

04/2010

léky a lékárna



magazín o zdraví pro laickou veřejnost



SAFRAN Positive Libido

STOJÍ TI TO ZA TO!



Podpora libida a erekce mužů



Posílení spokojených partnerských vztahů



Zlepšení psychické pohody



Zvýšení vitality

SAFRAN Positive Libido je přírodní pomocník v boji se sníženým libidem a nedostatečnou erekcí. Doplněk stravy SAFRAN Positive Libido obsahuje několik aktivních přírodních extraktů (Maca, citrón, Kayenský pepř-chilli, Satiereal® – patentovaný extrakt z blizen šafránu). Tyto extrakty vzájemně podporují své působení na zvýšení libida, zlepšení erektilních funkcí a celkové vitality muže. Tyto pozitivní efekty byly ověřeny řadou klinických studií (viz dále).

Výrobce: ERIC FAVRE® Wellness, Francie

Prodejce v ČR: inPHARM s.r.o., V Lipkách 647, 154 00 Praha 5,
tel.: +420 241 432 133, e-mail: inpharm@inpharm.cz

K dispozici v lékárnách a na Samoléčení.cz od 14. 5. 2010



Doplněk stravy SAFRAN Positive Libido obsahuje několik aktivních přírodních extraktů, které mají ve vzájemné synergii pozitivní efekt na zvýšení libida, erekce, zlepšují psychickou pohodu a celkovou vitalitu muže. Přípravek je velmi dobře snášen. V souvislosti s jeho užíváním nebyly pozorovány žádné závažné nežádoucí účinky.

1 tableta obsahuje: 100 mg extraktu z rostliny Maca, 50 mg extraktu z citronu (z toho 17,5 mg bioflavonoidů), 40 mg chilli (Kayenský pepř), 5 mg Satiereal® – patentovaný extrakt z blizen šafránu (z toho 20 µg aktivní látky safranalu).

Dávkování: Dospělý užívá 1 tabletu denně před jídlem dlouhodobě ve stejnou dobu a/nebo nárazově 4 tablety 1 – 4 hodiny před pohlavním stykem.

Upozornění: Nepřekračujte doporučenou denní dávku. Přípravek musí být uchováván mimo dosah dětí. Doplněk stravy se nesmí používat jako náhrada pestré stravy.

- Sumalatha K, Saravana Kumar A, Mohana Lakshmi S, et al. Review of natural aphrodisiac potentials to treat sexual dysfunction. *Int J Pharm Ther* 2010;1:10-18.
- González-Molina E, Domínguez-Perles R, Moreno DA, García-Viguera C. Natural bioactive compounds of Citrus limon for food and health. *J Pharmaceutical Biomed Analysis* 2010;51:327-345.
- Heidary M, Vahhabi S, Reza Nejadi J, et al. Effect of saffron on semen parameters of infertile men. *Urol J* 2008;5:255-259.
- Shamsa A, Hosseinzadeh H, Molaei M, et al. Evaluation of Crocus sativus L. (saffron) on male erectile dysfunction: A pilot study. *Phytomedicine* 2009;16:690-693.
- Gonzales GF, Córdova A, Vega K, et al. Effect of Lepidium meyenii (MACA) on sexual desire and its absint relationship with serum testosterone levels in adult healthy men. *Andrologia* 2002;34:367-372.
- Dording CM, Fisher L, Papakostas G et al. A double-blind, randomized, pilot dose-finding study of maca root (L. Meyenii) for the management of SSRI – induced sexual dysfunction. *CNS Neurosci Ther* 2008;14:182-191.
- Zenico T, Cicero AFG, Valmorri L, Mercuriali M, Bercovich E. Subjective effects of Lepidium meyenii (Maca) extract on well-being and sexual performance in patients with mild erectile dysfunction: a randomised, double-blind clinical trial. *Andrologia* 2009;41:95-99

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

léky a lékárna

public
televize o nás

Časové schéma vysílání pořadu PUBLIC TIPY – ZDRAVÍČKO – Léky a lékárna

ÚTERÝ: 20:45, 05:45, 8:30

STŘEDA: 16:45

ČTVRTEK: 06:45

PÁTEK: 04:00, 10:15

SOBOTA: 03:45

NEDĚLE: 03:30, 14:00

PONDĚLÍ: 05:00, 14:45

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 Kostiuik,CSc.,
MUDr. Jiří Slíva

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

Poradní sbor: viz www.edukafarm.cz

Číslo 4/2010, ročník 8

Registrováno pod č. MK ČR E 14879

ISSN 1214-5009

Na stránkách tohoto časopisu, i když je realizován jako inzertní, v příkladech hovoříme o konkrétních případech, 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.

