



lékárna a léky

PŘÍLOHA O PREVENCI A LÉČBĚ, ZDRAVÍ A NEMOCI, O LÉČIVECH A DOPLŇCÍCH STRAVY

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

Vydává: EDUKAFARM, s. r. o.

Kancelář: Peckova 9, 180 00 Praha 8
tel.: 224 252 435, fax: 222 516 048,
e-mail: edukafarm@edukafarm.cz,

Šéfredaktor: PharmDr. Zdeněk Procházka
Poradní sbor: www.edukafarm.cz
Design: ing. Jiriš Hurť, EDUKAFARM

JAK VYPADÁ LÉČBA A HOJENÍ RAN?

Prof. MUDr.

Alena Pospíšilová,
Dermatovenerologická
klinika, Lékařská fakulta MU
a FN Brno



1. Kde všude se uplatňuje hojení ran?

Hojení ran a jejich léčba se provádí v řadě specializovaných oborů a u praktických lékařů. Ze specializovaných oborů jsou to především tyto následující:

Dermatologie, Geriatrie, Chirurgie, Dermatochirurgie, Onkologie, Popáleninové centrum, Gynekologie, Diabetologie – léčba diabetické nohy, Ortopedie, Interní medicína, event. další.

2. Můžete říci něco o hojení ran z historie?

Hojení a léčba ran je tak stará jak lidstvo samé. Vždy vycházela ze znalosti a názorů té či oné doby a závisela na úrovni technologického rozvoje. Prehistorický léčitel používal k léčbě ran prostředky přírodního charakteru – kůru stromů, lišejníky, ptačí trus, med, pryskyřice, ke stavění krvácení se splétaly provázky z hlohu a jiných rostlin. Kromě přírodních produktů se k léčbě ran používalo čerstvé maso, které se přikládalo na ránu, aby se vyprovokoval proces hnisání, neboť tehdy platila teorie „pus bonu met laudabile“ (teorie Pokračování na straně 4 přílohy)

Potřebujete vyřešit aktuální zdravotní problém?

Navštivte lékárnu na internetu

SAMOLÉČENÍ.cz
ZDRAVÍ, LÉKY a VY

- poradenství na základě zkušeností z praxe
- odbornost garantována vzdělávací společností Edukafarm
- registrováno u Státního ústavu pro kontrolu léčiv
- on-line poradna
- stálá akční cenová nabídka



IBUMAX

uleví od bolesti hlavy, zad, beder, menstruačních bolestí

IBUMAX = maximálně šetrný ibuprofen

Čtěte pozorně příbalovou informaci!
Lék určený k vnitřnímu použití.
Reg.č.: 99/040/03-C

V čem se liší od ostatních?

- bez sacharózy a laktózy
- vyroben moderní skandinávskou technologií „water coating technology“ bez použití organických rozpouštědel
- tableta má půlící rýhu: snadno zvolíte menší dávku



Glyvenol® 400

tribenosidum

– lék pro Vaše nohy, o který se můžete skutečně opřít

Znáte ten pocit těžkých, oteklých nebo unavených nohou?

TEST

Bolí Vás nohy?

ANO NE

Máte sedavé zaměstnání nebo naopak dlouho stojíte?

Je Vám více než 35 let?

Cítíte někdy pocit těžkých unavených nohou?

Máte dědičné dispozice pro křečové žíly?

Trápí Vás nadváha či vysoký krevní tlak?

Cestujete na dlouhé vzdálenosti?

Kouříte?

Odpověď/á jste ANO na většinu otázek?

Tak právě pro Vás a Vaše nohy může být Glyvenol® 400 tím správným řešením.

Pokud Vás trápí bolest nohou, nejste v tom sami. Sedavé zaměstnání, dlouhé stání nebo jen vysoké podpatky mohou způsobit problémy s cirkulací krve v dolních končetinách.

Glyvenol® 400 je schválený léčivý přípravek, který pomáhá udržovat elasticitu žil krevního oběhu, zmenšuje otoky a působí příznivě na ústup zánětu a bolesti¹. Bezpečnost přípravku byla ověřena dlouhodobým používáním¹. Glyvenol® 400 je doporučován mnoha praktickými lékaři a 9 z 10 pacientů je s jeho účinkem² spokojeno.

Glyvenol® 400 – lék pro Vaše nohy, o který se můžete skutečně opřít.

Zeptejte se svého lékaře či lékárníka.

Glyvenol® 400 je lék k vnitřnímu užití. Léčivá látka Tribenosidum. Pečlivě čtěte příbalový létek. GLY- 002/05/2009

Reference:
1. Spc Glyvenol (datum poslední revize textu 26. 9. 2007)
2. Gfk HealthCare, Market research 145.493 - Venotonics - Glyvenol, 2007. Zadávatel Novartis.

