

01/2010



léky a lékárna

magazín o zdraví pro laickou veřejnost

Z KLINICKÉ PRAXE

KOLOREKTÁLNÍ
KARCINOM

LÉKY A LIDÉ: JAK SE VYHNOUT NEŽÁDOUCÍM ÚČINKŮM LÉČIV

Lékárníci doporučují

Z lékárenské praxe:

Trávení ve stresu, Akné,
Kašel a jeho léčba

**koupíte
v lékárně**



PROBUĎTE SVÉ TĚLO TANCEM

S blížícím se jarem naše tělo vyžaduje více pohybu a aktivity. Existuje mnoho způsobů, jak aktivně trávit volný čas a jak se nabít energií. Vedle aerobiku nebo squashe je tu například tanec. Je to aktivita, která člověka pozitivně naladí za každého počasí, protáhne mu tělo, a navíc mu umožní setkat se s podobně nahlášenými lidmi.

Totéž tvrdí Iva Langerová, vítězka taneční soutěže StarDance 2 a lektorka Centra Tance: „Tanec byl oblíben vždy – i za dob našich babiček. Je to příjemná forma kultivace těla. V tanci je také určitý emoční náboj, kterému nelze odolat.“

Bojíte se začít? Zbytečně!

Největší taneční škola v České republice, **Centrum Tance**, má ve své nabídce i kurzy pro úplné začátečníky, kteří jsou tancem nedotčení. Můžete si vybrat z více než **20 druhů** tance – orientální tanec, salsa, flamenco, street dance, samba, africký tanec... anebo hit tohoto roku – **zumba**. Jedná se o dynamický fitness program, který v sobě spojuje prvky aerobního cvičení a latinskoamerických tanců. Všechny tance jsou určeny pro sólové tanečnický.

Dle slov Karoliny Idrisové, tiskové mluvčí Centra Tance, se lidé často obávají, že jsou na tanec moc „staří“. A říkají to třeba i třicetileté ženy... Taneční kroky se lze

naučit v každém věku a na tanec samotný není každopádně nikdy pozdě!

Zdravé cvičení? Proč ne!

Pilates, powerjoga či jóga, to jsou cvičení, která jsou bezpečná a účinná pro udržování tělesné kondice v jakémkoliv věku. Mimo jiné napomáhají i k psychické rovnováze v dnešním náročném a uspěchaném životě plném stresů. Pokud jste právě nyní našli inspiraci a rozhodli jste se začít tančit či cvičit, neváhejte se zaplat do jarních kursů. Přihlašování právě teď probíhá. Tančíme v Praze, Brně, Plzni i v dalších městech.

Více informací: www.centrumtance.cz

centrum tance
POHYBEM KE ZDRAVÍ A KRÁSE

DÍVEJTE SE NA ZDRAVÍČKO – „LÉKY A LÉKÁRNA“ NA TV PUBLIC

public
televize o nás

Časopis, který držíte v ruce, má kromě tištěné podoby také formu audiovizuální. Tou je stejnojmenný seriál na televizní stanici Public TV o 15minutové stopáži. Premiéra se vysílá každé pondělí v 18.45 hod s reprízováním v různých časech během daného týdne (viz tabulka).

Pořad „Léky a lékárna“ sleduje týdně zhruba 300 000 diváků a pro Public TV jej připravuje naše společnost Edukafarm.

Televizní pořad je koncipován jako rozhovor s lékařskou autoritou dle volby tématu, který následně komentují Mgr. Lucie Kotlářová a PharmDr. Zdeněk Procházka. Obsahem komentáře jsou informace a poradenství upozorňující na vhodnost, možnosti, ale i rizika samoléčení při často se vyskytujících zdravotních obtížích, dostupnost léčivých přípravků v našich lékárnách a nutnost bezpodmínečně navštívit lékaře při některých příznacích.

Pozornost autorského týmu se obrací jak k běžným onemocněním s většinou lehkým průběhem (např. nachlazení provázené rýmou a kašlem), tak k problémům závažnějším (chřipka, oslabení imunity, alergie, neuropatická bolest), až po choroby tzv. civilizační (poruchy látkové výměny – cukrovka, obezita apod., dále deprese) a onkologické (rakovina tlustého střeva a konečníku). Mezi zařazené obory patří také sportovní a preventivní medicína.

Všechny dosud odvysílané díly můžete zhlédnout ve videoarchivu na webu www.samoleceni.cz nebo www.publictv.cz.

Dívejte se na Public TV, pořad Léky a lékárna je tu pro Vás!



Časové schéma vysílání pořadu – ZDRAVÍČKO – – Léky a lékárna

PONDĚLÍ:	18:45, 23:45
ÚTERÝ:	05:45, 08.00, 21:45
STŘEDA:	04:45, 10:45, 23:45
ČTVRTEK:	03:45, 08:00, 21:45
PÁTEK:	02:45, 10:45, 23:45
PONDĚLÍ:	10:45



Editorial:

Vážení a milí čtenáři,

na stránkách časopisu Léky a lékárna, který je určen široké veřejnosti, usilujeme o Vaše vzdělávání v oblasti léků na předpis i léků volně prodejných. Nevynecháme ani doplňky stravy, které jsou v lékárnách k dostání, a proto je nutné, abychom se jimi také zabývali. Přitom vycházíme z předpokladu, že informovaný člověk lépe chápe nejen léčbu předepsanou lékařem, ale daleko snadněji se orientuje i v možnostech prevence a samoléčby. Samozřejmě, situace, kdy lze pomýšlet na samoléčbu, a kdy je naopak nutné jít k lékaři, budeme zjednodušeně přinášet u jednotlivých kapitol a článků.

V tomto čísle jsou ústředním tématem výsledky ankety „Co lékárníci doporučují“, kterou pro nás s lékárníky zorganizovala nezávislá agentura Cegedim. Rozhodli jsme se, že některé vítězné přípravky Vám již v tomto čísle představíme, respektive pokusíme se nalézt důvody, proč jsou ze strany lékárníků nejvíce doporučované.

Dále zde naleznete témata jako jsou enzymoterapie, akné, karcinom tlustého střeva, bolesti v krku a například také deprese. Právě v souvislosti s tématem depresí se můžete dozvědět o nové látce satierealu, která je extraktem z šafránu. Zmiňovaná látka byla teprve nedávno ve Francii a v Česku uvedena na trh a díky svému vlivu na serotonin, navýšením jeho koncentrace v mozku, působí úspěšně proti sklíčené náladě.

Ptáte se, jak se jmenuje přípravek, jenž obsahuje látku satiereal? Čtete a dozvíte se více...

Přeji Vám příjemné počení, a především hodně zdraví!

PharmDr. Zdeněk Procházka
šéfredaktor

Obsah:

Nežádoucí účinky léčiv
Poučení ze zmatků kolem chřipky
Trávení ve stresu
Akné
Význam enzymoterapie v léčbě poruch lidské imunity
Součástí stárnutí nemusí být bolesti kloubů
Lékárníci doporučují
Suché oči – řešitelný problém
Koupíte v lékárně
Kašel a jeho léčba
Zaostřeno na žlutou skvrnu
Kolorektální karcinom a moderní medicína

Vydává: EDUKAFARM spol. s r.o., Peckova 280/9, Praha 8

Tel: 224 252 435, Fax: 222 516 048

e-mail: edukafarm@edukafarm.cz

Šéfredaktor: PharmDr. Zdeněk Procházka

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

Manažer projektu: Ing. Renáta Podracká, tel: 724 261 177

Poradní sbor: viz www.edukafarm.cz

Číslo 1/2010, ročník 8

Registrováno pod č. MK ČR E 14879

ISSN 1214-5009

Na stránkách tohoto časopisu, usilujeme o vzdělávání, a to zejména tam, kde existuje reálná možnost vyvolat odpovídající zájem široké veřejnosti o vlastní zdraví. Cílem tohoto časopisu není podpora předepisování, prodeje nebo spotřeby léků, jejichž profily nebo příklady jsou zde uvedeny pro výše zmiňovanou edukaci.

JAK SE VYHNOUT NEŽÁDOUCÍM ÚČINKŮM LÉČIV?

Oddělení farmakovigilance Státního ústavu pro kontrolu léčiv

Léčivé přípravky musí před uvedením na náš trh projít schvalovacím řízením, které nazýváme registrace léčivého přípravku (udělení povolení k uvedení na trh). Tento proces má snížit předvídatelná rizika spojená s uvedením léčivého přípravku na trh. Státní ústav pro kontrolu léčiv (SÚKL) v České republice a lékové agentury jiných členských států, jakož i Evropská léková agentura (EMA) pro Evropskou unii v tomto procesu

Před uvedením na trh je každý léčivý přípravek přísně hodnocen. Hodnocení je vždy zaměřeno na jeho účinnost a bezpečnost. Přesto, že jsou léky uváděny na trh jako bezpečné a prověřené, v praxi může docházet v souvislosti s jejich použitím ke vzniku nežádoucích účinků. Obecně je možné říci, že nežádoucí účinky mohou vyvolávat za určitých okolností všechny léky. Jak je riziko vzniku nežádoucích účinků při užívání léků v praxi monitorováno? A jak můžeme my sami snížit rizika spojená s užíváním léčiv?

hodnotí **účinnost, bezpečnost a jakost** léčivého přípravku. Posuzuje se zejména soulad předložené dokumentace s nejnovějšími vědeckými poznatky a s požadavky právních předpisů. Výstupem je hodnocení zpráva a příslušné rozhodnutí Státního ústavu pro kontrolu léčiv, lékové agentury jiného členského státu EU nebo Evropské komise (tzv. rozhodnutí o registraci). Klíčovým kritériem při udělování rozhodnutí o registraci je, zda **přínos** z léčby **převažuje nad** jejími případnými **riziky**.

Po uvedení léku na trh jsou případné nežádoucí účinky spojené s jeho užíváním monitorovány v rámci systému „lékové bdělosti“, tzv. farmakovigilance. Jde o systém sledování bezpečnosti léčivých přípravků při běžném použití, v klinické praxi. V České republice je za zajištění bezpečnosti, jakosti a účinnosti léčiv zodpovědný Státní ústav pro kontrolu léčiv, a proto i tento systém patří k jeho zákonem vymezeným kompetencím. V rámci „lékové bdělosti“ SÚKL shromažďuje informace o nežádoucích účincích od lékařů, lékárníků a dalších zdravotnických pracovníků, od držitelů rozhodnutí o registraci léčiv (nemusí být vždy totožní s jejich výrobcí) nebo od dalších subjektů, např. distributorů léčiv. **Ti všichni mají zákonem danou povinnost SÚKL informovat o případných závažných či neočekáva-**

ných nežádoucích účincích. Každé takové hlášení je experty SÚKL vyhodnoceno a zaneseno do databázi hlášených nežádoucích účinků České republiky, Evropské unie i Světové zdravotnické organizace. Z velkého množství takto shromážděných hlášení je možno vyhodnotit závažnost tzv. farmakovigilančního signálu – hypotézy o tom, že užití konkrétního léku bylo příčinou určitého nežádoucího účinku. Pokud se podaří prokázat nové riziko spojené s podáváním léčivého přípravku, SÚKL ve spolupráci s držitelem rozhodnutí o registraci přijímá veškerá dostupná opatření potřebná pro snížení

nově zjištěného rizika. Velmi zřídka může dojít k tomu, že rizika spojená s léčbou převáží nad přínosem této léčby. Tehdy může SÚKL přistoupit až k okamžitému stažení léku z trhu. K podobným situacím dochází jen velmi výjimečně.