RIZIKA PŘI UŽÍVÁNÍ OČNÍCH KAPEK LUMIGAN PRO PODPORU RŮSTU ŘAS

Státní ústav pro kontrolu léčiv

Kapky Lumigan jsou určeny ke snižování zvýšeného nitroočního tlaku zvláště u pacientů s chronickým glaukomem. Nejsou tedy určeny k použití u zdravých osob k povzbuzení růstu řas. Neexistuje žádná klinická studie, která by zkoumala důsledky použití tohoto léku

V poslední době se na mnoha internetových stránkách objevily nabídky očních kapek Lumigan. V nich jsou tyto kapky propagovány jako prostředek k povzbuzení růstu řas. To je pro řadu žen velmi lákavá nabídka. Státní ústav pro kontrolu léčiv však varuje před možnými zdravotními riziky, které použití kapek Lumigan k tomuto účelu může přinášet.

na nitrooční tlak u zdravých jedinců.

V nabídkách na Internetu se doporučuje – a to často i zdravotnickými zařízeními, zvláště očními klinikami – potírat těmito kapkami víčka. Je však třeba zdůraznit,

že tento způsob použití není schválen a podobná aplikace s sebou může přinášet řadu nežádoucích účinků, jako například zarudnutí, svědění a otok očních víček, zánět víček, zbarvení očních víček, zvýraznění oční štěrbin. Vzhledem k tomu, že je při aplikaci kapek na víčka pravděpodobné nanesení kapek i do oka, je možný výskyt i dalších nežádoucích účinků jako je přerůstání spojivky, svědění, pálení, suchost a bolest očí, alergický zánět spojivky, eroze rohovky, otok spojivky, světlolopachost, zhoršení zrakové ostrosti a pigmentace duhovky. To vše jsou projevy značně nepříjemné a rozhodně nepřeváží slibovaný kosmetický efekt.

Zdraví obecně a zejména zrak je velmi cenný, proto je velmi nebezpečné hazardovat s ním jen kvůli delším řasám, nehledě na to, že sebekrásnější řasy na zanícených nebo jinak poškozených očích rozhodně dobře nevypadají.

ZEPTEJTE SE ODBORNÍKA

Kde se zeptat?

Státní ústav pro kontrolu léčiv poskytuje na svém Informačním portálu pro veřejnost www.leky.sukl.cz rozsáhlý informační servis. Jednou z poskytovaných služeb je také možnost položit dotaz lékaři nebo lékárníkovi ohledně léčivých přípravků. Na dotazy odpovídají čtyři lékárníci, praktický lékař pro dospělé, praktický lékař pro děti a dorost a specialistka v oboru cestovní medicíny. Služba sice nemůže nahradit osobní konzultaci s lékařem, může však pomoci zodpovědět doplňující dotazy, na které si vzpomenete až v klidu doma po návratu od lékaře či z lékárny.

Vrátili jste se někdy od lékaře či z lékárny a vzpomněli si na otázku, na které jste se nestihli nebo zapomněli zeptat? Potřebujete informace o léčích a nedaří se vám je najít? Nyní se můžete zeptat na Informačním portálu pro veřejnost Státního ústavu pro kontrolu léčiv.

Svůj dotaz můžete na Informačním portálu pro veřejnost www.leky.sukl.cz poslat prostřednictvím jednoduchého formuláře. Na něj se dostanete po zvolení možnosti „Potřebuji položit dotaz lékárníkovi“ či „Potřebuji položit dotaz lékaři“ v zeleně vyznačené sekci „Potřebuji...“ v levém horním rohu webových stránek Portálu. Po vyplnění formuláře a odeslání dotazu vám přijde na zadanou emailovou adresu potvrzení o přijetí dotazu. Na stejnou adresu vám nejpozději do dvou týdnů podle náročnosti dotazu bude zaslána odpověď na váš dotaz.

Snahou Státního ústavu pro kontrolu léčiv je tuto službu maximálně urychlit, limit čtrnácti dnů je stanoven pro opravdu složité dotazy. O službu, která běží od počátku tohoto roku je stále výrazný zájem, odborníci vyřizují zhruba tři dotazy denně. V průběhu letních měsíců lze

předpokládat zvýšený zájem o informace z oboru cestovní medicíny.

Co Portál ještě nabízí

Dalšími možnostmi, které Informační portál pro veřejnost poskytuje, jsou mimo jiné informace o jednotlivých léčivých přípravcích, které lze v **databázi léčivých přípravků** vyhledat na základě jejich názvu nebo obsažené účinné látky. Vyhledávání je velmi snadné a přehledné a lze při něm používat i další kritéria: můžete například hledat jen léky vázané na lékařský předpis nebo naopak volně prodejné, léky, které hradí zdravotní

pojišťovna či které nejenže jsou v České republice schválené (registrované), ale také jsou obchodované. U každého léčivého přípravku naleznete mnoho informací včetně plných textů příbalových letáků, které jste mohli ztratit nebo vyhodit. U léčivých přípravků hrazených ze zdravotního pojištění si můžete ověřit i orientační cenu léku. Stejně lze vyhledávat i v databázi volně prodejných léčiv, zde je navíc možnost vyhledávat i podle konkrétních zdravotních obtíží, naleznete pak

celý seznam volně prodejných léčivých přípravků na daný problém opět včetně příbalového letáku.