 **NOVARTIS**

Novartis s. r. o. Pharma, Nagano III., U Nákladového nádraží 10, 130 00 Praha 3
Tel.: 225 775 111, Fax: 225 775 222, www.novartis.com



MUDr. Štěpánka Čapková
Dětská dermatologická ambulance,
Dětská poliklinika,
Fakultní nemocnice v Motole



1. Jaké jsou příčiny stále se zvyšující incidence atopické dermatitidy, hlavně v dětském věku?

V posledních čtyřech desetiletích se výskyt atopické dermatitidy téměř zdvojnásobil. Ve vyspělých průmyslových zemích trpí tímto chronickým kožním onemocněním 15–20% dětí v kojeneckém, batolecím a předškolním věku. Atopickou dermatitidu považujeme za civilizační chorobu. Předpokladem pro vznik tohoto onemocnění je genetická dispozice, dále pak záleží na kombinaci různých vnějších a vnitřních faktorů, zda se příznaky onemocnění na pokožce objeví. Spouštěči ekzému mohou být potravinové alergenů (především u kojenců a malých dětí), častá běžná onemocnění horních cest dýchacích, větší zapocení v neprodyšném oděvu, zvýšené množství alergenů v domácím či venkovním prostředí, ale i časté mytí nevhodnými prostředky nebo větší psychická zátěž. Zastánci tzv. hygienické teorie se domnívají, že příliš úzkostlivě a hygienicky pečujeme o nejmenší děti. Jejich imunitní systém pak není dost vytrénovaný „běžnou špínou“, a reaguje proto alergicky i na jinak zcela bezvýznamné podněty.

2. Jaké jsou léčebné přístupy k řešení atopické dermatitidy?

Základním předpokladem úspěšné léčby atopické dermatitidy je – kromě výběru „toho pravého léku“ – úprava životosprávy, jídelníčku, domácího prostředí, znalost a omezení faktorů vyvolávajících svědění. Informativní pohovor s pacientem, resp. jeho rodinou, o těchto zásadách by měl proběhnout při první návštěvě u dermatologa. Atopická dermatitida je onemocnění, jehož podkladem je vrozená dispozice, proto současná medicína zatím nedokáže ekzematičké dítě ani dospělého tohoto onemocnění ihned zcela zbavit. Ani nejúčinnější léky nedokáží odstranit vrozený sklon k nemoci, který přetrvává celý život. Je však možné, při dobré informovanosti rodičů a pacientů a pečlivém dodržování preventivních a léčebných opatření, dostat průběh ekzému „pod kontrolu“. Vyžaduje to velkou trpělivost, vyzorování a eliminaci individuálních zhoršujících faktorů a zavedení vhodné životosprávy. Nelze spoléhat jen na účinek lékařem předepsaných léků. Přínejmenším stejně důležitá je také správná každodenní péče o kůži, přiměřené oblékání do měkkých hladkých bavlněných materiálů, nedráždivá strava s vyloučením nejčastějších alergenů, dostatek spánku a odpočinku, dlouhodobý pobyt v ekologicky vhodném prostředí mimo městské oblasti a harmonické klidné rodinné prostředí. Důležitá je adaptace všech členů rodiny na dlouhodobé onemocnění a pravidelné ošetřování pokožky i v klidovém stadiu ekzému. Léčba atopické dermatitidy spočívá v širokém souboru opatření a zahrnuje mnohem více než jen „užívání léků“.

3. V poslední době se do popředí dostávají topické imunomodulátory, jejichž objevení v 80. letech bylo srovnatelné s objevem lokálních kortikosteroidů. Můžete charakterizovat tento typ léčby atopické dermatitidy?

Objev **lokálních kortikosteroidů** před 50 lety zahájil novou éru v léčbě většiny kožních chorob. Největší úlevu od příznaků onemocnění a odklon od barevných a zapáchajících léků přinesl právě pacientům s atopickou dermatitidou. Nové generace lokálních kortikosteroidů jsou stále základním prostředkem pro zmírnění zánětu při prudkém vzplanutí atopické dermatitidy i přesto, že známe jejich nežádoucí účinky. Lokální kortikosteroidy zánět v místě ošetření velmi účinně potlačují, ale jeho příčiny neléčí. Po jejich vysazení se příznaky onemocnění brzy vracejí, někdy i ve větší míře. S rostoucími vědomostmi o funkci kožního imunitního systému a jeho poruše u pacientů s atopickou dermatitidou se vědcům podařilo vyvinout zcela novou skupinu léků, kterou označujeme jako **topické (místní) imunomodulátory**. V posledních desetiletí je bohatě využíváme k léčbě u dětí od dvou let věku a u dospělých ve vhodných lokalitách. Topické imunomodulátory již přímo a cíleně útočí na vrozenou chybu ve funkci kožního imunitního systému a do určité míry ji i opravují. Zmírnění ekzému v začátku jejich používání pro pacienta není tak dramatické jako při použití kortikosteroidů, ale následně bezpříznakové období trvá déle a kůže zřetelně zlepšuje svůj vzhled i funkci.

4. Jaká jsou poslední doporučení v léčbě atopické dermatitidy?

Poslední a nejnovější doporučení v léčbě atopické dermatitidy se týkají právě topických imunomodulátorů. Na základě vědeckých studií, které proběhly v mnoha evropských zemích (včetně ČR) s mastí s obsahem takrolimu (Protopic) zavádíme nyní nový koncept ošetřování. Pacient nejprve zcela zklidní ložiska atopického ekzému pomocí tohoto topického imunomodulátoru a následně aplikuje stejný lék dlouhodobě 2x týdně do míst, kde ekzém bývá nejzávažnější a kde se pravidelně opakuje jeho vzplanutí. Většinou to bývá v obloučcích, na krku a v ohybech končetin. Vědecky je potvrzeno, že zánět v kůži u pacientů s atopickou dermatitidou probíhá i tehdy, nejsou-li jeho příznaky viditelné. Z toho vychází tento nový „aktivní udržovací režim“, který se také označuje jako „proaktivní léčba“ a který dovede významně snížit počet akutních vzplanutí a výrazně prodloužit interval bez akutní fáze.