Určitá rizika existují při použití jakéhokoliv léku. Každý léčivý přípravek je provázen texty schválenými SÚKL

farmakovigilance
BEZPEČNÁ LÉČIVA

(Příbalový leták a Souhrn údajů o přípravku), které obsahují důležité informace pro správné a bezpečné používání. Tyto texty jsou volně přístupné v online databázi léčiv registrovaných v České republice na Informačním portálu pro veřejnost Státního ústavu pro kontrolu léčiv <http://www.leky.sukl.cz> V textech najdete také informace o možných nežádoucích účincích (tzv. očekávané nežádoucí účinky). Nejčastějším rizikům spojeným s užíváním léčivých přípravků se předchází již zmíněným registračním procesem a kontrolou jejich kvality. Častou příčinou negativního vlivu léčiv mohou být chyby při jejich používání.

Rizika při užívání léků můžeme minimalizovat dodržováním následujících deseti jednoduchých pravidel:

1. Před zahájením užívání léku si **přečtěte příbalovou informaci**. Pozornost věnujte zejména odstavci týkajícímu se způsobu podávání.
2. Během užívání dbejte na **doporučení lékaře nebo lékárníka** (dávkování, délka užívání apod.).
3. **Tablety nekousejte, nedrťte, nepouštějte ani nepiňte**, pokud to není popsáno v příbalové informaci. **Kapsle nevysypávejte ani nekousejte**.
4. **Perorálně (ústí) užívané léky zapíjejte dostatečným množstvím tekutiny**. Nikdy je však nezapíjejte alkoholickými nápoji.
5. V případě užívání více různých léků se o jejich **společném užívání poradte s lékařem nebo lékárníkem**, zamezte tak možným interakcím. Totéž platí, užíváte-li souběžně s léky doplňky stravy.
6. V případě **přetrvávání nežádoucího účinku** popsaného nebo i nepopsaného v příbalové informaci **nebo závady v kvalitě léku kontaktujte lékaře nebo lékárníka**.
7. Dbejte na **správné uchování léku**. Vždy mimo dosah dětí.
8. Nikdy **neužívejte léčivé přípravky po době použitelnosti**.
9. **Nepoužitá léčiva** (po době použitelnosti, nedoužívaná apod.) **předějte v lékárně k likvidaci**.
10. Máte-li jakékoliv **pochybnosti** ohledně **léků, které užíváte, kontaktujte ihned lékaře nebo lékárníka**.

Informace o známých rizicích podávání konkrétních léčiv najdete v příbalovém informačním letáku přiloženém k léku, který si odnesete z lékárny. Texty příbalové informace (PIL) nebo „Souhrnu údajů o přípravku“ (SPC) najdete také v online databázi léčiv registrovaných v České republice na Informačním portálu pro veřejnost Státního ústavu pro kontrolu léčiv <http://www.leky.sukl.cz>. Více informací nejen o bezpečnosti léčiv najdete v encyklopedii na Informačním portálu pro veřejnost. Pokud se u sebe či u svých blízkých setkáte s nežádoucím účinkem léku, kontaktujte svého lékaře či lékárníka. Ti vám poradí, jak dále postupovat v léčbě, a pokud nežádoucí účinek vyhodnotí jako závažný nebo neočekávaný, nahlásí jej Státnímu ústavu pro kontrolu léčiv. Nežádoucí účinek můžete Státnímu ústavu pro kontrolu léčiv oznámit i vy sami prostřednictvím online formuláře na Informačním portálu pro veřejnost: <http://www.leky.sukl.cz/nahlasit-nezadouci-ucinek>.

POUČENÍ ZE ZMATKŮ KOLEM CHŘÍPKY

Odborná redakce

„Prasečí“ zmatky by nás měly vést spíše k obecnějšímu zamyšlení, co smysluplného lze učinit, abychom se chránili včas před virovými chorobami zimního období (ale nejen před nimi!). Svoji obranu bychom si měli totiž budovat systematicky a dlouhodobě, a nikoliv jen na poslední chvíli „hasit“ požár.

Příčinou zvýšeného výskytu nálezů v zimním období je nejen častější kontakt lidí v uzavřených prostorách, ale hlavně skutečnost, že výkonnost imunitního systému v zimním období klesá.

Přičteme-li k tomu obvykle horší životosprávu v zimním období, pak je připravenost imunity v závěrečném zimním období obvykle chabá. Můžeme proti tomu ještě něco podniknout?



Zima je obvykle typickým obdobím výskytu infekčních virových onemocnění, postihujících především dýchací cesty („nachlazení“), ale i celý organismus (chřipka). Letos se začalo v souvislosti s „prasečí chřipkou“ na toto téma mluvit už od léta. Protivirové léky jsou i nejsou, vakcína je dostupná/nedostupná/chválená/odmítaná – a co nám doopravdy hrozí, jak zdá, nikdo dobře neví.

Imunita je složitá a křehká

Imunita představuje komplexní systém, jehož součástí jsou vzájemně velmi složitě provázány. Hlavním úkolem imunitního systému je obrana nejen proti vnějšímu ohrožení, jež představují například choroboplodné mikroorganismy, ale i proti vnitřnímu nepříteli, například proti nádorovým buňkám. Imunitní systém se snaží zabránit vzniku choroby, a pokud se to nepodaří, usiluje o to, probíhající nemoc co nejrychleji potlačit.

Moderní civilizace však přináší řadu dalších negativních vlivů oslabujících imunitu (například zvýšené množství toxinů v ovzduší).

Tyto faktory však můžeme ovlivnit. Imunitu lze ovšem podpořit i včasnými a adekvátními opatřeními a posilováním. Tuto taktiku označujeme jako imunomodulaci.

Některé látky s tímto účinkem jsou na přírodní bázi – tzv. imunomodulátory přírodního původu. Již léčitelé dávných civilizací věděli, že výtažky z některých rostlin ochraňují tělo před chorobami, a tato vlastnost bylin se považovala za nadpřirozenou. Dnes víme, že jde o zcela konkrétní látky, obsažené v některých houbách, kvasinkách a vyšších rostlinách, a vědci se touto perspektivní oblastí intenzivně zabývají. Skupinu významných přírodních imunomodulátorů představují tzv. beta-glukany. Tyto látky, izolované z různých dřevokazných hub nebo kvasinek, dokážou významně pomoci „navenout“ imunitě – zvláště v „rizikových“ obdobích. Ale nepochybně se vyplatí pečovat o imunitu trvale.

Aktivně na chřipku?

ZVOLTE ImunActiv®!

Unikátní přípravek doporučovaný odborníky

Extra účinná kombinace pro posílení imunitního systému

Proč ImunActiv?

- protože pravidelným užíváním chráníte organismus před infekcemi (obsažený beta glukan účinkuje již po 2 hodinách)
- protože obsahuje **nejaktivnější** typ beta glukanu Gold-Cell® (1,3/1,6)
- navíc kombinuje i další látky pro silnější imunitu – zinek, vitamin C a bioflavonoidy
- protože jej vyrábí tradiční česká firma v **nejvyšší** farmaceutické kvalitě GMP

Žádejte v lékárně akční balení s + 33% ZDARMA.

Akce trvá do 31. 05. 2010.

VÝHODNÁ CENA
145,- Kč
včetně DPH



WALMARK®

Více informací na bezplatné infolince **800 141 141** nebo na www.imunactiv.cz

motilium®

Nastartuje vaše trávení



zrychluje činnost žaludku

zbavuje pocitů plnosti

potlačuje nevolnost

předchází pálení žáhy

zabraňuje zvracení



TRÁVENÍ VE STRESU

odborná redakce ve spolupráci s prof. MUDr. Milanem Lukášem, CSc.

Břicho jako ozvučnice nemocí

Náš trávicí trakt je „továrnou“, která přeměňuje přijatou potravu na energii pro naše tělo. **Každý úsek plní svou funkci**, a proto musí být funkce těchto úseků vzájemně dobře sladěny. Je to jako pásová výroba – pokazí-li se něco v jedné části, přenáší se to i na části ostatní. Stejně tak působí, pokud se naruší vzájemné regulační propojení. Proto se v trávicích obtížích často odrážejí i jiné faktory, a diagnostika pak může být problematická. Sami gastroenterologové říkají, že břicho je ozvučnicí všech nemocí.

Stejně tak má na činnost trávicího ústrojí vliv i duševní rozpoložení. Ne nadarmo se také říká, že se někomu „žaludek sevřel od strachu“, nebo že se někdo něčím „užírá“. Nervozita, strach, vypětí a neurozy velmi často vedou **k poruše trávicího traktu**.

Souhrnně tyto poruchy nazýváme *dyspepsie*. V oblasti žaludku se nejčastěji objevují dyspeptické obtíže „horního typu“ v důsledku vlastních chorobných změn žaludku (gastritida, peptický vřed), ale i v důsledku ně-



kterých léků, jako jsou např. nesteroidní antirevmatika (často se užívají jako prášky na bolesti hlavy apod.).

Pacienti si pak stěžují na pocity plnosti v žaludku, pocity časně nasycenosti a bolesti, říhání, zvracení nebo regurgitaci žaludečního obsahu do úst a následné pálení žáhy. To vše může být **důsledkem opožděného vyprazdňování žaludku**.

Poruchy pohyblivosti tlustého střeva se mohou projevit v podobě funkčního průjmu nebo zácpy, nedostatečně natrávená potrava vede ke vzniku střevních plynů, nadýmání a nepříjemné plynatosti.

Je zcela zřejmé, že pokud naše trávicí obtíže pramení z nezdravého životního stylu, je potřebné co nejdříve a co nejvíce změnit své životní návyky – léky nelze dlouhodobě kompenzovat trávicí obtíže vzniklé nezdravým životním stylem. Pokud však potřebujeme krátkodobě vyřešit nějaký problém, vzniklý např. v důsledku špičkového pracovního nasazení, stresové situace nebo

nervového vypětí, je možné požádat o pomoc v lékárně. Jednou z možností jsou tzv. **prokinetika**.

Prokinetika – léky ovlivňující pohyblivost trávicího ústrojí

Prokinetika jsou léky, které normalizují nebo zvyšují a urychlují pohyb trávicího ústrojí (motilitu). Po jejich podání dochází k urychlení vyprazdňování žaludku, zrychluje se průchod trávené potravy tenkým střevem a zvyšuje se tonus dolního jícnového svěrače. **Normalizují tak narušenou motilitu trávicího ústrojí**, a lze je tak použít při některých dyspeptických a řadě dalších nepříjemných příznaků v oblasti trávicího ústrojí (pocit tlaku v podbřišku, nadýmání, říhání, předčasný pocit plnosti při jídle).

Narušená činnost žaludku může vést ke vzniku refluxní choroby jícnu (pálení žáhy, peptický vřed), která se vyznačuje zpětným tokem žaludečních šťáv do jícnu. Při opakovaném dráždění sliznice jícnu žaludečním obsahem může docházet po určité době ke vzniku dráždění a zánětu. Kyselý žaludeční obsah se může dostat až

Stres se zdá být synonymem dnešní doby. Je to cena, kterou v konečném důsledku většina z nás platí za domnělé pohodlí a komfort. Stres však není jenom stavem mysli. Velmi často si vybírá i fyzickou daň. Vysoké pracovní nasazení vede k nepravidelnému pracovnímu režimu nebo režimu, ve kterém není vyhrazen čas na kvalitní stravování. Přidejme k tomu nevhodné složení stravy – vysoká kalorická a bílkovinná hodnota, málo vlákniny, používání různých náhražek a umělých ochucovadel, přejídání se a kouření, to vše jsou nepřírozené faktory, na které není naše trávicí ústrojí zcela přizpůsobeno.

do dutiny ústní (tzv. regurgitace). Na vzniku refluxní choroby jícnu se podílí řada faktorů souvisejících se současnými životním stylem (sedavé zaměstnání, při kterém je vyvíjen tlak na oblast žaludku, přejídání, užívání některých léků, které snižují tonus dolního jícnového svěrače, kouření, pití alkoholu aj.). Podání *prokinetik* v tomto případě vede ke zvýšení tonu dolního jícnového svěrače a k obnově pohybu žaludku a tenkého střeva. Díky rychlejšímu vyprázdňování žaludku se tak jeho obsah nedostává do kontaktu se sliznicí jícnu.