Na Informačním portálu pro veřejnost najdete také informace o očkování dětí v **Očkovacím kalendáři** a o doporučených očkování při cestování v **Kalendáři cestovatele**. S pomocí Očkovacího kalendáře snáze získáte detailní informace o průběhu očkování, jednotlivých vakcínách, o harmonogramu ze zákona povinných i dobrovolných očkování jak pro vaše děti, tak pro vás. Pro lepší orientaci jsou povinná očkování znázorněna červeným písmem, nepovinná pak modrým. Navíc je kalendář přehledně strukturován podle věku, onemocnění či očkovací látky. V Kalendáři cestovatele si na mapě světa lehce vyhledáte cíl vaší cesty a popis povinných i doporučených očkování pro konkrétní destinaci. Ke každému očkování získáte vyčerpávající informace o jeho průběhu (počet dávek, časový harmonogram dávek, způsob aplikace apod.). Dozvíte se také, jaké vakcíny jsou k očkování proti jednotlivým nemocem v Čechách používány a mj. si můžete v databázi registrovaných léčivých přípravků zjistit také detailní informace z příbalového letáku například o vhodnosti použití či nežádoucích účincích vakcín. Na Portálu pak najdete také encyklopedii termínů a výkladový slovník nejpoužívanějších odborných termínů z oblasti farmacie a medicíny a řadu dalších užitečných informací, které vám mohou pomoci, ať už jste pacient nebo jen máte zájem o své zdraví.

Zeptejte se odborníka
na Informačním portálu pro veřejnost:
www.leky.sukl.cz



PUNČOCHÁČE NEBO VENOFARMAKA?

odborná redakce
EDUKAFARM

Otoky nohou jsou ve většině případů způsobeny narušeným odtokem krve z dolních končetin. Proto se také nejčastěji vyskytují u osob pracujících dlouhodobě ve stoje. Za normálních okolností napomáhá zpětnému proudění krve z hlubokých žil v nohách jejich pružnost a speciální žilní „chlopně“, které brání zpětnému toku krve.

Příčiny oteklých nohou

Pokud tento systém nefunguje správně, krev se hromadí v dolních končetinách a je vtlačována do sítě tenkých cév (kapilár). Ty mají jen tenkou stěnu, a tak při působení tlaku se začínají roztahovat a propouštějí tekutiny. V jejich okolí tak vzniká otok, může dojít i k zánětu žil a okolní tkáně, ucpávání žil krevní sraženinou, poruše výživy tkáně. Pokud tyto změny zasáhnou i větší povrchové žíly, mluvíme o křečových žilách (*varixech*).

Nechci oteklé nohy!

Souhrnně bývají tyto stavy označovány jako **chronická žilní nedostatečnost** – tedy porucha funkce žil dolních končetin. Základním léčebným postupem je vždy obnovení pružnosti cévní stěny. Tohoto cíle je

možné v zásadě dosáhnout dvěma způsoby: vnějším „protitlakem“ pomocí pružných bandáží a punčoch (*kompresivní terapie*) anebo „vnitřním posílením“ žilní stěny pomocí látek nazývaných *venofarmaka*.

Kompresivní obvazy nebo punčochy jsou obvykle první volbou, protože poskytují rychlou úlevu. Vzhledem

Unavené, oteklé a těžké nohy, pocity napětí a bolest v lýtkách. To jsou jenom jedny z mála příznaků, které doprovázejí zvláště v létě řadu žen.

k tomu, že „hlavní sezónou“ oteklých nohou je léto, nejsou však oblíbené. Kdo by se chtěl v létě pařit ještě v punčocháčích – a to ani nemluvíme o estetickém hledisku. Je tedy možné kompresivní pomůcky nahradit venofarmaky? Nejlepší odpověď na tuto otázku může dát jenom přímé porovnání.

Lékaři radí

V klinických studiích byl proto porovnáván účinek jedné z nejčastěji používaných látek: **extraktu ze semen jírovce maďalu** (*Aesculus hippocastanum*) – neboli kaštanů – s použitím kompresivních punčoch. Tyto

studie jasně prokázaly, že extrakt ze semen jírovce maďalu má v počínajících stádiích stejnou účinnost jako kompresivní punčocháče. Užívání venofarmak bylo drtivou většinou pacientů hodnoceno jako bezproblémové, při kompresivní léčbě si většina pacientů pochopitelně stěžovala na omezení kvality života. Bohužel v pokročilejších stádiích je už účinnost nižší, proto mají v léčbě kompresivní pomůcky stále své nezastupitelné místo. Pokud se však chcete vyhnout počátečním příznakům – těžkým a oteklým nohám – jsou venofarmaka s obsahem extraktu ze semen jírovce maďalu velmi dobrým řešením.

inzerce

Dovolte přírodě ulevit vašim nohám!

Varixinal® se silou koňského kaštanu:

- napomáhá zmenšit otoky a zmírnit pocity těžkosti nohou
- pomáhá k udržení zdravých žil, správné elasticitě a oběhu krve v žilách
- pomáhá revitalizovat unavené nohy

Účinná síla přírody...
jen v 1 tabletě denně!