Společným cílem lékaře, pacienta a jeho rodiny by mělo být významné zlepšení klinického stavu a získání kontroly nad příznaky onemocnění za pomoci režimových opatření a moderních léčebných metod.

více informací na **SAMOLÉČENÍ.cz**

UMÍTE ROZLIŠIT LÉKY A DOPLŇKY STRAVY?

**Mgr. Lucie Kotlářová,
PharmDr. Zdeněk Procházka**
Edukafarm, Praha

V lékárnách se na volném prodeji setkáváme s přípravky, které nesou různé statuty – a to doplňky stravy a léčivé přípravky. Podívejme se na jejich charakteristiky, legislativní zázemí a oblast jejich působení.

Regulace **léčivých přípravků (LP)** je v kompetenci Státního ústavu pro kontrolu léčiv (SÚKL). LP procházejí před svým uvedením na trh registračním řízením, v jehož rámci se hodnotí jakost, bezpečnost, účinnost a nákladová efektivita přípravku ve vymezených léčebných a preventivních indikacích, a dále biologická dostupnost léčivé látky. LP, který projde registračním řízením a je mu udělena registrace, má na svém obalu uvedeno registrační číslo. Hodnocení účinnosti LP je doloženo příslušnými klinickými studiemi, jejichž provádění musí splňovat podmínky Správné klinické praxe. Po uvedení přípravku na trh je i nadále sledována a vyhodnocována jeho bezpečnost, a to jak ze strany držitele rozhodnutí o registraci, tak ze strany SÚKL.

Doplňky stravy (DS) jsou podle zákona č. 110/1997 Sb., o potravinách a tabákových výrobcích, definovány jako „potraviny, jejichž účelem je doplňovat běžnou stravu a které jsou koncentrovaným zdrojem vitaminů a minerálních látek nebo dalších látek s nutričním nebo fyziologickým účinkem, obsažených v potravine samostatně nebo v kombinaci, určené k přímé spotřebě v malých odměřených množstvích“, tedy potraviny, které byly vyrobeny za účelem doplnění běžné stravy spotřebitelem na úroveň příznivě ovlivňující jeho zdravotní stav. Nejsou určeny k léčbě onemocnění. Jejich regulace je v kompetenci Ministerstva zdravotnictví ČR. Je posuzována jejich zdravotní nezávadnost z důvodu vlivu takového doplňku stravy na organismus při dlouhodobém užívání. Doplnky stravy dále podléhají legislativní regulaci vyhláškou č. 225/2008 Sb., kterou se stanoví požadavky na doplňky stravy a na obohacování potravin. Podle této právní normy nesmí být doplňkům stravy přisuzovány vlastnosti týkající se prevence, léčby či vyléčení lidských onemocnění ani na ně nesmí být odkazováno. Vyhláška vymezuje nejvyšší přípustné koncentrace v denní dávce jednotlivých látek, dále některé látky jednoznačně zakazuje pro používání v doplňcích stravy (např. melatonin, N-acetylcystein, laktulóza). Kvalitu doplňků stravy sleduje Státní zemědělská a potravinářská inspekce.

Z výše uvedených charakteristik vyplývá, že doplněk stravy má své místo u osob, které jsou vystaveny stresu, fyzickému vypětí a mají nevyváženou stravu. Doplnky stravy do organismu vnášejí látky, jež za určitých okolností nejsme schopni získat přirozenou cestou ve stravě. Celkově by měly být vnímány jako podpora a posila zdraví, nastavení optimální rovnováhy pro správně fungující organismus. Doplnky stravy by si neměly dávat ambice na léčbu či prevenci

onemocnění. Tento prostor je již vymezen léčivým přípravkům, z nichž každý prochází náročným registračním řízením, aby mohl racionálně ovlivnit onemocnění, pro které je určen.

V některých případech se setkáváme s obsahem stejné aktivní látky jak v léčivém přípravku, tak v doplňku stravy (např. Ginkgo biloba, chondroitinsulfát, probiotika a další). Pokud není tato aktivní účinná látka legislativně zakázána pro užití formou doplňku stravy, je předurčena pro tu skupinu lidí, kteří se snaží ochránit své zdraví při způsobu života, kdy jsou vystaveni zátěži, stresu a riziku vzniku onemocnění. Stejná aktivní látka obsažená v léčivém přípravku může sloužit k léčbě již diagnostikovaného onemocnění, například formou samoléčení. Konkrétním případem může být využití extraktu z jinanu dvouláčného (Ginkgo biloba) jak v DS, tak ve formě LP. Hlavní indikací pro tento léčivý přípravek jsou poruchy CNS – snížená pozornost, bolesti hlavy, demence, emoční labilita. Dále napomáhá odstranění syndromu studených rukou a nohou, využití nachází v léčbě poruchy sexuálních funkcí při současné léčbě antidepresiv, popřípadě při výškové nemoci. Doplnky stravy s obsahem Ginkgo biloba jsou vyhledávány lidmi, kteří jsou vystaveni vysokým nárokům studia a nutnosti zvýšené koncentrace. Léčivé přípravky mají své místo jako podpůrná léčba poruch kognitivních funkcí, např. při demenci – Alzheimerově chorobě. Dalším častým případem jsou přípravky s obsahem chondroitinsulfátu, který je určen k ovlivnění degenerativních onemocnění kloubů. DS s touto látkou nacházejí své uplatnění jako výživa zdravých kloubů vystavených extrémní zátěži, léčivé přípravky s obsahem chondroitinsulfátu jsou doporučovány tam, kde se již pacient léčí pro problémy spojené s klouby, sníženou pohyblivostí či bolestí kloubů, tj. s diagnostikovanou artrózou.

