchů, což vede ke změnám nálady, celkové depresi, popřípadě poruchám spánku, podrážděnosti a agresivitě.

L-tryptofan je esenciální aminokyselina, která je v těle prekursorem serotoninu a melatoninu (hormon spánku). Serotonin přijatý v potravě neprochází do centrálního nervového systému, neboť neprostoupí stěnou oddělující krevní řečiště od mozku. Koncentraci serotoninu v centrální nervové soustavě však lze zvýšit příjmem bílkoviny bohaté na L-tryptofan nebo doplňků stravy obsahujících tuto aminokyselinu.

Vitamin B<sub>6</sub> hraje v organismu roli kofaktoru v metabolismu aminokyselin. Účastní se syntézy neuromediátorů, například serotoninu a melatoninu. Ulehčuje přenos serotoninu k neuronům. L-tryptofan a vitamin B<sub>6</sub> tím potencují účinek safránu.

Tato kombinace účinkuje na neuromediátory v mozku, které ovlivňují naši náladu (především na serotonin), a to hned na třech úrovních. L-tryptofan a vitamin B<sub>6</sub> působí na tvorbu neuromediátorů a safranal umožňuje zvýšit jejich koncentraci.

### POUŽITÍ

Doplněk stravy Saframyl je vhodný při stavech lehké až středně těžké deprese, popřípadě doprovázené nespavostí.

### DÁVKOVÁNÍ A ZPŮSOB PODÁNÍ

Dospělý užívá 1 tabletu denně před obědem po dobu minimálně 14 dnů. Doporučená délka užívání je jeden měsíc a více.



Dovoza a informační servis zajišťuje  
inPharm s. r. o., [www.inpharm.cz](http://www.inpharm.cz)





## Odovídá Mgr. Lucie Kotlářová

Své dotazy pište na: [dotazy@edukafarm.cz](mailto:dotazy@edukafarm.cz)

### 1. Jak nejlépe zvládnout průjem a zvracení u tříletého dítěte? Stále platí jako nejlepší podávat černé uhlí? Existuje něco lepšího?

Prvním pomocníkem není lék v podobě černého uhlí, jak máme možná zažito z dob našich rodičů. Je naprosto zásadní začít ihned podávat roztoky, které dodají tělu vodu, glukózu a nezbytné minerály udržující v těle potřebný tlak. Volně dostupné jsou v lékárně roztoky **Kulíšek** (od prvního týdne věku) a **Kulíšek forte**, obohacený zázvorem proti zvracení, od 4 měsíce věku.

Omezení průjmu léky má u dětí význam až po zavodnění organismu. Lidově oblíbené **černé uhlí** či šetrnější **Smecta** působí na principu nacytování škodlivin (virů, toxinů) a vyloučení z těla. Smecta zkracuje délku průjmu, ale její podávání není naprosto nezbytné u dětí. Naopak nyní je dostupná nová skupina léčiv zkracujících dobu průjmu. Jsou to **probiotika**. Probiotika jsou živé mikroorganismy, které osidlují střevo a působí zde příznivě při průjmech, nadýmání a dalších zažívacích obtížích.

V současnosti se na trhu objevuje stále větší množství probiotik, tedy přípravků s obsahem živých blahodárně působících mikroorganismů. Většina těchto přípravků je ve formě kapslí (**Lacidofil**), což jsou formy nevhodné pro děti do tří let. Ovšem např. v sirupu, který je pro děti vhodný, jsou probiotika vystavena vlhkosti, k níž jsou náchylná a v její přítomnosti odumírají. Velice unikátní je přípravek s obsahem probiotik určený pro děti – **Enterina**. Jedná se o jednorázové lahvičky, kde se probiotikum dostává do tekuté formy těsně před vlastním podáním.

Dalším oblíbeným účinným přípravkem pro obnovu střevní flóry je známý **Hylak kapky**, obsahující metabolity výše uvedených probiotik. Jeho nevýhodou je velmi kyselá a dětmi špatně snášená chuť.

### 2. Trpím lehkou formou deprese. Je mi 30 let a užívám antikoncepci. Je možné nějaké řešení předtím, než navštívím lékaře?

V našich podmínkách je rozšířené používání **třezalky tečkované**, bylinky, jejíž účinnost byla a je ověřena dlouhodobou zkušeností. Nejnovější studie přesvědčivě ukazují, že třezalka je účinným pomocníkem při léčbě lehké a středně těžké deprese. Bohužel však je nutné poukázat i na rizika spojená s třezalkou. Jedním z problémů u extraktu z třezalky mohou být mezilékové interakce. Dochází ke snížení účinku některých kardiovaskulárních léčiv, psychofarmak, antiepileptik, cytostatik, ale i perorální antikoncepce s obsahem ethinyl-estradiolu. Z tohoto důvodu se domnívám, že třezalka není ve vašem případě vhodným řešením, jelikož by mohla způsobit selhání antikoncepce.