Nyní akční nabídka
tablet navíc
33% ZDARMA*

WALMARK®
20 let - česká firma

*Akce platí do 31. 5. 2010
Více informací na bezplatné info lince:
800 141 141, Walmark, a.s., www.varixinal.cz



OTEVŘENĚ O PORUCHÁCH EREKCE

Rozhovor s urologem MUDr. Jiřím Kočárkem, Ph.D.
z Ústřední vojenské nemocnice v Praze



Jak byste charakterizoval příčiny erektilní dysfunkce?

Příčiny se rámcově rozdělují do dvou skupin, a to na psychické (ve 20 % případů) a organické (z 80 %). Zvláštní skupinu tvoří poruchy vzniklé v souvislosti s užíváním některých léků.

K organickým příčinám řadíme některá dosud nediagnostikovaná onemocnění (muž o nich nevěděl, může jít o cukrovku, vysoký krevní tlak, ischemickou chorobu srdeční, zvýšenou hladinu krevních tuků, neprůchodnost tepen v malé pánvi, roztroušenou sklerózu aj.), důsledek kouření a nadměrné spotřeby alkoholu, ale také prodělané operace (odstranění prostaty, nádory střev), úrazy páteře a choroby žláz s vnitřní sekrecí. V poslední době se také množí poznatky o tzv. syndromu stárnoucího muže, tedy období „přechodu“ provázeného určitými změnami mužského organismu.

K psychogenním příčinám patří přepracování a stres v důsledku hektického životního stylu („manažerská nemoc“), neschopnost odpočívat, poruchy nálady (de-

apomorfin, v praxi se však příliš neujal. Vedle toho je možné aplikovat látky navozující erekci injekčně do topořivých těles pyje nebo v podobě tyčinek k zasunutí do močové roury. Dostatečně zpopularizovány jsou podtlakové erektory („vakuové pumpy“). Uplatňuje se též psychoterapie a párová terapie (vzhledem k těsnému vztahu mezi psychikou a sexuálními funkcemi). V těžkých a odůvodněných případech saháme k rekonstrukčním cévním operacím a aplikaci tzv. penilních protéz.

Existují alternativy pro ty, u kterých je užití chemických léčiv kontraindikováno?

Pacienti po srdečním infarktu, užívající léky na anginu pectoris, se sníženou funkcí jater a ledvin a řada dalších nesmí užívat již zmíněné látky ze skupiny inhibitorů fosfodiesterázy. Také určitý okruh pacientů je netoleruje z důvodu nežádoucích účinků (zarudnutí v obličeji, ucpaný nos, bolesti hlavy a v zádech, zažívací obtíže aj.), a tak požadují náhradní řešení. To skutečně existuje, neboť se objevují přípravky s obsahem přírodních rostlinných extraktů, jejichž účinnost byla ověřena principy tzv. medicíny založené na důkazech.

Jedním z nich je kombinace výtažku ze šafránu, maky horské, podpořená extraktem z citronu a kayenským pepřem, dostupná jako doplněk stravy SAFRAN positive libido. Lze jej užívat buď dlouhodobě, a to 1 tabletu před jídlem ve stejnou dobu nebo nárazově 4 tablety 1 – 4 h před stykem. Nejsou známy vedlejší účinky ani kontraindikace. Závěry klinických studií hodnotících užívání extraktů ze šafránu a maky vyzněly velmi pozitivně a muži zařazení do sledování po jedno- až dvouměsíčním podávání shodně popisovali zlepšení vybitelnosti i kvality erekcí, zvýšení libida (chuti na sex) a zlepšené prožívání orgasmu (vyvrcholení).

Co byste popřál českým mužům a jejich partnerkám?

Mužům přeji trpělivé, chápatelivé a vstřícné partnerky, ženám citlivé, pozorné a ohleduplné partnery. Jako i v jiných oblastech života platí, že většinu problémů je možné řešit vzájemným nasloucháním a komunikací. Kéž by tomu tak bylo i v našich ložnicích :-)

Za rozhovor děkuje Robert Jirásek

Sexuální aktivity jsou důležitou součástí partnerského vztahu a předpokladem spokojeného a plnohodnotného života každého muže. Sexualita sehrává svou pozitivní roli do stáří, přičemž neplatí, že by dosažením vyššího věku zcela vyhasínala, spíše se mění její formy a vnější projevy. Míra kvality sexuálního života, potažmo poruchy potence zapříčiňují mužovo snížené sebehodnocení, vedou ke špatné náladě, disharmonii a manželským konfliktům.

Pane doktore, kolik mužů v České republice trpí selháváním erekce?

Nejprve si ozřejměme, co rozumíme pod označením „erektilní dysfunkce“. Jedná se o trvalou, tedy alespoň 6 měsíců trvající neschopnost dosáhnout a udržet časově dostatečně dlouhého a dostatečně pevného ztopoření penisu k oboustranně uspokojivého pohlavního styku.