Proto je potřeba dívat se na tutéž látku ze dvou úhlů pohledu, stejně tak, jak nás k tomu vede legislativní definice těchto dvou statutů přípravků. U léčivého přípravku se na základě registračního řízení posuzuje účinnost, bezpečnost, jakost a biologická dostupnost účinné látky. U doplňku stravy se sleduje jeho zdravotní nezávadnost a bezpečnost.

Tak, jak se zvyšuje zodpovědnost pacientů a spotřebitelů za vlastní zdraví, stejně tak se zvyšuje potřeba vzdělávání v oblasti samoléčení. S rostoucím zájmem lidí o své zdraví a nemoci se zvyšuje i povědomí o tom, kdy je vhodné zvolit v rámci samoléčení doplněk stravy s cílem udržení zdraví a kdy je již potřebný léčivý přípravek s cílem léčebným. V tomto musí mít jasno lékaři, lékárníci i laická veřejnost. Nejde totiž jen o samoléčení – doplňky stravy často doporučují také lékaři. A často je doporučují nesprávně za účelem léčby. Mnohdy tedy není správně pochopeno, proč jedna a tatáž účinná látka se vyskytuje v léčivém přípravku stejně jako v doplňku stravy. Je to proto, že v každém z obou přípravků – jak je vysvětleno výše – plní účinná látka specifickou roli, kterou nelze zaměňovat. Lze doufat, že tento článek přispěje ke správnému pochopení rozdílů mezi LP a DS, protože doposud jsme se setkávali většinou s názory a články, které upřednostňovaly jednu skupinu přípravků proti té druhé, a to jistě není správné, i když z první pohled se zdá, že hranice mezi nimi je neostrá.

Profil léčivého přípravku

Condrosulf® 400

Souhrn:

přípravek pro léčbu osteoartrózy.

Statut:

Volně prodejný léčivý přípravek dostupný pouze v lékárnách.

Charakteristika:

Léčivý přípravek Condrosulf 400 obsahuje účinnou látku chondroitinsulfát. Tato látka je jednou z hlavních složek mezibuněčné hmoty chrupavky. Jeho charakteristickou vlastností je významná schopnost vázat vodu; tím zabezpečuje mechanické a elastické vlastnosti chrupavky. Při artróze, tj. při degenerativních procesech v kloubech, se snižuje obsah chondroitinsulfátu v chrupavce. Následkem toho klesá schopnost vázat vodu a dochází k postupné degeneraci chrupavky a zhoršení funkce kloubu. Chondroitinsulfát navíc snižuje aktivitu enzymů poškozujících chrupavku, zvyšuje obnovu chrupavky a zlepšuje mechanicko-elastické vlastnosti chrupavky. Tím přispívá ke zlepšení funkce postiženého kloubu a snížení jeho bolestivosti.

Složení (obsah účinné látky):

Chondroitinsulfát 400 mg v 1 tobolce.

Použití:

Léčba degenerativních onemocnění kloubů, zejména artrózy kolena, kyčle a kloubů prstů ruky.

Dávkování:

Zahajovací léčba po dobu 2 týdnů – 2krát denně 2 tobolky.

Udržovací léčba po dobu 2–3 měsíců – 1krát denně 2 tobolky. Po skončení kúry se doporučuje 3měsíční přestávka a případné opakování léčebné kúry.

Balení:

60 tobolek

Výrobce:

IBSA, Institut Biochimique SA,
Lugano, Švýcarsko

Výhradní zastoupení a distribuce v ČR

IBI, spol. s r. o.
Senovážné nám. 5
110 00 Praha 1
Tel./zazn. 281 028 230
fax: 281 028 232
e-mail: ibi@ibi.cz
www.ibi.cz



Další informace na www.condrosulf.cz

Léčivý přípravek k vnitřnímu užití.

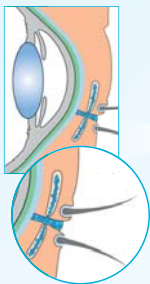
Před použitím přípravku si pečlivě přečtěte příbalovou informaci.

• PÁLENÍ • SVĚDĚNÍ
• POCIT CIZÍHO TĚLESA • UNAVENÉ OČI
JE TU ŘEŠENÍ...



VHODNÉ TĚŽ PŘI NOŠENÍ
KONTAKTNÍCH ČOČEK

Přípravek Tears Again® je aplikován přes zavřená víčka. Lipozomy pronikají oční štěrbinou a stabilizují lipidovou vrstvu slzného filmu.