Zůstaneme-li v oblasti fytotherapie, nabízí se účinné a bezpečné antidepresivum v podobě **extraktu z blizen šafránu**. Jedná se o tradiční perský antidepresivně působící prostředek. V klinických studiích prokázal extrakt ze šafránu obdobný účinek jako klasická antidepresiva (imipramin, fluoxetin), zároveň nevykazuje žádné mezilékové interakce a je pacienty velmi dobře snášen. Počáteční kúra je 14denní, pokud je extrakt ze šafránu dobře snášen, doporučuje se používání po dobu jednoho měsíce a déle.

### 3. Chtěla bych se zeptat, jakou mám používat kosmetiku v případě, že mi v zimě vyskočí suché flíčky po těle, které svědí a jsou dost nepříjemné. Po nějaké době zmizí. Vyskytuje se to jen přes zimu.

Pacienti si v zimním období často stežují na příznaky, které bývají označovány jako „alergie na zimu“. Původ není jasný, většinou se jedná o nespecifickou dermatitidu, na kterou pomáhá intenzivní promaštění. Pokud by se tyto příznaky objevovaly pouze na odhalených částech těla (tváře, ruce...), je vhodné použít mastné krémy – např. **Linola Fett** nebo **Excipial mastný krém**. Pro použití na celé tělo se mnohem lépe hodí promašťující emulze, např. **Excipial Lipolotio** nebo **Linola Lotio**. Pokud by svědění bylo intenzivní, lze krátkodobě (přibližně 1 týden, dokud trvají obtíže) použít některý z antialergických léků – např. **Zyrtec**.

### 4. Prosím o radu – lze dítě předávkovat přípravkem Vincentka sirup s jitrocelem a mateřídouškou? Je to nebezpečné, pokud se tříletému dítěti podávalo po dobu 6 dnů takové množství, že spotřeba byla celých 200 ml za těchto 6 dní? Dítě mělo během toho období průjem, mohlo to být z Vincentky?

Denní dávka Vincentky sirupu pro děti ve věku 3 let je 9 ml. Podle vašich informací dítě dostalo asi 34 ml denně po dobu 6 dnů, což odpovídá jednomu celému balení sirupu.

Bohužel neznám více informací, ale z vámi poskytnutých údajů předpokládám, že průjem mohl být projevem buď původního onemocnění – infekce – , nebo mohl být podpořen vysokou dávkou sacharózy, která je základem sirupu. Z hlediska ostatních obsahových látek je nejzávažnější vysoký příjem jodu, nicméně podávání po dobu 6 dnů zcela určitě nevede k toxickým projevům ani k poškození (štítné žlázy). Taková porucha by se mohla projevit při dlouhodobém chronickém podávání vysokých dávek sirupu.

*Zpracováno odbornou redakcí společnosti Edukafarm, s. r. o., za odborného vedení Mgr. Lucie Kotlářové.*

On-line verzi poradny najdete na [www.samoleceni.cz](http://www.samoleceni.cz)

**SAMOLÉČENÍ.cz**  
ZDRAVÍ, LÉKY a VY

více informací na [www.samoleceni.cz](http://www.samoleceni.cz)



# Salutil



**Vhodné pro  
děti již od 3 let!**



## **Užíváte ANTIBIOTIKA?**

**Pak nezapomeňte na kvalitní  
PROBIOTIKUM - Salutil!**

### **PROBIOTIKUM PRO KOMPLEXNÍ PÉČI O ZDRAVÍ TRÁVICÍHO TRAKTU**

- ✿ pomáhá udržet rovnováhu zažívání i po užívání antibiotik
- ✿ přispívá ke správnému trávení a vyprazdňování
- ✿ záruka živých bakterií po celou dobu použitelnosti
- ✿ mikroorganismy odolné vůči žaludečním kyselinám
- ✿ příznivě ovlivňuje obranyschopnost organismu také při cestování
- ✿ účinnost při úpravě stolice

**GARANČE  
15 MLD. ŽIVÝCH  
PROBIOTICKÝCH  
KULTUR \***



Doplnek stravy

#### **Výrobce:**

WALMARK, a.s., Oldřichovice 44, 739 61 Třinec, Česká republika.

**Volejte zdarma: 800 141 141**

[www.walmark.cz](http://www.walmark.cz)

\* Garantované množství v maximální denní dávce po celou dobu použitelnosti.

# Pro klidný spánek a svěží ráno!

**Benosen®**  
www.benosen.cz

**Zase nemůžeš  
usnout?**

**Naštěstí je tu  
Benosen®!**

Benosen® zlepšuje kvalitu všech tří fází spánku: napomáhá usínání, díky unikátní látce L-theanin přináší kvalitní a hluboký spánek a zároveň zajišťuje, že se ráno po probuzení cítíš svěže a odpočatě.



Snadné usínání



Klidný spánek



Svěží ráno

Benosen® je přípravek  
na přírodní bázi šetrný  
k organismu.



DOPLNĚK STRAVY



VOLEJTE ZDARMA  
800 141 141

vyrábí: Walmark, a.s., Třinec, Česká Republika, www.walmart.cz **K dostání v lékárně.**

Zkušenosti zákazníků s Benosenem naleznete na [www.benosen.cz](http://www.benosen.cz).