Situace v České republice je srovnatelná s ostatními vyspělými evropskými státy a USA. Porucha ztopoření (erekce) postihuje asi 10 % mužů starších 21 let. Ve věkové kategorii 40 – 70 let jí trpí už 52 %; u nás je to tedy cca 500 – 800 tis. mužů a každoročně jich okolo 40 tis. přibude. Podle údajů z r. 2004 úplnou ztrátou schopnosti erekce v ČR trpěl každý desátý muž.

prese) a úzkost. Smutným faktem je, že s psychicky podmíněnou erektilní dysfunkcí se setkávám u čím dál mladších mužů (již kolem 30 let věku).

Co může moderní medicína nabídnout?

K dispozici máme skupinu léčiv označovanou jako inhibitory fosfodiesterázy. Tato léčiva blokují enzym, který rozkládá oxid dusnatý (látka zprostředkovávající rozšíření tepen v malé pánvi a penisu a umožňující tak přítok krve a erekci), takže ho zbývá dostatek pro nástup ztopoření. Jejich účinek se projeví až po vizuálním či dotykovém sexuálním dráždění. Užívání má přesná pravidla a některým pacientům jsou zcela zapovězena. Navíc se u nich někdy projevují dost nepříjemné vedlejší účinky. Prostřednictvím stimulace mozkových center účinkuje

O DISKRÉTNÍ A SPOLEHLIVÉ ANTIKONCEPCI PRO ŽENY

Rozhovor s MUDr. Kamilou Nouzovou
z kliniky GynCentrum s. r. o. v Praze



Paní doktoro, jaké dnes mají ženy možnosti vyhnout se nechtěnému, resp. neplánovanému těhotenství?

Možnosti, jak zodpovědně rozhodovat a plánovat početí, je ve 21. století celá řada. Při výběru vždy bereme v potaz celkový zdravotní stav, tj. otázku bezpečnosti užívání antikoncepce konkrétní ženou a neméně důležité hledisko spolehlivosti (resp. účinnosti), tudíž rozvažujeme mezi hormonální kombinovanou antikoncepcí (podává se ženský pohlavní hormon estrogen současně s progesteronem – hormonem, který žena produkuje fyziologicky v období těhotenství) a metodami nehormonálními (např. bariérové – pesary, ženský kondom (femidom), dále gely, příp. čípky a poševní kuličky vy-

tvářející spermicidní pěnu, nitroděložní tělísko, ligatura (podvázání) vejcovodů, tzv. metoda plodných a neplodných dnů, resp. měření bazální teploty aj.). Vedlejším efektem hormonální antikoncepce bývá úprava menstruačního cyklu ženy (je pravidelnější), snížení bolesti a intenzity krvácení při menstruaci, zlepšení některých patologických kožních projevů (např. akné) aj.

Reprezentanti mužské populace jsou ve volbě a užívání kontracepce poněkud omezení, vynecháme-li v podstatě nezvratné přerušování chámovodů (tzv. vasktomii) – avšak chránit ženu před otěhotněním mohou taktéž důsledným a správným používáním kondomu (prezervativu). Tzv. přerušovaná soulož, tj. ukončení vaginálního styku před výronem semene (ejakulací), je sice metoda stará a velmi známá, ale spojená se značnými nároky na mužovu sebekontrolu a pochopitelně vysokým rizikem selhání a nechtěného otěhotnění. Jiné metody mužské antikoncepce jsou předmětem vědeckého výzkumu a zřejmě ještě nějakou dobu nebudou dostupné.

Obecně co do stupně spolehlivosti jednoznačně vítězí hormonální kontracepce nad antikoncepcí nehormonální.

Východiskem z nouze (při protržení kondomu, vynechání tabletek hormonální antikoncepce apod.) je tzv. tabletky „po“, tj. postkoitální záchranná kontracepce, kterou v naší republice musí předepsat lékař; musí být užita do 72 hod od nechráněného styku. Měla by však sloužit jen jako nejkrajnější řešení, nikoli jako pojistka eliminace následků nahodilé nebo neuvážené sexuální aktivity.

Na jakém principu funguje kombinovaná hormonální antikoncepce?

Podstatou ochrany před nežádoucím otěhotněním prostřednictvím hormonální kombinované antikoncepce je buď zabránění ovulaci, tj. dozrávání ženské pohlavní buňky – vajíčka – a jeho uvolnění z vaječniku nebo účelové změny ve složení a prostupnosti hlenu uzavírajícího děložní hrdlo, čímž je omezeno putování mužských zárodečných buněk (spermii) k vajíčku.

Které faktory rozhodují při výběru pro ženu nejvhodnější antikoncepce?

Úvahy o plánování rodiny, mateřství a regulace porodnosti patří k eticky i společensky závažným tématům. O vhodnosti či nevhodnosti té které antikoncepční metody spolurozhodují fakta zjištěná při předchozím vyšetření ženy, tj. její věk, hmotnost, počet porodů, případná přidružená onemocnění (jaterní choroby, zánehy žil, poruchy krevní srážlivosti, migréna atd.), dlouhodobě užívané léky, zda je kuřačkou či nikoli, údaje z rodinné anamnézy – jestli se u přímých předků či sourozenců vyskytovaly chorobné stavy typu trombozy nebo embolie, některé onkologické choroby a zda vede pravidelný či nepravidelný intimní život.