Optimální řešení syndromu suchého oka

- **Revoluční metoda aplikace, která neobtěžuje...**
- **Již žádné kapání do očí...**
- **Unikátní patentem chráněná léčba, která pomáhá stabilizovat lipidovou vrstvu slzného filmu**
- **Účinek prokázán v mnoha studiích**

Výrobce:
Optima Pharmazeutische GmbH
Schäfflerstraße 7
D-85368 Moosburg, SRN
www.optimapharma.de

Dovozce:
IBI, spol. s r. o.®,
Senovážné nám. 5, 110 00, Praha 1
Tel.: 281 028 230-231
Fax: 281 028 232
www.ibi.cz

**TEARS
AGAIN®**

oční sprej s lipozomy



pokračování z titulní strany

JAK VYPADÁ LÉČBA A HOJENÍ RAN?

o dobrém a chvályhodném hnisání). Významný vliv v oblasti celé medicíny a na léčbu ran měl řecký lékař Hippokrates, který zavedl přesná pravidla ošetřování ran a prosazoval teorii vlhkého hojení ran. Následně pokrok v ošetřování ran přinesl až začátek 19. stol., kdy vstoupily do léčby ran antiseptika – dusičnan stříbrný. V této době nastal také prudký rozvoj textilního průmyslu a s tím se objevil nový obvazový materiál – gáza, bavlna, cupanina, vlna. V době první světové války francouzský lékař Lumier vyvinul první „mastný tyl“. Od 40. let 20. století se traduje vývoj již „moderního krytí“. Za významnou práci se považuje experimentální práce Georga Wintera, který pokusem na prasečí kůži potvrdil, že puchýř se lépe hojí, pokud není stržena jeho krytba, tzn. ve vlhkém prostředí. Od té doby pokračoval velmi rychle vývoj další moderních

vlákem, například přípravek Tecasorb. Můžete zmínit největší benefity pro pacienta?

Tecasorb je přípravek, který má silnou absorpční schopnost, absorbuje bakterie, toxiny, pachy – má účinek deodorační, staví krvácení, je netoxický, nesenzibilizuje (nevyvolává alergické reakce), podporuje čišťenou rány, urychluje nástup granulační fáze a celého procesu hojení. Je měkký, poddajný, tvarovatelný, přizpůsobivý kožnímu povrchu, lehce aplikovatelný i snímatelný, nemocného netraumatizuje. Využití tedy má u infikovaných defektů (typu bércového vředu apod.), kde se významně podílí na čištění rány, vytvoření přiměřeně vlhkého prostředí a urychlení hojivého procesu.

5. Kdy byste doporučila samoléčení u hojení chronických ran?

Samoléčení chronických ran bych vždy doporučila po konzultaci s lékařem nebo sestrou specialistou pro léčbu chronických ran. Tito odborní pracovníci posoudí charakter rány a doporučí, který prostředek by byl vzhledem k dané ráně nejvhodnější. Platí zásada – co pomůže sousedovi, nemusí pomoci mně, neboť moje rána může mít zcela odlišnou spodinu, která vyžaduje jiný krycí prostředek. Nicméně například již zmiňovaný Tecasorb umožňuje široké použití a je k dispozici v lékárnách. Ovšem jak jsem zmínila, poradit se s odborníkem na hojení ran je vždy na místě.



krycích prostředků s různými materiálovými složením a různé konsistence pro vlhký způsob ošetřování ran.

3. Jak vypadá moderní léčba a hojení ran?

Moderní léčba využívá prostředků, které vytvoří v ráně přiměřeně vlhké prostředí, ve kterém mohou probíhat buněčné a biochemické procesy, směřující k výstavbě nové granulační tkáně a uzavření rány nově vytvořeným epitelem. Moderní prostředky musí respektovat charakter spodiny rány, zejména intenzitu sekrece. Podle toho se volí prostředky buď absorpčního charakteru – u ran s výraznou sekrecí, nebo naopak u ran se suchou spodinou se vybírají prostředky, které svojí konsistencí a materiálovým složením vytvoří v ráně prostředí vlhké.

4. Nejnovější třetí generaci pro léčbu a hojení ran reprezentuje absorpční krytí s uhlíkovým

Inovativní obvazový materiál z aktivovaného uhlíkového vlákna.

- urychluje hojení ran (u bércových vředů apod.),
- absorbuje hnis a zápach,
- čistí ránu,
- na ránu netrvá,
- tiší bolest, nealergizuje,
- možné stříhat.

Prostředek zdravotnické techniky.
Pechlivě přečtěte příbalovou informaci.



více informací na SAMOLÉČENÍ.cz

DEPRESE – JAK JI LZE LÉČIT?

1. Výskyt deprese v posledním desetiletí vzrůstá. Jak je to možné?

Zjednodušeně je možno říci, že deprese z velké části patří mezi civilizační choroby, a tak čím více bude společnost a dění v ní komplikovanější, tím více bude problémů se zvládnutím nároků, které to na jedince klade.

2. Můžete depresi charakterizovat? Jak obvyčejný člověk pozná, že jde o chorobu?

O poruše hovoříme teprve tehdy, když smutná nálada a mnoho dalších příznaků zásadních pro tuto diagnózu (například poruchy spánku, nechutenství, nevykonnost, ztráta zájmu o cokoli, apatie, pesimismus, myšlenky na smrt) trvají bez přerušování minimálně po dobu dvou týdnů a zásadním způsobem narušují fungování člověka. Běžné poklesy nálady, které potkávají v životě každého z nás, ale které ještě člověku nebrání v práci, péči o sebe, o rodinu, v komunikaci s jinými lidmi, ještě nehodnotíme jako nemoc.