Z volně prodejných léků patří do skupiny prokinetik pouze domperidon. Po jeho podání dochází ke stimulaci pohybu trávicího ústrojí (jícnu, žaludku) a ke zvýšení tonu dolního jícnového svěrače. Domperidon tak **nemá vliv na sekreci žaludeční kyseliny ani trávicích enzymů**, a neovlivňuje proto vlastní proces trávení. Nedostatečný enzymatický rozklad potravy může způsobovat obtíže v níže položených oddílech trávicího traktu.

Hledám podnájem!

Jsem nápadný typ, příživník a lehce se zanítím. Lidé příliš nemají v oblibě mou přítomnost a rádi mě vytlačují z mého životního prostoru. Poznámám každého, kdo se mnou žije. Na inzerát není třeba odpovídat, dostavím se i tak.

Vidíme se v zrcadle ;-)

J. Báák

V případě nezájmu jděte na:

www.jbaak.cz

www.jbaak.cz

www.jbaak.cz

www.jbaak.cz

www.jbaak.cz

www.jbaak.cz

www.jbaak.cz



-Akne+color léčí kryje

Účinná léčivá látka **klotrimazol** působí proti mikroorganismům vyvolávajícím zánětlivé projevy ve vývodu mazové žlázy. Je vhodná **na léčbu všech forem acne vulgaris 1. a 2. stupně** a vhodně doplňuje všechny lokální i celkové léčebné postupy při akné.

Výhody:

- kryje (tónovaná směs železitých pigmentů) a zároveň léčí (účinná látka klotrimazol)
- krémpasta je vodou smývatelná
- lehce a rovnoměrně se nanáší
- mírně vysušuje (žádoucí efekt u akné)
- dva odstíny (tmavší a světlejší)



www.jbaak.cz



Tento přípravek je LÉK. O použití se poraďte s lékařem nebo lékárníkem.
Léčivý přípravek k vnějšímu použití. Obsahuje léčivou látku clotrimazol. Čtěte pečlivě příbalovou informaci.

Výrobce: Spirig Pharma AG, Egerkingen, Švýcarsko, Zastoupení pro ČR a SR: SPIRIG Eastern a. s., Nobelova 28, 831 02 Bratislava 3, Slovensko
tel.: 00421 2 4910 9050, fax: 00421 2 4910 9090, e-mail: spirig@spirig.sk, www.spirig.cz, www.pokozka.info

AKNÉ

Jak vzniká?

Akné patří mezi neinfekční onemocnění mazových žláz a vlasových vývodů (folikulů). Nejvyšší počet mazových žláz navázaných na vlasové vývody se nachází v oblasti tváře, dekoltu a na zádech mezi lopatkami – místa typická pro výskyt akné. Vývody mazových žláz se uzavřou a zanítí se. Maz se nemůže vylučovat, což má za následek poškození žláz a vznik hlubokého zánětu, po kterém mohou zůstat jizvy. Kromě nich zanechává akné také psychické následky v podobě sníženého sebevědomí, které (hlavně během dospívání) může vést až k depresi. Z tohoto důvodu má včasná léčba velký význam.

Léčba

Při terapii akné se používá především lokální (místní) léčba. V těžších případech je potřebná i léčba celková. Lokální léčba je vhodná na všechny formy acne vulgaris 1. a 2. stupně a je nezbytná i jako součást jiných léčebných postupů, např. celkové léčby. Lokální léčba se dá úspěšně kombinovat se všemi standardními léčebnými postupy. Ideálním přípravkem je barevně tónovaná krémpasta Aknecolor. Účinná léčivá látka klotrimazol působí proti mikroorganismům vyvolávajícím zánětlivé projevy ve vývodu mazové žlázy. Velkou

výhodou přípravku je jeho tónování směsí železitých pigmentů a je dostupný ve světlé i tmavší verzi. Po nanesení na pleť léčí, navíc vhodně překryje i kosmeticky rušivé zánětlivé projevy, a přispívá tak k lepší psychice

Do dvou týdnů by mělo dojít ke zlepšení. Pokud se stav naopak zhorší nebo pokud se onemocnění do 4 týdnů nezlepší, je nutné vyhledat lékaře a konzultovat s ním jiný způsob léčby.

Uhry, červené pupínky a hnisavé vřidky pokrývající tvář, záda a dekolt. Zní vám to jaksi důvěrně? Až 80 % dospívajících má osobní zkušenost s nějakou formou akné. U 10 % dokonce onemocnění přetrvává i po 25. roce života. Celosvětově se akné řadí do čela nejčastějších kožních onemocnění. Bez ohledu na statistické údaje, fyzické a často hlavně psychické důsledky tohoto kožního onemocnění si vybírají svoji daň. A přitom dobře cílená terapie umí ve většině případů úspěšně pomoci.

ké pohodě. Aknecolor je vodou smývateľná krémpasta, proto se lehce a rovnoměrně nanáší na pokožku a stejně tak se bez problémů z pokožky odstraňuje. Mírně vysušuje.

Barevně tónovanou krémpastu Aknecolor je vhodné nanášet 1–2× denně na postižená místa v tenké vrstvě. Před použitím se doporučuje umýt pokožku jemným neutrálním mýdlem a opláchnout vlažnou vodou. Výbornou zprávou je, že používání léku není limitováno věkem.

Závěr

Akné patří mezi nejčastější kožní onemocnění a jeho průběh může mít negativní vliv na fyzický vzhled postižené osoby i nežádoucí důsledky pro její psychiku. Dobře cílená lokální léčba dokáže ve většině případů pomoci. Barevně tónovaná krémpasta Aknecolor léčí zánětlivé projevy akné a zároveň poskytuje překrytí nevhodných (nežádoucích) kosmetických projevů, a tím výrazně snižuje nepříznivý vliv na psychiku.

Odborná redakce

Typy kašle

Kašel je obvykle spouštěn podrážděním receptorů umístěných ve sliznici dýchacích cest. Základními kritérii pro posuzování kašle jsou délka trvání obtíží a přítomnost hlenu v dýchacích cestách. U kašle, který trvá méně než tři týdny, hovoříme o akutním kašli, při delším trvání o kašli chronickém. Podle přítomnosti vykašlávání hlenu rozlišujeme kašel suchý a vlhký (produktivní). Při **suchém kašli** není podráždění dýchacích cest doprovázeno zvýšenou tvorbou hlenu. U **vlhkého kašle** se hlen tvoří zvýšenou měrou a pomáhá odstraňovat mikroorganismy z dýchacích cest. Řasinky na sliznici posunují hlen vzhůru a kašel urychluje jeho odstranění.

Akutní kašel je nejčastěji zapříčiněn virovou infekcí při nachlazení. Při akutní laryngitidě (zánětu hrtanu) je

Kašel je jedním z nejčastějších chorobných příznaků. Na jedné straně může být důležitým obranným mechanismem, umožňujícím odstranění cizorodého materiálu a nadbytečného sekretu z dýchacích cest, na straně druhé může představovat nežádoucí projev, který vede k různým komplikacím. Proto v některých případech kašel léčbou potlačujeme, v jiných naopak vykašlávání hlenu podporujeme.

typický suchý, štěkavý kašel, obtížný nádech a chrapt. Akutní bronchitida či zápal plic jsou doprovázeny vlhkým kašlem. Chronický kašel je u nekuřáků způsoben nejčastěji chronickým zánětem nosohltanu, průduškovým astmatem a tzv. gastroezofageálním refluxem – přesunem žaludeční šťávy do jícnu a reflexním drážděním dýchacích cest ke kašli. Kašel při těchto chorobách obvykle bývá suchý. U kuřáků je častou příčinou kašle chronická obstrukční plicní nemoc – zánět průdušek kombinovaný s rozedmou plic. Chronický kašel může být i vedlejším účinkem některých léků, např. tzv. inhibitorů ACE, užívaných k léčbě hypertenze.

Léčba kašle

Suchý kašel nemá žádnou užitečnou funkci, proto se jej snažíme obvykle léčbou potlačit. Užívají se k tomu léky potlačující kašlací reflex, tzv. antitusika (např. butamirát). Je samozřejmě třeba zároveň léčit vyvolávající onemocnění, kupříkladu u nachlazení se podávají antipyretika, u astmatu léky rozšiřující průdušky a inhalační kortikosteroidy.

U **vlhkého kašle** se užívají léky, které snižují viskozitu hlenu obsahujícího mikroorganismy a podporují jeho vykašlávání – tzv. mukolytika-expektorancia. Osvědčeným lékem z této skupiny je např. acetylcystein (při souběžné léčbě antibiotikem je vhodné, aby mezi podáním obou léků byl časový odstup přibližně 2 hodiny, zajistí se tak optimálně jejich plná účinnost). Mukolytika-expektorancia výrazně urychlují vyléčení zánětů dýchacích cest.

KAŠEL A JEHO LÉČBA

**profil přípravku****SOLMUCOL**

Charakteristika: Přípravek ze skupiny mukolytik-expektorancií. Obsahuje acetylcystein, který svým působením na mukopolysacharidy a molekuly DNA snižuje viskozitu bronchiálního hlenu. Tím napomáhá uvolnění a vykašlávání hlenu za současného tlumení dráždivého kašle.

Použití: Léčba onemocnění dýchacích cest provázených tvorbou hustého vazkého hlenu. Bez porady s lékařem může být přípravek užíván při onemocněních dýchacích cest, jako jsou akutní bronchitida, laryngitida, tracheitida, chřipka a dráždivý kašel při nachlazení. Na doporučení lékaře se užívá u chronické bronchitidy, bronchiálního astmatu a dalších onemocnění. Přípravek je vhodný pro dospělé a děti starší než 4 roky.

Balení: Pastilky: 24 pastilek; sirup: 180 ml; prášek: 20, 30 a 40 sáčků po 100 nebo 200 mg.

Dávkování: viz příbalový leták.

Výrobce: IBI, Česká republika.

Lék k vnitřnímu užití.
Obsahuje acetylcystein.
Pečlivě čtěte příbalovou
informaci



SOUČÁSTÍ STÁRNUTÍ **NEMUSÍ** **BÝT** BOLESTI KLOUBŮ

Odborná redakce

Pro onemocnění je typické postižení kloubní chrupavky, která již není schopna plně fungovat jako jakýsi nárazník, který tlumí nárazy vznikající při běžném pohybu. Současně dochází i ke změnám na sousedící kostní tkáni a kloubní výstelce – synovii. Postupně se rozvíjí chronický zánět kloubního pouzdra. Všechny tyto změny se projevují intenzivní bolestí a pocitem ztuhlých kloubů, jež se zhoršují v průběhu dne. Nejčastěji přitom bývají postiženy klouby kolena (gonartróza), kyčle (koxartróza), páteře (spondylartróza) či malých kloubů ruky, přičemž postupně může dojít až k jejich ztuhnutí, tzv. ankylóze.