Které formy podávání může žena po dohodě s lékařem zvolit?

Žena má na výběr buď formu podávanou ústí – nejčastěji tablety, lidově „pilulky“, které je nezbytné užívat pravidelně každý den (balení po 28 tabletkách) nebo 21, resp. 22 dnů v měsíci s 6, resp. sedmidenní pauzou. Dále jsou v lékárně na předpis dostupné náplasti k nalepení na kůži nebo speciální ohebný plastový kroužek, který se jedenkrát za 3 týdny zasouvá do pochvy a po celou dobu jsou z něj postupně uvolňovány účinné hormony poskytující diskretní a spolehlivou ochranu před nechtěným těhotenstvím. Odpadá tedy obava z opomenutí užití tablety nebo náplasti a rizika neplánovaného početí.

Jednou z alternativ je Vámi zmíněný přípravek k vložení do pochvy. Přiblížila byste jej našim čtenářkám, potažmo čtenářům?

Kroužek NuvaRing po zvážení zdravotního stavu doporučuji ženám, které chtějí získat spolehlivou ochranu před nechtěným otěhotněním. Flexibilní prstenec obsahuje kombinaci ženského pohlavního hormonu (estrogenu) a progesteronu, jež se z něj postupně a řízeně vylučují. Jeho aplikace je jednoduchá, do pochvy se zasune 1.den menstruačního cyklu, poté zde zůstává tři týdny, následně se vyjme a čtvrtý týden (do 2 – 3 dnů) dojde k menstruačnímu krvácení. Upřednostňována je ženami žijícími pravidelným sexuálním životem, v manželství a jiných trvalých partnerských svazcích. Kontrolu početí tak mají ve svých rukou a mohou plnohodnotně vychutnávat intimní chvíle, neboť jsou zbaveny úzkosti z následků nechráněného styku.

Za rozhovor děkuje Robert Jirásek

KONTRLOU CHOLESTEROLU KE ZDRAVÉMU SRDCI A CÉVÁM

odborná redakce Edukafarm
ve spolupráci s prof. MUDr. Richardem Češkou, CSc.

Cholesterol – tichý zabiják. Tak nelichotivě označují lékaři látku, bez které bychom nemohli žít – je totiž součástí většiny buněk lidského organismu, vznikají z něj žlučové kyseliny a mnohé hormony, ale představuje také závažný rizikový faktor celé řady chorob srdce a cévní soustavy, je-li jeho koncentrace v krevní plazmě zvýšená. Problém je v tom, že naše tělo si navzdory dostatečnému přísunu cholesterolu potravou tvoří cholesterol samo, přičemž nefunguje zpětná vazba mezi místem jeho syntézy (játra) a jeho množstvím kolujícím v cévách.

Cholesterol a krevní tuky

Ke krevním tukům řadíme vedle cholesterolu ještě tzv. triglyceridy (triacylglyceroly) a (apo)lipoproteiny. S postupujícím věkem jedince se tukové částice ukládají ve formě plátů do stěny tepen, což vede ke zúžení tepen, snížení jejich pružnosti a zvyšování odporu, který kládou srdečnímu svalu. Konečným důsledkem je zvýšení krevního tlaku (hypertenze) a poruchy prokrvení srdce, mozku a končetin. Uvádí se, že pacienti s hodnotami celkového cholesterolu nad 6,4 mmol/l jsou 3–4krát více ohroženi nemocemi věnčitých tepen než ti s koncentrací nižší než 4,7 mmol/l. Zvýšená koncentrace triglyceridů je dáována do souvislosti s výskytem některých typů zhoubných nádorů (rakovina tlustého střeva a konečníku aj.).

Někteří lidé se již narodí s genetickou vlohou pro

poruchu odbourávání cholesterolu a u jiných se tato porucha vyvine v průběhu života. Někdy je nález patologické hodnoty cholesterolu provázen též zvýšenou hladinou triglyceridů (tzv. smíšená hyperlipidemie). Velmi často je tento stav součástí souboru příznaků označovaného jako metabolický syndrom (syndrom X), k jehož charakteristice navíc patří obezita, zvýšená koncentrace cukru v krvi, resp. necitlivost tkání vůči inzulinu, už zmíněná hypertenze a zvýšené hodnoty kyseliny močové v krvi, a který řadíme k civilizačním onemocněním 21. století.

Jak léčíme zvýšený cholesterol a tuky

Zvýšené koncentrace cholesterolu a triglyceridů se snažíme ovlivnit nejprve nefarmakologicky, tj. dietou a

režimovými opatřeními. Ve skladbě stravy je třeba dbát na dostatečné množství (kolem 400 g) čerstvé zeleniny a ovoce rozdělené do 5 porcí, na přísun potravin bohatých na polynenasycené mastné kyseliny (mořské ryby, panenský olivový olej atd.) a upřednostňovat rostlinné tuky (obsahují steroly) před živočišnými; vhodná se zdá být i umírněná konzumace lehkého vína v množství do 2 dl/den (ochranný vliv antioxidantů). Dále je nutné do životosprávy včlenit aerobní aktivity (30–60 minut denně), ať už v podobě svižné procházky (třeba se psem), jízdy na rotopedu či kondičního cvičení.