3. Jak vypadá moderní léčba deprese?

V současné době máme k dispozici

ci několik různých strategií, z nichž asi nejpoužívanější je farmakologická a psychoterapeutická léčba. Farmakologické přípravky – antidepresiva – jsou většinou syntetické léky, jejichž prostřednictvím se snažíme ovlivnit mozkové neuro-hormonální systémy, které se účastní řízení naší nálady. Takových neuro-hormonálních systémů je několik – a různé typy antidepresiv mohou ovlivňovat různé systémy či jejich kombinace, a tím nakonec vést ke zlepšení patologicky změněné nálady.

4. Syntetická antidepresiva mají řadu nežádoucích projevů. Kdy jsou nezbytná a kdy existuje nějaká alternativa?

Každý lék má své nežádoucí účinky, ale je pravda, že u antidepresiv mohou být některé z nich při nesprávném podávání nebezpečné, jiné jsou třeba vcelku „neškodné“, ale zase nepříjemné. Dalším častým problémem je nutnost dávat velký pozor na současnou užívání dalších léků, protože jejich kombinace s antidepresivem může pacientovi svou interakcí uškodit. Alternativy k podávání syntetických antidepresiv existují, o

způsobech léčby by však měl vždy rozhodovat odborník. U mírných až středně těžkých depresí je v léčbě na prvním místě psychoterapie (pokud je samozřejmě dostupná). K dalším efektivním strategiím patří režimová opatření, cvičení a doplňková či komplementární léčba – například herbálními produkty.

5. Na našem trhu se jako zajímavá alternativa objevil přípravek obsahující extrakt šafránu, Saframyl. Můžete zmínit největší přínosy pro pacienta?

Šafrán byl již odnepaměti používán v perské medicíně k léčení poruch nálady. Přípravek Saframyl, který obsahuje jeho extrakt v kombinaci s dalšími dvěma látkami, jež mohou ovlivňovat řízení nálady, působí podobně jako některá syntetická antidepresiva, přičemž zatím se ukazuje, že nežádoucí projevy jsou velmi mírné a předpokládá se i menší riziko vzájemných interakcí s jinými léky. Znamená to tedy, že je (podle zatím dostupných informací) bezpečný a velmi dobře snášený. Proto je doporučován pro léčbu lehkých depresivních poruch.



MUDr. Jiřina Kosová,
Psychiatrické centrum Praha,
3. LF UK



6. Kdy byste doporučila samoléčení u deprese? A jak v takovém případě postupovat?

V případech mírných obtíží, kdy člověk reaguje smutnou náladou hlavně na problémy v životě, na větší okolnosti; a kdy ještě deprese zásadně nezasahuje do jeho života, je samoléčení na místě. Hlavními zásadami jsou úprava denního režimu a stravy, intenzivní cvičení a denní plánování aktivit. Tyto strategie můžeme doplnit právě například herbálními produkty typu Saframylu.



ZBAVTE SE OBEZITOU, STOJÍ TO ZA TO!

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

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

Jak poznám, že jsem obézní?

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

Jak obezitu léčíte?

Na úvod vždy provádíme obezitologické (BMI aj.) a biochemické (odběry) vyšetření. Poté, s ohledem na výsledky uvedených vyšetření, dohodneme s pacientem postup terapie. Používáme energeticky vyváže-

nou dietu sestavenou z kuchyňského jídla, k němuž téměř vždy přidáváme vlákninu obsaženou v řadě přípravků Guareta a také vitaminy. V závažných případech sáhneme po farmakoterapii vázané na předpis: frekventovaným příkladem používané účinné látky je sibutramin (Meridia, Lindaxa).

Používáte některý z přírodních doplňků stravy?

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

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

Tento přípravek je na českém trhu v lékárnách zhruba 2 roky, přesto

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

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

Vedle redukčních režimů, o nichž jsem již mluvila, začínáme u lehkých a středně závažných hyperlipidemií vždy s pravidelným užíváním vlákniny glukomananu a galaktomananu (viz řada přípravků Guareta) a přidáváme fytoferoly a vitamin E. Fytoferoly dokáží snížit LDL-cholesterol o 10-14%. Pokud jde o těžkou hyperlipidemii, samozřejmě použijeme i farmakoterapii.

MUDr. Táňa Staňková
Centrum pro výživu
a metabolismus, Praha



pii, tj. fibráty, statiny. Ovšem i u těchto pacientů často používám kombinaci statin + fytoferoly, protože se zde účinky sčítají, a tak lze dosáhnout lepších výsledků s menším rizikem výskytu nežádoucích účinků.

Co byste pacientům vzkázala na závěr?

Zbavte se obezitou, stojí to za to!

HUBNĚTE S CHUTÍ!

DUO pro intenzivní hubnutí – AKČNÍ BALENÍ

Zvýhodněné menu na 30 dní.



Balení obsahuje 2 x 30 tablet. Limitovaná edice

První pomoc

při akutních problémech
s močovými cestami



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

Urinal Akut
Přírodní síla brusinek
ve své nejsilnější
formě!

PRVNÍ POMOC
Urinal Akut
PŘI AKUTNÍCH PROBLÉMECH



DOPLNĚK STRAVY

Žádejte ve své lékárně.