Přesnou příčinu zatím neznáme

V procesu vzniku osteoartrózy se základní význam přičítá obvykle degenerativní složce, zdá se však, že na samém počátku může stát také porucha procesu regenerace. O osteoartróze se říká, že je to onemocnění úzce spjaté s věkem. Hlavními rizikovými faktory pro vznik osteoartrózy jsou kromě vyššího věku obezita, osteoporóza, stav svalstva v okolí postiženého kloubu, typ zaměstnání nemocného a některé sporty. Odhaduje se přitom, že v našich zeměpisných šířkách postihuje osteoartróza až 12 % populace.

inzerce

Výživa a regenerace chrupavky

Specifické fyzikální vlastnosti kloubní chrupavky – tj. pevnost, pružnost a kluzkost – zajišťuje její specifické složení. Aby bylo možné udržení správné funkce chrupavky, je potřeba, aby měl organismus dostatek „stavebních“ materiálů chrupavky. K těm nejdůležitějším patří např. specifické polysacharidy glukosamin či chondroitin. Jsou využívány pro tvorbu proteoglykanů, které jsou vedle kolagenu stavební hmotou chrupavky. Jejich schopnost zpomalit progresi onemocnění byla na základě řady lékařských studií stvrzena posledními



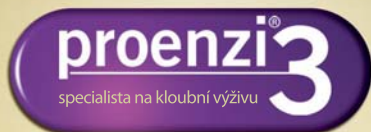
Z LÉKÁRENSKÉ PRAXE

zdroj organicky vázané síry. Ta je nezbytná zejména pro tvorbu příčných vazeb kolagenu a je potřebná ke stavbě a funkci buněčné stěny. Regenerace chrupavky je

Bolesti kloubů neodpovídající fyzické námaze jsou nejvýraznějším příznakem degenerativního postižení kloubní chrupavky. Toto onemocnění se označuje jako osteoartróza (též artróza), a s prodlužujícím se věkem a se stárnutím populace představuje stále častější problém.

doporučeními odborných revmatologických společností, a nejnovější studie prokazují, že dokážou chorobně degenerativní změny dokonce do určité míry i napravit. Vhodným doplňkem je pak sírná sloučenina metylsulfonylmethan (MSM), která v chrupavce slouží jako

tak jediným přístupem řešícím příčinu bolesti kloubů. Vzhledem k charakteru účinku sice chybí okamžitý protibolestivý účinek, dlouhodobé výsledky spojené s regenerací tkáně chrupavky jsou však mnohem cennější. Postižené klouby si tento přístup rozhodně zaslouží.



Unikátní kombinace 3 vědecky ověřených účinných látek pro zdraví a pohyblivost vašich kloubů, šlach a vazů.

Ověřte si, zda váš preparát obsahuje 3 účinné látky, které klouby potřebují!

Proč Proenzi?
3x více
pro vaše klouby!

Nyní akce: Proenzi 3 180+45 tablet zdarma.
Platnost do 31. 5. 2010.



doplňek stravy

„S klouby v kondici mám úsměv na líci.“



Vladka,
55 let, zdravotní sestra

„Babi baří!“
„Tak to je můj vnouček Pěta, zdroj energie a mistr nepředvídatelných situací. Teď prochází obdobím čarování a strašení. „Babí, baaf“, a já poskočím jako zamlada, klidně i na štokrdle. Musím říct, že díky Proenzi to moje klouby zvládnou a den plný pohybu si skvěle užívají.“

Žádejte účinnost a farmaceutickou kvalitu - žádejte Proenzi!
bezplatná infolinka 800 900 776, www.proenzi.cz

WALMARK®
20 let - česká firma



Užívejte to, co doporučují lékárníci

Projekt „Lékařníci doporučují“ vznikl koncem roku 2008 v redakci odborného časopisu Edukafarm FarmiNews. Jde o periodický každoroční průzkum názorů odborníků lékáren na volně prodejné přípravky. V rámci tohoto projektu se odborníci lékáren vyjadřují, ke kterým volně prodejným přípravkům v jednotlivých kategoriích/oblastech použití mají největší důvěru, a to na základě svých zkušeností a odezvy u pacientů. Průzkum je tedy vynikajícím vodítkem i pro laickou veřejnost, co si o jednotlivých přípravcích odborníci myslí, které opravdu svým pacientům a také sami sobě doporučují. Do průzkumu z roku 2009 (2. ročník), jehož výsledky vám nyní předkládáme, se zapojilo 306 odborníků lékáren. Kontrolní dohled nad zpracováním výsledků provedla mezinárodní společnost Cegedim Strategic Data, specialista na marketingový výzkum ve farmaceutickém průmyslu.

Předkládáme 1. část výsledků s několika komentáři k vítězům v kategoriích bolest v krku, bolest zubů, expektorancia.

ANTITUSIKA: SUCHÝ KAŠEL

1.	Robitussin antitussicum	48,69 %
2.	Sinecod	48,04 %
3.	Tussin	41,18 %
4.	Ditustat	39,54 %

ALERGICKÁ RÝMA

1.	Livostin	54,90 %
2.	Sanorin-Analergin	35,62 %
3.	Vibrocil	33,99 %
4.	Beclomet Nasal Aqua	9,48 %

HOREČKA U DĚTÍ

1.	Nurofen	66,01 %
2.	Panadol Baby	64,38 %
3.	Paralen	33,99 %
4.	Ibalgin	14,05 %

AFTY

1.	Mundisal	43,14 %
2.	Tantum Verde	28,43 %
3.	Kamistad	17,97 %
4.	Herbadent	17,32 %

PRŮJEM

1.	Endiaron	62,09 %
2.	Smecta	42,48 %
3.	Imodium	40,52 %
4.	Carbo medicinalis	28,76 %

PROBIOTIKA

1.	Swiss Laktobacily	34,97 %
2.	Biopron	33,99 %
3.	Lacidofil	13,40 %
4.	Nutrolin B	8,50 %

EXPEKTORANCIA: VLHKÝ KAŠEL

1.	Mucosolvan	60,46 %
2.	ACC	55,23 %
3.	Bromhexin	21,57 %
4.	Ambrobene	14,05 %

SYNDROM SUCHÉHO OKA

1.	Lacrisyn	32,68 %
2.	Arufil	28,43 %
3.	Tears Naturale	22,55 %
4.	Refresh	16,67 %

IMUNOSTIMULACE

1.	Preventan	60,78 %
2.	Imunoglukan	32,03 %
3.	GS Imunostim	23,20 %
4.	Echinacea	14,05 %

ZUBNÍ PASTY

1.	Lacalut	66,99 %
2.	Elmex	66,67 %
3.	Meridol	22,88 %
4.	Sensodyne	20,59 %

AKUTNÍ ZÁCPA

1.	Guttalax	63,73 %
2.	Supp. glycerini	36,93 %
3.	Lactulosa	27,12 %
4.	Fructolax	19,61 %

HEMOROIDY

1.	Faktu	74,18 %
2.	Dobexil H	37,58 %
3.	Mastu S	30,07 %
4.	Procto-Glyvenol	20,26 %

PORUCHY PAMĚTI – NOOTROPIKA

1.	Gingio	29,41 %
2.	Piracetam (výrobce neuveden)	26,80 %
3.	Piracetam AL	16,99 %
4.	Ginkoprim	14,05 %

NEALERGICKÁ RÝMA

1.	Olynth	55,23 %
2.	Otrivin	36,60
3.	Nasivin	31,05
4.	Muconasal Plus	17,32

BOLEST V KRKU

1.	Tantum Verde	50,00 %
2.	Orofar	40,20 %
3.	Strepsils	24,51 %
4.	Strepen	13,07 %

BOLEST ZUBŮ

1.	Nalgesin S	57,84 %
2.	Ibalgin	45,10 %
3.	Valetol	41,50 %
4.	Saridon	14,05 %

PÁLENÍ ŽÁHY

1.	Rennie	69,93 %
2.	Gaviscon	37,91 %
3.	Tums	24,84 %
4.	Talcid	19,61 %

PLYNATOST

1.	Espumisan	93,46 %
2.	Noball	25,82 %
3.	Sab Simplex	17,32 %
4.	Lefax	7,52 %

HUBNUTÍ

1.	Alli	52,94 %
2.	Bioaktivní C.L.A. Booster	20,26 %
3.	Lipoxal	14,38 %
4.	C.L.A.	8,17 %

LÉKÁRNÍCI DOPORUČUJÍ: NA BOLESTI V KRKU TANTUM VERDE

komentář průzkumu

Odborná redakce



Celá řada Tantum Verde zahrnuje čtyři lékové formy – praktické pastilky (mentolové a citrónové), dva druhy krčních sprejů, oblíbený roztok ke kloktání a speciálně pro péči o zanícené dásně je určena zubní pasta. Takto široké spektrum aplikací nemá žádná jiná řada krčních antiseptik.

Vítězství v nezávislém průzkumu Lékárníci doporučují 2009 tak jen potvrzuje předchozí výsledky průzkumu nezávislé agentury XUXA-Marketing, Research and Strategy, člena skupiny HMC Group „Co lékárníci užívají, když je bolí v krku?“

LÉKÁRNÍCI DOPORUČUJÍ



Tantum Verde má v tomto ohledu jedinečné postavení, protože obsahuje látku *benzydamin*, kombinující v jedné molekule účinek protizánětlivý, znečítlivující a dezinfekční. Většina používaných dezinfekčně působících antiseptik se vyznačuje místními antibakteriálními účinky. Lokální antibakteriální účinek působí nejen potlačení bakterií, ale chrání zejména před možnou následnou infekcí. Pro zklidnění bolesti v krku se proto zdá být rozhodující účinek protizánětlivý a znečítlivující.

Bolesti v krku jsou typickou sezonní záležitostí a při jejich léčbě se využívá hlavně řada dezinfekčně působících látek, tzv. antiseptik. U bolesti v krku je dále oceňován i znečítlivující nebo protizánětlivý účinek. Proč v této široké konkurenci zvítězilo právě Tantum Verde?

Benzydamin

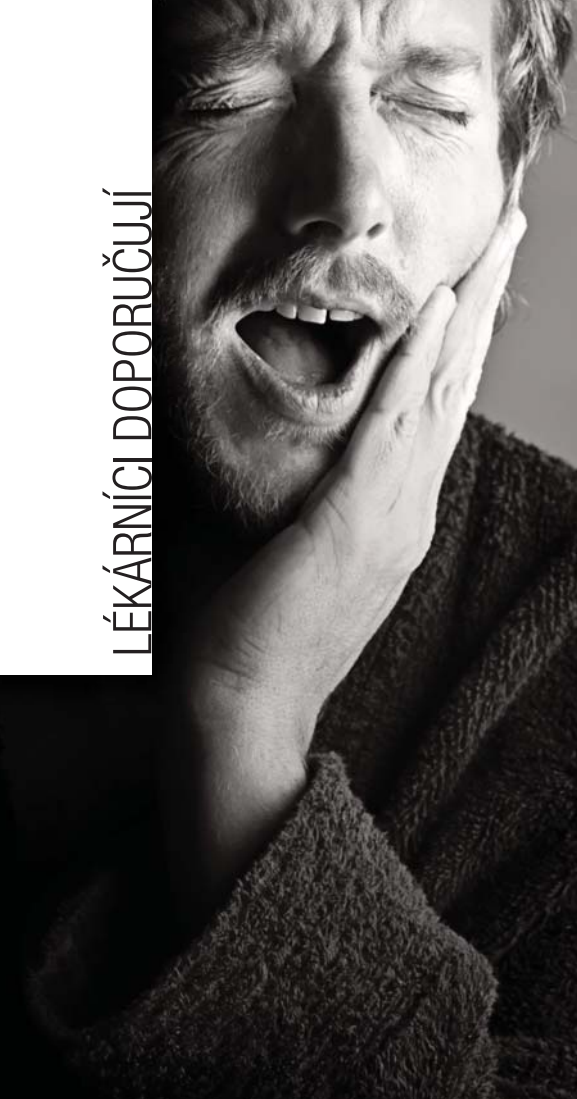
Benzydamin je původně protizánětlivá látka, která se vyznačuje i významnými znečítlivujícími (*anestetickými*) a dezinfekčními (*antiseptickými*) účinky. Ovlivňuje jak povrchové záněty, tak záněty nacházející se hlouběji ve tkáni a velmi dobře působí proti otokům. Při místním podání dobře proniká sliznicemi a dobře se hromadí v místě zánětu. Ovlivnění nervových zakončení v místě podání vede k znečítlivujícímu účinku a ke snížení bolestivosti a dráždění ke kašli. *Benzydamin* dále ničí patogenní mikroorganismy (prokázána účinnost vůči *Streptococcus pyogenes*, *Pseudomonas aeruginosa*, *Proteus vulgaris*, *Staphylococcus aureus*, ale i kvasinám *Candida albicans* a *Saccharomyces cerevisiae*).