V případě, že takový postup není účinný nebo dostačující, přistupujeme k farmakoterapii. O výběru léčiva rozhoduje lékař a při jeho volbě přihlíží mj. k celkovému stavu pacienta, přidruženým chorobám a kontraindikacím. Předepisované léčivé látky mají různé mechanismy účinku: *ezetimib* a tzv. *pryskyřice* zabraňují vstřebávání žlučových kyselin a cholesterolu přijatého potravou z tenkého střeva do jater, tzv. *fibráty* zvyšují aktivitu enzymu odbourávajícího krevní tuky a podporují vylučování cholesterolu stolicí, a konečně tzv. *statiny* potlačují syntézu cholesterolu v játrech. Výjimečné postavení pak zaujímá *niacin*, který příznivě ovlivňuje koncentraci celkového cholesterolu, triglyceridů a tzv. aterogenní index (vzájemný poměr LDL- a HDL-cholesterolu).

Co je to niacin

Niacin (vitamin PP, kyselina nikotinová) je součástí B-komplexu a patří k vitamínům rozpustným ve vodě. Přirozeně se vyskytuje v mase, droždí a obilninách. Projevem jeho nedostatku byla pellagra (nemoc s výraznými kožními projevy a záněty nervů). Přibližně před padesáti lety byla objevena jeho schopnost účinně zasahovat do látkové výměny všech typů krevních tuků (lipidů).

V současnosti je pro léčbu zvýšených koncentrací krevních lipidů niacin dostupný v podobě tablet. Dávkuje se zpočátku (první čtyři týdny) 1 g při večeři nebo před spaním, po měsíci se dávka zvyšuje na 2 g večer. K potlačení jediné nepříjemné vlastnosti niacinu (vyvolání pocitu horka a zčervenání kůže obličeje, resp. horní poloviny těla) tableta upravena tak, aby se účinná látka uvolňovala pomalu, a navíc je přidána pomocná látka *laropirant*, která možný nežádoucí účinek minimalizuje. Tablety se nedoporučuje zapíjet horkým nápojem a současně požívat alkohol.

Výhodou se jeví také možnost kombinace niacinu se statiny nebo doplňky stravy s omega-3 nenasycenými mastnými kyselinami (rybí tuk) u pacientů s tzv. reziduálním kardiovaskulárním rizikem (tj. kuřáci, diabetici aj., celkem až 30 % dospělé populace v ČR).

Závěrečné doporučení

Při léčebném ovlivňování zvýšených hodnot se předpokládá aktivní přístup lékaře i pacienta. V rámci farmakoterapie lze vybírat mezi několika skupinami léčiv, přičemž do značné míry výjimečnou pozici zaujímá niacin. Je předepisován nemocným jak s poruchou metabolismu cholesterolu, tak pacientům se smíšenou hyperlipidemií, a to samostatně, či v kombinaci se statiny.



ÚČINNĚ A RYCHLE PROTI BOLESTI

Rozhovor s MUDr. Jiřím Slívou, Ph.D.,
Farmakologický ústav 2. LF UK, Praha

1. Jaká je účinnost ibuprofenu jako nesteroidního antiflogistika?

Účinnost ibuprofenu byla dostatečně ověřena v celé řadě klinických studií. Principem jeho účinku je zabránění tvorbě tzv. prostaglandinů – látek které se podílejí na rozvoji zánětu a vzniku bolesti. Z toho vyplývá, že ibuprofen je vhodný a dostatečně účinný u běžných typů akutní bolesti v dávkách 200 či 400 mg, což odpovídá velikosti tablet. Současně tlumí zánět a snižuje horečku. Užití ibuprofenu v tšení bolesti je dokonce doporučeno i Světovou zdravotnickou organizací (WHO) v rámci tzv. žebříčku analgetik, kde je uváděn na předních místech u mírné a středně těžké bolesti.

2. Jak byste hodnotil bezpečnost ibuprofenu?

Ibuprofen je řazen mezi nesteroidní antiflogistika (NSA). Třebaže tato skupina léčiv obsahuje mnoho jednotlivých zástupců, lze mezi nimi nalézt dílčí rozdíly v přesném mechanismu působení, od čehož se nakonec odvíjí i jejich bezpečnost. Právě otázka bezpečnosti je velmi významná. Při podávání látek ze skupiny NSA, respektive z podskupiny neselektivních NSA, kam je řazen právě ibuprofen, je ponejvíce obáváme poškození trávicího ústrojí. V mnoha studiích se prokázalo, že v rámci této skupiny látek je v tomto směru ibuprofen jednou z nejbezpečnějších látek. Ostatně o tom svědčí skutečnost, že ibuprofen je možné podat i malým dětem ke snížení horečky. Žádné jiné NSA tuto indikaci nemá, byť mnozí z nás byli v raném dětství v dobré víře svými rodiči léčeni aspirinem (kyselinou acetylsalicylovou), který je pro dětský organismus mnohem méně šetrný. S ohledem na jiná rizika ibuprofen nikterak nevybočuje z profilu celé skupiny NSA, a jeho profil účinnosti a bezpečnosti je tak možné nepochybně označit za velmi příznivý.