Více informací na bezplatné infolinie 800 141 141
nebo na www.walmark.cz

WALMARK®

soutěž

Když Beta karoten, tak od Walmarku!

Vyhrajte dovolenou
pro dva na řecký
ostrov Kos
a dalších 199
skvělých cen!

Stačí zaslat 1 čárový kód z balení
100+10 tobolek nebo 3 čárové kódy
z menších balení (30 nebo 60 tobolek).

1. cena:
dovolená na ostrově Kos
pro 2 osoby

Beta karoten chrání
pokožku před následky
UV záření a podporuje
její zhnědnutí při
opalování.

100+
**10 tobolek
ZDARMA!**



Doplňek stravy

2. - 10. cena:
digitální fotoaparát
Olympus Mju-840

11. - 50. cena:
cestovní taška na kolečkách

51. - 200. cena:
plážová taška + šátek

Soutěž probíhá
v období 1. 3. - 15. 6. 2009.

Podrobná pravidla najdete na www.kzw.cz
nebo na bezplatné infolinie 800 141 141.

Pravidla soutěže:

1. Do slosování bude zařazen každý, kdo během soutěžního období zašle 1 čárový kód z balení Beta karoten Walmark 100+10 tobolek nebo 3 čárové kódy z menších balení téhož produktu (30 nebo 60 tobolek). 2. Čárové kódy je možné zaslat v průběhu trvání soutěže vícekrát, což zvyšuje soutěžícímu šanci na výhru. Zaslací adresa: Zákaznický servis Walmark, Nová Tovární 1940, 737 01 Český Těšín. Obálku označte heslem: „Když Beta karoten, tak od Walmarku“ a uveďte své kontaktní údaje pro zaslání případné výhry. 3. Seznam výherců bude zveřejněn do 7. 7. 2009 na adrese www.kzw.cz. Výhry budou zaslány do 15. 7. 2009.

WALMARK®

PRAKTICKÉ TIPY PRO CESTOVNÍ LÉKÁRNIČKU

REPELENTY

Komáři a další obtížný hmyz dokáží pořádně zne-příjemnit letní pohodu a vaši dovolenou. Ochranu proti nepříjemnému hmyzu poskytne jen kvalitní repelent Autan, obsahující látku Icaridin, která odpuzuje komáry, klíšťata a další hmyz. Repelenty **Autan** poskytují efek-

ktivní ochranu proti komárům a tropickým komárům až 8 hodin, bodavým mouchám až 5 hodin a klíšťatům až 4 hodiny. Celá řada Autan poskytuje ochranu pro děti i dospělé a je vhodná jak v našich zeměpisných šířkách, tak v subtropických a tropických oblastech.



PÉČE O POKOŽKU

Originální **Australian BodyCare® Tea Tree Oil** je přírodní antiseptikum pro celou rodinu. Uplatnění najde v ošetření drobných poranění, odřenin, štipnutí hmyzem, kousnutí

klíštětem, při hubení vši, nebo v péči o pokožku (akné, opary, afty). Využijte výhodné nabídky letního setu s dárkem. Více na www.tea-tree-oil.cz.



Už zjara začíná být sluníčko pěkně ostré. Tradičně oblíbeným prostředkem na spálenou pokožku je panthenol aplikovaný ve spreji. Urychluje hojení drobných poranění včetně lehčích slunečních popálenin a obnovuje a zklidňuje

poškozené tkáň pokožky. Vysokou koncentraci panthenolu obsahuje přípravek **PantheDerm® spray 7%, 75 ml**. Lehce vstřebatelný pěnový film umožňuje aplikaci i na citlivá místa, kde by vtírání bylo bolestivé. Více na www.muller-pharma.cz.

TRÁVENÍ



Grilování s přáteli je dozajista lákavým zakončením teplého podvečera, grilované maso nebo zelenina, často marinované s použitím různého koření, oleje, česneku a cibule, však představují pokušení, které může často vést k přetížení trávicího systému: dostaví se pocit plnos-

ti, těžkosti až nevolnosti. Na trávení ve střevě se podílejí zejména enzymy slinivky břišní – pankreatu. Jejich dodání v léčivém přípravku **Panzynom® Forte N** přináší úlevu po nadměrném zatížení trávicího ústrojí a konzumaci těžších jídel.



Unikátní kombinaci účinných bylinných extraktů nabízí přípravek **Iberogast®**, který jako jediný na trhu působí komplexně proti různým příčinám žaludečních obtíží a jejich následným symptomům současně. Jak dokládají mnohé

klinické studie, přináší úlevu při bolestech břicha a žaludku, křečích, nevolnosti, nadýmání, pálení žáhy, pocitu plnosti a nepravidelnostech stolice. Čistě přírodní složení přípravku zaručuje bezpečnost užívání bez vedlejších účinků.

BOLESTI HLAVY, CHŘIPKA, NACHLAZENÍ

Léto však může překvapit také několika dny chladného počasí. Letní bouřka může zadělat i na nachlazení. Pastilky **neo Septolete se znečistlivujícím účinkem** jsou lékem k vnitřnímu užití. Obsahují dezinfekční složku cetylpyridin

a lokální anestetikum benzokain. Tato kombinace ničí v ústní dutině a v krku mnohé typy bakterií a kvasinek vyvolávajících infekce a potlačuje nepříjemné příznaky, jako jsou pálení v krku a bolest při polykání.