Tantum Verde

Přípravky řady Tantum Verde jsou vyráběny v rámci licenční sítě italské farmaceutické společnosti Angelini Group. Používají se k léčbě zánětlivých projevů v ústní dutině a hltanu (jako jsou bolesti v krku při nachlazení, parodontitida a záněty dásní, afy apod.) a jako podpůrná léčba po chirurgických a stomatologických výkonech v ústní dutině a krku.

Kromě běžných „cucavých“ tablet proti bolestem v krku je tak oblast jejich použití širší. Indikační spektrum je tak oproti ostatním krčním antiseptikům rozšířeno právě o tyto výkony, kde použití ostatních antiseptik nemůže být vhodné (např. cetylpyridinium může zpomalovat hojení otevřených ran).





LÉKÁRNÍCI DOPORUČUJÍ: NA BOLEST ZUBŮ NALGESIN® S

Odborná redakce

Sodná sůl naproxenu

Bolest zubů dokáže být velmi nesnesitelná. Samozřejmě, že nás vede k potřebě vyhledat náležité ošetření, což však může nějakou dobu trvat, a bolest může přitom přetrvávat i po stomatologickém výkonu. Není proto divu, že pacienti hledají co nejučinnější pomoc. Který z široké nabídky léků proti bolesti pomůže u této silné bolesti nejlépe? Podle zkušeností lékárníků se nejlépe osvědčuje přípravek **Nalgesin® S**, obsahující léčivou látku sodnou sůl *naproxenu*. V tomto případě tak v oblibě překonal i nejčastěji používané léčivo proti bolesti *ibuprofen*.

Naproxen

Účinná látka sodná sůl *naproxenu* přitom patří do stejné skupiny protizánětlivých a protibolestivých léčiv jako právě *ibuprofen*. Působí tedy proti tvorbě látek provázejících zánět a způsobujících zvýšenou bolestivost. Od ostatních léčiv této skupiny se však významně odlišuje délkou účinku. Zatímco koncentrace *ibuprofenu* nebo *paracetamolu* klesne na polovinu přibližně za 2 hodiny, u *naproxenu* je to za 12–15 hodin.

Nalgesin® S

Nalgesin® S od společnosti Krka je v současné době jediným dostupným lékem obsahujícím sodnou sůl

naproxenu na českém trhu. Používá se pro léčbu různých druhů bolestí, zejména bolesti hlavy (včetně migrény), zubů, bolestí po chirurgických výkonech nebo úrazech, bolesti svalů a kloubů spojené s chřipkovými onemocněními. Velmi oblíbený je též u menstruačních bolestí a jiných bolestivých stavů v gynekologii, bolesti při chronických revmatických onemocněních. Ve všech těchto případech je velmi výhodná právě jedinečná délka jeho účinku.



Lék k vnitřnímu užití. Obsahuje sodnou sůl naproxenu. Čtěte pečlivě příbalovou informaci.

LÉKÁRNÍCI DOPORUČUJÍ: SKOKAN ROKU ŠAFRÁN – SILNÝ SOUPEŘ DEPRESÍ

Odborná redakce



doplňek stravy

dobře potvrzena řadou klinických studií u mírné až středně těžké deprese. V průzkum Lékárníci doporučují však pro řešení depresí na druhé místo téměř raketově vylétl přípravek **Saframyl**, odvozený od šafránu (*Crocus sativus* L.). Proč tedy vzbudila takový zájem alternativa v podobě šafránu?

Nejdůležitějším faktorem je zřejmě skutečnost, že třezalka může ovlivnit jinou léčbu, a proto se nemůže s řadou léků kombinovat. Tyto léky patří dnes téměř ke „školním“ příkladům všech lékárníků a v lékárnách by vás na ně měli vždy upozornit.

ni hormonální antikoncepce, protože třezalka může snižovat její účinnost.

Šafrán se používá v tradiční perské medicíně jako antidepresivně působící bylina. Vědecké studie potvrzují, že účinek je zprostředkovan safranalem, látkou izolovanou z blizen šafránu, která ovlivňuje v mozku hladinu serotoninu („*hormonu štěstí*“). Antidepresivní účinnost *safranalu* byla sledována na několika univerzitních pracovištích, a byla dokonce srovnatelná s některými ze syntetických antidepresiv.

Deprese je dnes stále častější psychické onemocnění, jehož výskyt, zvláště v rozvinutých zemích, stále roste. Podílejí se na tom jak změny životního stylu, tak i aktuální okolnosti, jako např. světová ekonomická krize. Zároveň u veřejnosti stále přetrvává určitá „obava“ z psychiatrie, a tak nepřekvapuje, že se postižení snaží nejdříve najít pomoc sami.

Volně dostupných přípravků využitelných při depresi je však velmi málo. Tradičními jsou přípravky odvozené od třezalky tečkované (*Hypericum perforatum*). Účinnost extraktů z třezalky je poměrně

Jedná se např. o warfarin a jiné léky ovlivňující srážlivost krve, theofylin a některé léky používané u epilepsie. Největší skupinou, které je třezalka zapovězena, jsou však všechny užívatelky **perorál-**

Na bázi šafránu je v České republice v současnosti dostupný doplňek stravy **Saframyl**. Kromě *safranalu*, ovlivňujícího serotoninový transport, obsahuje další složky, jež zvyšují syntézu serotoninu: *L-tryptofan*, který je prekursorem serotoninu, a *vitamin B₆*, který se spolupodílí na jeho syntéze. Přípravek **Saframyl** byl v době našeho průzkumu na trhu přibližně půl roku, a je proto příjemným překvapením, že za tak krátkou dobu dosáhl v lékárnách takové obliby. To ho plně opravňuje ke získání titulu „**Skokan roku**“.

LÉKÁRNÍCI DOPORUČUJÍ: MUCOSOLVAN NA VLHKÝ KAŠEL

komentář průzkumu

Odborná redakce



Ambroxol

Účinná látka *ambroxol* byla do klinické praxe zavedena jako aktivní účinná látka, která v lidském těle vzniká z tradičně používaného *bromhexinu*. Odstraní se tak jeden krok, který byl potřebný pro aktivitu této látky, což propůjčuje ambroxolu výhodu bezprostředního účinku. *Ambroxol* navíc (na rozdíl např. právě od *bromhexinu*) nedráždí sliznici trávicího ústrojí, je velmi dobře snášen a ani při déletrvajícím podání nevede k trávicím obtížím.

Účinek ambroxolu u vlhkého kašle je dán souhrou řady mechanismů: ambroxol vede k tvorbě většího množství řídkého hlenu a zároveň povzbuzuje činnost speciálních „čisticích“ buněk ve sliznici dýchacích cest. Tyto buňky se nazývají *řasinkový epitel*, protože jsou na povrchu vybaveny drobnými řasinkami, které posouvají hlen z průdušek směrem ven. Ambroxol zvyšuje frekvenci jejich pohybu, a urychluje tak transport cizorodých aspirovaných částic a mikrobů směrem ven. Tím se liší od řady ostatních léčivých látek – mukolytik.

Další velkou výhodou *ambroxolu* u akutních i chronických onemocnění dýchacích cest je, že vede ke zvýšení koncentrací současně podávaných antibiotik (amoxicilinu, cefuroximu, erythromycinu) v průduško-

vém sekretu. Vyznačuje se též významným účinkem protizánětlivým a antioxidačním, což urychluje zotavení podrážděné sliznice dýchacích cest. Díky souhře těchto účinků tak *ambroxol* můžeme zařadit mezi **moderní mukolytika** s komplexní aktivitou.

Značka Mucosolvan

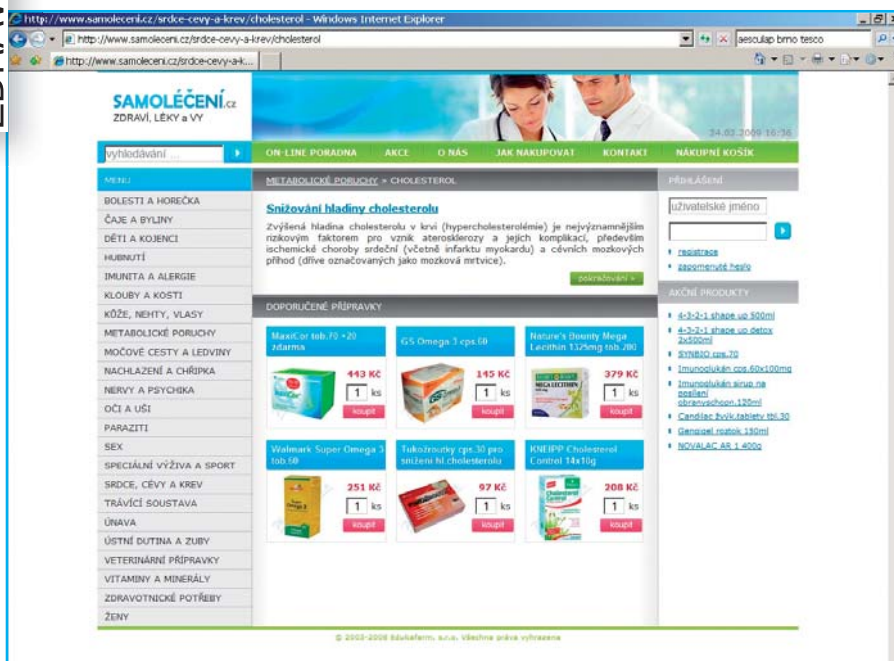
Značka **Mucosolvan** byla uvedena na trh v roce 1978 společností **Boehringer Ingelheim** jako značka originálního léku obsahujícího ambroxol. Za více než

Toto globální postavení odráží také český trh. Těžším značkám jsou sirupy: **Mucosolvan** pro dospělé a **Mucosolvan junior**, který přináší stejnou lékovou formu vhodnou pro děti bez věkového omezení i pro dospělé. I když se tato léková forma nemusí zdát tak praktická jako tablety, je u dospělých pacientů velmi oblíbená. Nechme stranou posuzování, zda je to možnost „rozmazlovat“ se při chorobě sirupem i v dospělosti, nebo možností používat jeden „lék pro celou rodinu“, protože Mucosolvan kromě toho přináší nej-

V kategorii léčiv na vlhký kašel se na první místo dostal lék Mucosolvan, obsahující ambroxol, účinnou látku usnadňující vykašlávání, která patří k nejpoužívanějším pro léčbu vlhkého produktivního kašle

30 let si celosvětově získala vedoucí postavení mezi léky na vlhký hlenovitý kašel u akutních i chronických bronchopulmonálních onemocnění. Zajímavou skutečností je, že z hlediska marketingu samotná značka **Mucosolvan** patří k tomu nejlepšímu mezi názvy léků – oblast použití („rozpuštění hlenů“) z ní celosvětově vytuší každý alespoň trochu načichlý „latinou“.

širší paletu ostatních lékových forem. Kromě obvyklých kapek, tablet a tobolek s prodlouženým uvolňováním jako jediný nabízí lékovou formu vhodnou pro inhalaci. Značka **Mucosolvan** je tak tradičním lékem usnadňujícím vykašlávání v tom nejlepší slova smyslu. Je to ověřená účinná látka s „přidanou“ hodnotou – nabídkou různých lékových forem.



Realizační tým serveru samoléčení.cz a odborná redakce Edukafarm

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.

Hlavní koncepcí serveru **samoléčení.cz** je přehlednost a jednoduše. 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

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). 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 10).

Struktura serveru samoléčení.cz

Hlavní částí serveru samoléčení.cz je menu (vlevo). Obsahuje přehledně seřazená témata, která se po vložení kurzorem rozvinou na konkrétní problematiku. Po

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 o hodnotné ceny. Správné odpovědi vždy najdete na našich stránkách, musíte však trochu hledat :-)

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 nejkompfortnější doručení kurýrní služba **GLS**. Zásilku Vám na zadanou adresu doručí osobní kurýr. Při nezastižení 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 ve formě Obchodního balíku. 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.

Ochrana osobních údajů a obchodní podmínky

Server samoléčení.cz zajišťuje plnou diskrétnost. Na veškeré zboží je poskytována plná záruka dle platných předpisů a záručních podmínek výrobce.

Nakupování na internetu se nemusíte bát.

Zárukou nech 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.



**PŘEHLEDNOST
A JEDNODUCHOST**

GLS	90 Kč	objednávka nad 1 400 Kč zdarma
Česká pošta – obchodní balík	109 Kč	objednávka nad 2 000 Kč zdarma
Příplatek za dobírku	9 Kč	objednávka nad 1 400 Kč zdarma

od lékařů a pacientů, nebo jež jsou jiným způsobem výhodné. Chtěli bychom vám být především rádce.

Odbornost na prvním místě

Server **samoléčení.cz** je provozován společností **Edukafarm** (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 také s Českou lékařskou komorou i Českou lékárenskou komorou.

Praktické zkušenosti nám poskytuje vlastní lékárna Aesculap v Brně, která též vykonává vlastní distribuci objednaného zboží podle zásad správné lékárenské

zvolení hledaného problému se zobrazí seznam souvisejících článků a přípravky doporučené 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.

Pokud se vám nepodaří bez pomoci zorientovat, můžete využít **on-line poradnu**, kde se pokusíme zajistit fundovanou odpověď na váš konkrétní dotaz (viz obrázek****). V případě potřeby dokážeme zabezpečit kontakt s příslušným odborníkem.



Odborná redakce

Žlutá skvrna – oblast, která je na sítnici v našem oku odpovědná za ostré centrální vidění – je relativně zranitelná. Je vystavena vysoké světelné zátěži, což se projevuje oxidativním stresem. Proto je vybavena výkonným antioxidantním systémem – přirozenými barvivy *luteinem* a *zeaxantinem*. Tyto látky jsou jedněmi z nejsilnějších antioxidantů, které se v lidském těle nacházejí. Jejich úlohou je chránit buňky oční sítnice před poškozením UV zářením (působí jako tzv. *vnitřní sluneční brýle*). Jsou schopny odfiltrovat více než polovinu viditelného světla, a účinně tak chránit světlocitlivé buňky sítnice. Jedním z rizik, které na nás v průběhu stárnutí číhají, je velmi nepříjemná porucha zraku, tzv. věkem podmíněná makulární degenerace. Tato choroba je právě postižením žluté skvrny (makuly) v našem oku. Makulární degenerace způsobuje rozostření centrální oblasti zorného pole, jež nemocní ho popisují jako

inzerce

ZAOSTŘENO NA ŽLUTOU SKVRNU

zamlženou skvrnu v místě, kam se právě dívají, nebo deformace vidění, kdy se přímky zdají být zaoblené a písmena zprohýbaná. Protože je tato část zrakového pole nejdůležitější pro praktické činnosti, důsledkem jsou omezení v běžném životě – zasaženo je čtení, řízení automobilu, sledování televize nebo rozeznávání lidské tváře. Jedinou útečkou může být, že zpravidla zůstává zachováno periferní vidění, a postižení neztrácí celkovou orientaci v prostoru. Věkem podmíněná makulární degenerace se stává v souvislosti se stárnutím populace závažným problémem a v rozvinutých zemích je nejčastější příčinou těžkého poškození zraku, či dokonce slepoty. Riziko propuknutí nemoci se začíná prudce zvyšovat od padesáti let věku. Každý člověk starší 50 let by měl pravidelně navštěvovat očního lékaře a věnovat pozornost prevenci – zejména proto, že změny, ke kterým na sítnici dojde, jsou nevratné. To umožní nasadit ihned léčbu, a zabránit tak dalšímu nevratnému zhoršování zraku. Pravidelná kontrola zraku by měla být samozřejmostí pro pacienty už nad 40 let.

Příčiny a rizikové faktory

Poškození buněk sítnice je způsobeno oxidativním stresem. Nedostatek ochranných barviv vede k degenerativnímu poškození makuly, a právě jejich nadměrný

úbytek byl zjištěn u pacientů s projevy věkem podmíněné makulární degenerace.

Kouření – kuřáci mají sníženou hladinu antioxidantů, dochází ke snížení prokrvení sítnice.

Genetické faktory – na vzniku onemocnění se podílejí i dědičné faktory.

Oční faktory – vyšší riziko je u světlé barvy duhovky a po operaci šedého zákalu.

Srdečně-cévní onemocnění – riziko vzrůstá při vyšší koncentraci cholesterolu a zvýšeném krevním tlaku.

Složení stravy – nedostatek luteinu, zeaxantinu a antioxidantů ve stravě.

Expozice slunečnímu světlu – zvláště nebezpečná je modrá složka světla.

Prevence

V uplynulých 20 letech byla provedena řada studií, které jasně prokázaly ochranný vliv dostatečného přísunu luteinu a zeaxantinu. V průměrné denní dávce stravy je 2–3 mg luteinu, a toto množství se ukazuje jako nedostatečné. Dlouhodobé doplňkové podávání těchto látek vedlo ke zpomalení rozvoje nemoci a v některých studiích došlo souběžně i ke zlepšení kvality a ostrosti zraku.

Z LÉKÁRENSKÉ PRAXE



Avilut® Pro silné a zdravé oči
Lutein 12 mg,
doplňk stravy

Avilut Plus doplňk stravy
Lutein 12 mg + 1mg Zeaxanthin
... plus pro Vaše oči

Avilut® lutein 12mg a Avilut® Plus jsou doplňky stravy, kde hlavní účinné látky jsou Lutein a Zeaxanthin. Látky, jejichž pozitivní účinky na lidský zrak se prokázaly v řadě studií (Luna, Areds I., Carma,...).

Jejich hlavní působení spočívá v potlačení rozvoje věkem podmíněné degenerace makuly, Onemocnění, které je nejčastější příčinou těžkého poškození zraku.

Podávání Luteinu a Zeaxanthinu v dostatečném množství (12 mg luteinu, 1 mg zeaxanthinu) je jediná známá účinná terapie v současné době.

Avilut® lutein 12mg a Avilut® Plus navíc obsahují antioxidanty, vitamíny a minerály, které jsou nepostradatelné jako prevence pro správnou funkci, výživu a ochranu očí.

Dávkování: pouze 1 tableta denně! Vhodné také pro diabetiky.

ŽÁDEJTE VE SVÉ LÉKÁRNĚ!



www.avilut.cz, info@avilut.cz, zákaznická linka: 773 633 427, Po - Pá: 9.00 - 16.00 hod

Avilut® lutein 12mg a Avilut® Plus Vám doporučuje Eva Urbanová.
Eva Urbanová - operní pěvkyně Národního divadla.

SUCHÉ OČI – ŘEŠITELNÝ PROBLÉM

Odborná redakce

Příznaky

Nejčastějšími příznaky syndromu suchého oka jsou svědění, pálení, řezání, pocit tlaku v očích, pocit písku či cizího tělíska, únava očí, někdy zarudnutí, obtíže při mrkání až jakési „drhnutí oka“ při pohybu víček, někdy i fotofobie. Při větrném či suchém a teplém prostře-

ťí základních vrstev. Povrchní vrstva obsahuje lipidy (tukové částice). Jejím hlavním úkolem je zabránit nadměrnému odpařování slz z povrchu oka. Střední, vodnatá vrstva zajišťuje zvlhčování a výživu rohovky. Třetí, vnitřní, tzv. mukózní vrstva umožňuje kontakt mezi povrchem oka a ostatními složkami slzného filmu.

V poslední době si lidé stále častěji stěžují na pálení očí a další nepříjemné pocity související s očima. Někdy jsou tyto pocity natolik obtěžující, že se postižení obrazejí i na očního lékaře. Jak tyto stavy (odborníky označované jako syndrom suchého oka) vznikají, co je jejich příčinou, a lze proti nim něco podniknout?

dí se objevuje naopak nadměrné slzení. Jde o tvorbu nekvalitního slzného filmu, kvalita je nahrazována nadměrnou produkcí. Typické je pro syndrom suchého oka zhoršování obtíží během dne a při pobytu v zakouřeném a prašném prostředí.

Příčiny

Na vzniku syndromu suchého oka má velký podíl stále „civilizovanější“ životní prostředí: znečištěné ovzduší, především smog a výfukové zplodiny, působení klimatizace, suchý vzduch při centrálním vytápění, nedostatečný pobyt ve zdravém přírodním prostředí. K tomu přistupují vysoké nároky kladené na zrak: dlouhodobé řízení vozu, dlouhodobá práce na počítači s nutností vysokého soustředění zraku. To vede ke změnám na očním povrchu, především ke snížení stability slzné vrstvy a změně vlastností této vrstvy. Nejde především o množství slz, které zvlhčují oko, ale o změny v jejich složení s následnou poruchou tzv. slzného filmu, pokrývajícího a chránícího povrch oka, s následným nedostatečným zvlhčením očního povrchu. Neporušený slzný film má za úkol zvlhčování očního povrchu, obranu před proniknutím infekce a před poškozením. Hraje roli i v ostrosti vidění. Slzný film se skládá ze

Většina lidí se syndromem suchého oka má porušenu vrstvu lipidů – ty tvoří vnější vrstvu slzného filmu, který má chránit vrstvy spodní. Dojde-li k narušení lipidové vrstvy, vodní vrstva filmu se odpařuje.

Jaké je řešení?

Při problémech nasvědčujících závažnému syndromu suchého oka je samozřejmě vhodné poradit se s lékařem, který má k dispozici řadu možností vyšetření a stanovení přesné diagnózy. Jde také o vyloučení některých závažnějších onemocnění (například tzv. autoimunitních chorob), která mohou mít i oční příznaky. Pokud je syndrom suchého oka zapříčiněn především vlivy prostředí, léčí se přípravky, jež mají obvykle formu očních kapek. Dříve užívané přípravky s obsahem oleje se neosvědčily, zhoršovaly vidění. Vodné roztoky se musely aplikovat příliš často – nevydržely na povrchu oka. Proto některé přípravky (tzv. „náhrady slz“) nejsou dostatečně účinné. Příznivě ovlivňují slzný film tzv. fosfolipidy, jež obnovují porušenu lipidovou vrstvu a stabilizují ji. Důležitá je změna životního stylu – je třeba pokud možno snížit nadměrné namáhání očí a odstranit z pracovního prostředí co největší počet faktorů, které ke vzniku syndromu suchého oka přispívají.

profil přípravku

TEARS AGAIN

Souhrn: Oční sprej obnovující slzný film.