Pokud nás nachlazení nebo jiná infekce dýchacích cest sklátí do postele, je pocení v létě značně nepříjemné. Příznaky chřipky a nachlazení, horečku a bolest spolehlivě odstraní

tradicí ověřený lék **Acylypyrin®**, obsahující kyselinu acetylsalicylovou. Na trhu je dostupný i v rozpustné formě pro rychlejší účinek.



V lékárnice rozhodně nesmí chybět přípravek proti bolesti, např. **Nalgesin® S**. Díky rychlému nástupu účinku se hodí pro překonání bolesti hlavy a zubů, funguje též jako prevence a léčba migrény, řeší bolesti svalů

a kloubů spojené s chřipkou. Účinné uplatnění nachází mimo výše uvedených také u menstruačních bolestí.

Nalgesin® S obsahuje sodnou sůl naproxenu.



SPECIFICKÉ ŽENSKÉ PROBLÉMY



Významnou bariérou v prevenci vaginálních infekcí je přirozená poševní mikroflóra tvořená „spřátelými“ bakteriemi rodu **Lactobacillus**. Tyto bakterie udržují vhodné složení poševního prostředí, ničí choroboplodné bakterie a tím chrání poševní sliznici před vznikem infekcí. Přípra-

vek **Candilac** obsahuje právě tyto probiotické laktobacily, doplněné extraktem z brusinek (působí proti usazení choroboplodných bakterií v močových cestách), a je tak velmi výhodný při různých smíšených gynekologických infekcích. Více na www.samoleceni.cz/candilac.



Antibakteriálního účinku Tea Tree oleje využívá i vaginální gel **Femigel®**, který je vhodný jako prevence a první pomoc při různých vaginálních obtížích: výtok, svědění nebo pálení, při užívání antibiotik, před návště-

vou bazénů či sauny a po ní, a také při změně partnera. Jednotlivé tuby s aplikátory zaručují hygienu při aplikaci a snadné použití. Letní balení obsahuje 3 + 1 tuby s aplikátory za zvýhodněnou cenu. Více na www.femigel.cz

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

NOVINKA v českých lékárnách!

Švýcarský koenzym Q10 s mimořádnou vstřebatelností

Stojíte u pultu v lékárně, pozorujete polici plnou přípravků s koenzymem Q10 a váháte, který si vybrat?

Který koenzym Q10 je pro vás ten nejlepší?

Rozhodování teď může být o něco snadnější. Do lékáren totiž přišel nový koenzym Q10, který má několikanásobně vyšší a rychlejší vstřebatelnost. Jmenuje se VesiSorb® Q10.

Švýcarští vědci vytvořili koenzym Q10 rozpustný ve vodě

Na tom by nebylo nic zajímavého, pokud by nebylo obecně známo, že koenzym Q10 je látka rozpustná v tucích, nikoli ve vodě. V tenkém střevě, odkud se koenzym Q10 vstřebává do celého organismu, však převládá vodné prostředí. Tradiční forma koenzymu Q10 se proto vyznačuje nízkou rozpustností a následně i malou biologickou dostupností pro organismus.

Švýcarští vědci nechali patentovat novou technologii nazvanou VesiSorb®, která jednotlivé molekuly koenzymu Q10 oddělí a rozmělní na částice menší než jeden mikrometr. Částice koenzymu Q10 této velikosti se ve vodném prostředí snadno rozptýlí a jsou schopny rychleji proniknout do krevního oběhu.

Švýcarská technologie i v Česku

Popsanou technologií je vyráběn nový doplněk stravy VesiSorb® Q10. Tato forma koenzymu Q10 proniká do organismu rychleji a v několikanásobně vyšší koncentraci proti tradičním formám koenzymů Q10. Umožňuje tak dobít energii, kdykoliv se cítíte fyzicky nebo duševně vyčerpaní.

Proč tělo potřebuje koenzym Q10?

Koenzym Q10 působí v mitochondriích – což jsou nitrobuňkové elektrárny na výrobu energie především pro orgány jako jsou srdce, játra, ledviny a další vnitřní orgány. Koenzym Q10 se nachází v každé buňce našeho těla. Organismus si ho částečně sám vytváří, ale jeho spotřeba je velmi vysoká. Pokud ho nemáme dostatek, cítíme se unavení, přetížení a náš imunitní systém zkrátka nefunguje. S rostoucím věkem jeho produkce výrazně klesá, proto je vhodné jej doplňovat například ve formě doplňku stravy.

VesiSorb® Q10

je revoluční přípravek s obsahem rychleji a účinněji vstřebatelné formy koenzymu Q10.



Více informací o doplňku stravy VesiSorb Q10 můžete získat v lékárně nebo na www.walmark.cz.



Doplňek stravy

Mimořádná nabídka
- pouze v lékárnách:

**Vyber 3
zaplat' 2!**

**Namixujte si
3 libovolné produkty pro své zdraví
a zaplatte jen 2. Třetí získáte
zdarma!***



Produkty jsou schváleny MZ ČR jako doplňky stravy.

**Akce platí pouze pro výrobky
značky Nature's Bounty
a základní řady Walmark.**

Využijte tuto jedinečnou příležitost!
Pozor - nabídka platí jen do 15. 6. 2009.

*Nejlevnější ze 3 zvolených produktů bude účtován za symbolickou 1 Kč.

Žádejte v každé dobré lékárně.