Statut: Volně prodejný zdravotnický prostředek.

Charakteristika: U většiny lidí postižených syndromem suchého oka je porušena zevní vrstva slzného filmu – vrstva lipidů. Následkem této poruchy se odpařuje spodnější, vodní vrstva, povrch oka se tak vysušuje a vznikají nepříjemné příznaky – pálení, řezání, porucha zrakové ostrosti. Přípravek Tears Again obsahuje přirozené lipidy (fosfolipidy) ve formě částic, tzv. liposomů. Liposomové částice se aplikují sprejem na zavřené oko a dostávají se k lipidům na okraji víček. Po otevření oka se fosfolipidy spojí s původní lipidovou vrstvou, doplní její poškozený povrch a nepříjemné pocity mizí. Přípravek účinkuje bezprostředně po aplikaci. Jeho účinnost byla prokázána řadou klinických studií. Použití spreje je pro většinu postižených osob příjemnější než aplikace očních kapek. Přípravek je dobře snášen, nemá vedlejší účinky. Jedno balení spreje vystačí na přibližně 100 ošetření. Díky sprejové, bezkontaktní aplikaci může totéž balení užívat více osob.

Složení: Sprej s obsahem fosfolipidů (liposomů).

Použití: Příznaky syndromu suchého oka (např. svědění, pálení, řezavé pocity v oku). Přípravek je vhodný pro ošetření obtíží, které se vyskytují při nošení kontaktních čoček, při zánětu okrajů očních víček, pobytu v klimatizovaných prostorech, znečištěném prostředí apod.

Dávkování: 1–2 vstříky na povrch postiženého oka při zavřených víčkách. Poté oko otevřít.

Balení: Oční sprej 10 ml.



zdravotnický prostředek

AKCE V LÉKÁRNĚ

+ dárek



zdravotnický prostředek

NA RÝMU

RODINNÉ BALENÍ MAR PLUS

Mar Plus nosní sprej s mořskou vodou a panthenolem je ideální doplněk při léčbě rýmy, čistí nos, zvlhčuje a hojí podrážděnou nosní sliznici. Nové Rodinné balení Mar Plus obsahuje 2x nosní sprej Mar Plus za zvýhodněnou cenu a navíc zdarma dárek – dřevěnou nebo plyšovou hračku. Akce platí do konce března, akční cena 188 Kč.

POPÁLENINY A OPAŘENINY

VIACELL

zdravotnický prostředek



V každé domácnosti se čas od času vyskytne tepelný úraz, jako je popálení nebo opaření. I drobné popálení způsobí vznik puchýře, který se poměrně dlouho a bolestivě hojí. Chladivé hydrogelové krytí je nenahraditelným pomocníkem při bezprostředním ošetření popálení i opaření. Po aplikaci příjemně chladí, tiší bolest a zabrání vzniku puchýře. Hydrogelové krytí na spálení Viacell by nemělo chybět v žádné lékárnice a mělo by být vždy při ruce. Při včasné aplikaci zregeneruje pokožku do druhého dne.

PRO ZDRAVÝ ZRAK

OCUVITE® LUTEIN FORTE



doplněk stravy

Optimální množství antioxidantů dodá očím OcuVite® LUTEIN forte. Tento volně prodejný doplněk stravy obsahuje vitaminy C, E, zinek, selen a karotenoidy lutein a zeaxantin. Všechny tyto látky pomáhají udržovat zdravý zrak do vysokého věku. Více na www.ocuvite.cz.

PROBIOTIKUM

LINEX® FORTE

Zažívání v rovnováze,
14 cps., 28 cps.

Probiotikum Linex Forte:

- Obnovuje a udržuje rovnováhu střevní mikroflóry (vhodné užití při antibiotické léčbě)
- Napomáhá správnému trávení
- Posiluje přirozenou imunitu organismu
- Doplněk stravy



KOUPITE V LÉKÁRNĚ

NA PROBLÉMOVOU KŮŽI

IMUNOGLUKAN® krém

Krém pro regeneraci a obnovu kůže. Používá se na problémovou, suchou, drsnou a poškozenou kůži, která je méně odolná vůči infekcím a citlivější na různé vnější škodliviny, dále u stárnoucí kůže (anti-aging efekt). Urychluje hojení, regeneraci a obnovu kůže. Nanáší se v přiměřené vrstvě na postižené místo 2–3x denně.



NOVINKA



NA CHŘÍPKU A NACHLAZENÍ

IMMUNAL® tablety

Ochrana před chřipkou
a nachlazením
(20 tablet)

- První lék v ČR pro prevenci a podporu léčby nachlazení s výtažkem z rostliny *Echinacea purpurea* ve formě tablet.
- Posiluje imunitní systém.
- Lék k vnitřnímu užití.
- Čtěte pozorně příbalový leták.

PRO DOPLNĚNÍ ŽELEZA

ŽELEZITÉ VÍNO MALTOFERROCHIN

Přírodní medicínální víno

Pro účinné doplnění železa do organismu. Železo je nezbytné pro krevotvorbu, při jeho nedostatku se projevuje únava a slabost. Vyrobeno bez chemických konzervantů. Doporučuje se také pro rekonvalescenci po nemoci a před operacemi. Nemá žádné nežádoucí vedlejší účinky jako tabletové formy. Doporučená denní dávka 1–2 sklenky.



PRO LEPŠÍ TRÁVENÍ

CONDURANGO ŽALUDEČNÍ VÍNO

Přírodní medicínální víno

Pro zklidnění žaludku a lepší trávení při pocitech tlaku a plnosti v oblasti žaludku a při problémech se zažíváním. Vyrobeno bez chemických konzervantů, proto nezatěžuje žaludek a působí okamžitě. Obsahuje extrakt tropické rostliny *Marsdenia condurango*, která se vyznačuje schopností zklidnit žaludek při chemoterapii, dietní chybě, stresu a nemoci.

Máte trávicí obtíže a cítíte se oslabeni?

Odborná redakce

Probiotické bakterie

Naše střevo osídlují 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.

správné vztahy v tomto systému se podílejí nejen na správném zažívání, ale také na prevenci jak akutních, tak chronických onemocnění.

Beta-glukany

U beta-glukanů získaných z některých druhů hub, např.

Využijte přípravek SynBIO, který kombinuje probiotika obnovující rovnováhu střevní mikroflóry a imunomodulační beta-glukan. O zdravé střevo a imunitní systém je potřeba pečovat včas a dlouhodobě!

Střevo je orgán, ve kterém dochází k nejtěsnějšímu kontaktu s látkami z vnějšího prostředí. Bakterie, jež zde žijí, 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

z hlívy ústřední, jsou pozorovány nejvýraznější imunomodulační vlastnosti. Obecně platí, že beta-glukany zvyšují odolnost organismu proti virovým, bakteriálním, plísňovým a parazitárním onemocněním, zvyšují obranyschopnost proti chemickým karcinogenům, zvyšují tvorbu červených a bílých krvinek a prodlužují dobu



doplňek stravy

přežití při smrtelných dávkách ozáření.

Kombinace probiotik a beta-glukanu je pro zdravé střevo ideální!

SynBIO obsahuje originální kombinaci probiotik a beta-glukanu, která příznivě a komplexně ovlivňuje rovnováhu střevní mikroflóry a zároveň posiluje imunitní systém. Jednotlivé složky mezi sebou navzájem spolupracují a jejich společným ovlivněním dochází ke vzájemnému zesílení účinnosti – k synergickému účinku. Tato kombinace je proto vhodná především při poruchách trávení (bolesti břicha, nadýmání, zácpa, průjem), u nichž je celkové posílení organismu vždy žádoucí.

BACILLUS CLAUSII – probiotikum s prokázanou odolností vůči antibiotikům

Odborná redakce Edukafarm ve spolupráci s MUDr. Pavlem Fruhaufem

Probiotika a antibiotika...

Podané probiotikum by mělo efektivně chránit střevní sliznici po dobu užívání antibiotika, přežít v jeho přítomnosti, a tak snižovat negativní dopad antibiotické léčby. Tato vlastnost se probiotikům všeobecně přisuzuje. Realita je ovšem odlišná, protože běžně používané probiotické kmeny jsou odolné většinou pouze vůči úzké škále antibiotik. Situace je obdobná jako u patogenních (choroboplodných) bakterií. Některé bakterie vykazují odolnost vůči současně podávanému antibiotiku, jiné jsou k antibiotiku citlivé a v jeho přítomnosti hynou, což člověk pozná tak, že antibiotika buďto takzvaně zaberou či nikoliv.



doplňek stravy

vůči širokému spektru antibiotik, a to vůči řadě penicilinové, cefalosporinové, tetracyklinové (ad.), a měl by být užíván vždy po dobu antibiotické léčby. Díky odolnosti

obnově narušené střevní mikroflóry během užívání antibiotik. Nově je také v praxi u Bacillus clausii využíván antibakteriální efekt, a to díky bakteriocinu Clausinu, který funguje jako „slabé“ antibiotikum. U antibiotické léčby tedy působí Bacillus clausii synergicky.

V oblasti odolnosti vůči antibiotikům má tedy Bacillus clausii výjimečné postavení.

Bacillus clausii je obsažen v doplňku stravy Probacin. Bacillus clausii se stal neodmyslitelnou součástí italské domácí lékárníčky z důvodu jeho výjimečných výše uvedených účinků. Právě z důvodu dlouhodobé zkušenosti s touto látkou v pediatrii je Bacillus clausii ve své zemi u dětí podáván už od 6 měsíců věku. Vysoká účinnost a bezpečnost přispěly k tomu, že se přípravek s obsahem Bacillus clausii stal vítězem v oblasti volně prodejných přípravků používaných v Itálii. V českých lékárnách je dostupný od 1. 7. 2009 pod názvem Probacin.

Trávicí ústrojí potřebuje kontakt s probiotickými bakteriemi, aby se rozvinuly jeho obranné mechanismy a přiměřená imunitní odpověď, která podporuje zdraví hostitele. Užívání probiotik přináší specifické benefity, které jsou většinou zprostředkované vlivem na bariérové funkce střeva a imunitní odpověď organismu. Ve střevní sliznici lidského těla je 80% imunitně aktivních buněk a dochází k interakci mezi hostitelem a bakteriemi, která má za výsledek rozvoj pro zdraví nezbytných ochranných mechanismů.

Bacillus clausii – probiotický kmen, který se už několik desítek let používá v Itálii, je prokazatelně rezistentní

vůči tak širokému spektru antibiotik, jež je výjimečnou vlastností mezi probiotiky, napomáhá Bacillus clausii

OSLABENÁ
IMUNITA
A ENZYMY

Lidé s oslabenou imunitou jsou zvýšeně unavení a snáze podléhají různým nemocem virového nebo bakteriálního původu (nachlazení, chřipce, angíny apod.). Prodělání takové choroby představuje další zátěž, zvláště tehdy, nerespektujeme-li doporučený klid na lůžku a nemoc přecházíme. Pacient se ocitá v bludném kruhu snížené imunity jako příčiny onemocnění, která je dále oslabována bojem s infekcí. Nemoc se vrací a může přinést i další rizika a komplikace.

Pro posílení a udržování imunitního systému v dobré kondici je třeba dbát na životosprávu (vyvážený jídelníček, dostatek vlákniny, nejlépe v podobě syrového ovoce a zeleniny, přiměřená fyzická aktivita a vyloučení stresu). V exponovaných obdobích je vhodné doplňovat vitamíny a ochranné minerální látky a přidat probiotika a enzymy. Probiotika představují přátelské živé

K hlavním projevům oslabené imunity patří zvýšená nemocnost a časté opakování respiračních infekcí (záněty horních a dolních cest dýchacích). Imunitní systém malých dětí je ještě nevyzrálý, a naopak obranyschopnost starších lidí je již opotřebována. Obecně imunitu ohrožuje psychické napětí a stres, stejně tak i nadměrná fyzická námaha a tělesné vyčerpání. Náš imunitní systém je nejvíce zatěžován v přechodových ročních obdobích – tj. od podzimu do jara.

mikroorganismy, které osidlují sliznici střevního traktu člověka a významně se podílejí na imunitní odpovědi organismu. Vitamíny a minerální látky (železo, hořčík, zinek, selen aj.) jsou součástí životně důležitých enzymů zabezpečujících látkovou výměnu.

Některé enzymy v našem těle regulují správné fungování imunity. Při jejím oslabení je vhodné podpořit činnost těchto enzymů dodáním obdobných látek ústy. Zabráníme tak vysoké nemocnosti populace a častému opakování chorob, které se nepříznivě odrážejí na našem zdraví i celkové kvalitě života. K nejnámějším enzymovým léčivým přípravkům posilujícím oslabenou imunitu a působícím proti zánětům a otokům patří Wobenzym.

Rozvoj techniky a civilizační pokrok je dobrým pomocníkem, ale špatným pánem. Naše obranyschopnost je napadána stále zákeřnějšími způsoby, objevují se nové nemoci, narůstá počet alergiků. Proto není radno podceňovat prevenci a účinnou ochranu lidské imunity, a to nejen vzhledem k finančním dopadům situací, kdy jsme odkázáni pouze na nemocenské dávky.

Staré přísloví praví, že zdravý člověk má přání na tisíc, zato nemocný jen jedno. Proto mějme na paměti, že většinou nemocí je lépe předcházet a bránit se jejich vzniku – o to více, máme-li po ruce účinné a bezpečné prostředky.

profil léčivého přípravku

WOBENZYM

Charakteristika: Přípravek Wobenzym je zástupcem systémové enzymoterapie (SET), která se v posledních letech těší nemalé přízni pacientů i odborníků nejen díky bezpečnosti prodáváných přípravků, ale – a to především – i díky své klinicky osvědčené účinnosti. Wobenzym obsahuje kombinaci proteolytických enzymů rostlinného a živočišného původu s přídatkem flavonoidu rutinu, které po vstřebání z trávicího ústrojí působí v celém těle zejména při různých fázích zánětlivé reakce. Enzymy jsou dodávány ve speciální odolné tabletě, která zaručuje jejich ochranu před rozkladem v žaludku. Specifické kombinace enzymů urychlují rozklad produktů vznikajících při obraně organismu a patologických zánětlivých procesech a zlepšují odplavování metabolických zplodin z oblasti rány žilní a lymfatickým systémem. Posilují tak oslabenou imunitu, zkracují dobu hojení a omezují tak např. výskyt pooperačních komplikací.

Na rozdíl od některých enzymových doplňků stravy, které jsou na našem trhu, je Wobenzym registrovaným volně prodejným lékem, k jehož registraci Státním ústavem pro kontrolu léčiv je zapotřebí řada přísně kontrolovaných experimentálních i klinických studií.

Použití: Wobenzym se používá jako pomocný léčebný postup u poraněných a pooperačních stavů (urychluje hojení ran, omezuje riziko pooperačních komplikací, snižuje otoky), u zánětů povrchových žil, revmatoidní artritidy a revmatismu měkkých tkání, u artrózy. Časté uplatnění nachází u chronických a recidivujících zánětů v oblasti dýchacích cest, krku, nosu, uší, močového a pohlavního ústrojí. Protože podporuje průnik antibiotik do tkání, je vhodný jako podpůrná léčba při jejich podávání.

Nežádoucí účinky a kontraindikace: Wobenzym je lék z přírodních zdrojů, který se vyznačuje vysokou bezpečností a velmi dobrou snášenlivostí. Nemohou ho užívat pouze pacienti přecitlivělí na složky přípravku a osoby těžkými poruchami krevní srážlivosti. Podávání v těhotenství by měl zvážit lékař.



Lék k vnitřnímu užití.
Pečlivě čtěte příbalovou informaci.



KOLOREKTÁLNÍ KARCINOM A MODERNÍ MEDICÍNA

Odborná redakce

Charakteristika, výskyt

Kolorektální karcinom je zhoubný nádor postihující oblast tlustého střeva a konečnicku. V České republice se vyskytuje často – ve výskytu u mužů jsme na prvním místě v Evropě, a u mužů starších než 65 let dokonce na prvním místě na světě. A četnost výskytu v posledních letech stále stoupá. Navíc přibližně polovina

střeva. Důležitý je věkový faktor: se stoupajícím věkem dochází ke vzniku mutací genů, z nichž některé mohou predisponovat k nádorovému bujení. Velmi významnou roli ve vzniku kolorektálního karcinomu má složení přijímané potravy. Rizikovými faktory jsou obezita, zvýšený příjem živočišných tuků, červeného masa, pečených potravin, nízký obsah vlákniny, riziko zvyšuje také kon-

Kolorektální karcinom je hrozba, o které slyšíme téměř denně. Je skutečně toto nádorové onemocnění tlustého střeva a konečnicku tak časté, lze mu nějak předcházet a je k dispozici účinná léčba?

těchto nádorů je zjištěna až v pokročilém stadiu. Tato situace má za následek, že základní a nejdůležitější léčebné opatření – radikální chirurgické odstranění nádoru – lze provést jen u části postižených. Smutná je skutečnost, že právě kolorektální karcinom je jedním z nejlépe preventivně ovlivnitelných a léčitelných nádorů, pokud se odhalí v časném stadiu.

Příčiny, příznaky, diagnostika

Příčin vzniku nádorů je celá řada, včetně genetických dispozic a stavu imunitního systému. Dědičnou prekancerózu (stav, ze kterého se může rozvinout karcinom) představuje například tzv. adenomatózní polypóza

zumace alkoholu a kouření. Škodlivý je i nedostatečný příjem ochranně působících látek, jako je vitamin C a kyselina listová. Nepopiratelný je i vliv stagnace potravy ve střevě, která prodlužuje kontakt střevní sliznice s kancerogenními látkami obsaženými v potravě.

Pokud jde o příznaky, záhodnou vlastností kolorektálního karcinomu je, že se může dlouho rozvíjet bez zjevných vnějších známek a obtíží. Známky a příznaky se liší podle lokalizace nádoru. U nádorů tlustého střeva se mohou objevit obtíže v podobě dlouhodobé zácpy nebo průjmu. Jinou varovnou známkou je krev ve stolici. Karcinom konečnicku se může projevat i jako pocit

neúplného vyprázdnění po defekaci a bolest v postižené oblasti či jako nepozorovaný únik stolice následkem poruchy nervového zásobení způsobené nádorem. K dalším možným příznakům patří např. meteorismus, bledost, váhový úbytek, únavnost. Pokročilé nádory způsobují neprůchodnost střeva a projevují se křečovitými bolestmi břicha, zástavou odchodu stolice a větrů a zvracením.

Pro včasný záchyt je významné vyšetřování osob starších než 50 let – testování na okultní krvácení. Důležité je vyšetřování vysoce rizikových skupin, především osob, které mají v rodinné anamnéze výskyt kolorektálního karcinomu. Při pozitivním nálezu následuje diagnostický program – rektoskopie či koloskopie s odběrem vzorku a jeho histologickým rozбором. Dále lékaři pátrají po případných metastázách, např. pomocí rentgenu, počítačové tomografie a ultrasonografie, pro upřesnění typu nádoru se používá tzv. genotypizace.

Léčba a prevence

Terapie a prognóza kolorektálního karcinomu záleží na pokročilosti onemocnění v době stanovení diagnózy. Optimální je chirurgické odstranění nádoru při jeho včasném odhalení. V pokročilejších případech je situace komplikovanější – pokud je operace indikována, kombinuje se s následným ozářením a chemoterapií. U pacientů s průkazem jednotlivé metastázy se provádí její chirurgické odstranění. Přibližně 25 % pacientů má v době diagnózy již jaterní metastázy. Pokud se podaří metastázy zlikvidovat, prognóza onemocnění se výrazně zlepšuje. Standardem léčby metastazujícího kolorektálního karcinomu je chemoterapie. Používají se kombinace fluorouracilu a leukovorinu s irinotekanem nebo oxaliplatinou. Významnou novinkou posledních let v léčbě tohoto onemocnění jsou tzv. biologická léčiva, např. cetuximab – protilátka proti buněčnému receptoru pro tzv. epidermální růstový faktor (EGF), jehož zvýšená aktivita (vyskytuje se až u 85 % postižených) podporuje rozvoj a šíření kolorektálního karcinomu. Cetuximab brání vazbě EGF na receptor, působí tak proti růstu nádoru a jeho šíření a vzniku metastáz a prodlužuje dobu přežití nemocných.

Současní onkologové mluví o individualizaci léčby, tedy léčbě „šité na míru“ pro určitého pacienta. Příkladem může být vyšetřování genu označovaného jako „K-RAS“ u pacientů s metastazujícím kolorektálním karcinomem – pro účinnost cetuximabu je podmínkou, aby v buňkách nádoru byl přítomen tzv. přirozený typ tohoto genu.

Volbu léčebného schématu ovlivňuje ještě řada dalších faktorů, např. věk a celkový stav. Pro prevenci onemocnění i zlepšení prognózy je důležitá včasná diagnostika, která umožňuje i účinnější léčbu. **Ve věku nad 50 let je velmi přínosné testování na okultní krvácení.** Důležité je dále vyšetřování osob se zvýšeným rizikem vzniku tumoru. Zásadní roli v prevenci má zdravá životospráva – dostatečný pohyb (který podporuje střevní peristaltiku a snižuje dobu kontaktu střevní sliznice s kancerogenními látkami z potravy) a strava s dostatečným obsahem vlákniny a vitamínu C (ovoce, zelenina), z masa je vhodné upřednostňovat ryby a drůbež, dále je třeba vynechat alkohol a kouření.

Mucosolvan®

VYLÉČÍ VÁŠ KAŠEL

- uvolňuje zahlenění
- usnadňuje vykašlávání
- zmírňuje kašel



www.mucosolvan.cz

Lék k vnitřnímu užití. Léčivá látka Ambroxoli hydrochloridum. Čtěte pečlivě příbalovou informaci! Přípravek může být vydán i bez lékařského předpisu.
Boehringer Ingelheim, spol. s r.o. • Na Poříčí 1079/3a, 110 00 Praha 1 – Nové Město • tel.: + 420 234 655 111

TANTUM® VERDE

Benzydamin hydrochloridum

Žádná kouzla. Jen rychlá pomoc od bolesti v krku.

Přípravky řady **TANTUM VERDE** jako jediné na trhu úspěšně bojují s onemocněním krku hned trojí silou. **Tiší bolest a dráždění v krku**, čímž usnadňují polykání, **ničí bakterie** a díky protizánětlivé látce benzydamin hydrochlorid **potlačují zánět**.



Léčivou látkou přípravků Tantum Verde, Tantum Lemon, Tantum Verde P, Tantum Verde Spray a Tantum Verde Spray Forte je benzydamin hydrochlorid. Neobsahují cukr a jsou vhodné i pro diabetiky. Přípravky jsou k dostání v lékárně bez receptu. Registrované léčivé přípravky k místnímu užití v ústech a v krku. Čtěte pečlivě příbalový leták.