3. Jaké jsou farmakokinetické parametry ibuprofen lysinátu?

Ve snaze dosáhnout co nejrychlejší úlevy od bolesti je výzkum v oblasti léčiv směřován na užití takových lékových forem, které by zajišťovaly rychlé vstřebání účinné látky z trávicího ústrojí. Možností, jak toho dosáhnout, je jistě více. Ibuprofen podaný ve vazbě s aminokyselinou lysinem je jednou z nich. Tato sůl tak zajišťuje oproti běžné tabletě výrazně vyšší koncentraci ibuprofenu v krevní plazmě za kratší časový úsek, což pacient hodnotí jako rychlejší úlevu od bolesti.

4. Můžete se vyjádřit ke specifikům této soli?

Jak již bylo řečeno, pro pacienta je žádoucí, aby bolest co možná nejdříve odezněla. Aplikace ibuprofenu v kombinaci s lysinátem zajišťuje rychlejší a kvalitnější vstřebání do krevního oběhu, a účinná látka tak může rychleji ovlivnit probíhající zánět, bolest či horečku. Lysin je našemu tělu vlastní aminokyselina, tj. základní

stavební kamen bílkovin. V přípravku Ibalgin Rapid tedy slouží pouze jako urychlovač vstřebávání ibuprofenu a pro náš organismus nepředstavuje jakékoli riziko ani zátěž.

5. Jak byste hodnotil barvivo používané u Ibalginu Rapid?

Potahované tablety tohoto přípravku obsahují barvivo erythrosin (E 127), které je součástí Seznamu přídatných látek povolených pro použití v potravinách dle platné vyhlášky Ministerstva zdravotnictví, a jako takové je bezpečné a pro náš organismus neškodné. Případné nežádoucí účinky, které se vyskytnou při užití přípravku Ibalgin Rapid, tak s největší pravděpodobností budou dány vlastní účinnou látkou, nikoliv tímto barvivem.

Současně je třeba připomenout, že barevné označení tablet výrazně snižuje riziko záměny léčiv, zejména pak u osob, které jich užívají více najednou.

profil přípravku

IBALGIN RAPID

Složení: *Ibuprofenum lysinicum*

Charakteristika: Ibuprofen lysinát je sůl ibuprofenu, který je řazen mezi látky označované jako nesteroidní antiflogistika (NSA). Svými účinky snižuje aktivitu enzymu cyklooxygenázy, čímž se sníží tvorba látek známých jako prostaglandiny, které hrají významnou úlohu při zánětu, bolesti či např. horečce.

Indikace: Přípravek je vhodný k potlačení mírné až středně silné akutní bolesti různého původu u osob ve věku nad 12 let. Používá se především při bolestech hlavy, zubů, zad, svalů a kloubů, ale též při pooperačních bolestech či bolestivé menstruaci.

Kontraindikace: Známa přecitlivělost na kteroukoliv ze složek přípravku, alergická reakce na kterékoliv NSA projevující se jako astma či kopřivka; poruchy krevní srážlivosti, žaludeční či dvanáctníkový vřed a závažné srdeční, jaterní či ledvinové selhání.

Nežádoucí účinky: Nejtypičtějšími jsou zažívací obtíže (nevolnost, pálení žáhy apod.). Při dodržení zásad uvedených v příbalovém letáku lze užívání přípravku označit za velmi bezpečné.

Těhotenství a kojení: Ibuprofen není vhodný pro těhotné; kojení není nutné v případě krátkodobého užívání přerušovat.

Balení: 1 balení po 6 či 12 tabletách o obsahu 400 mg účinné látky

Výrobce: Zentiva k.s.



Léčivý přípravek s obsahem ibuprofenu k vnitřnímu užití.
Před použitím čtěte pečlivě příbalovou informaci.

PŘÍPRAVKY SLUNEČNÍ OCHRANY – JAK SE „NEUTOPIT“

odborná redakce EDUKAFARM

Některé termíny, např. SPF (Sun Protection Factor – ochranný faktor před slunečním zářením), už víceméně zdomácněly a spotřebitel si podle nich dokáže vybrat

posloupnost. **Podle této procedury jsou lipozomální přípravky řady Daylong Very Water Resistant (velmi/extrémně odolné vůči vodě).** Při

zářením. Na závěr se vypočítá výsledný SPF, a to jako poměr času začervenaní s aplikovaným přípravkem a bez ochranného přípravku.

Obaly ochranných přípravků před slunečním zářením obsahují mnoho čísel, piktogramů a slovních informací. Jak se v této informační záplavě neutopit?

vhodný produkt. Některé údaje však zůstávají zahalené rouškou tajemství. Jedním z nich je i „odolnost vůči vodě“ (Water Resistance).

Jak posoudit, zda je produkt odolný vůči vodě? I když se to může zdát jednoduché, nejde o žádnou čistě pocitovou záležitost typu – nanést na kůži, osprchovat a podívat se, jestli něco zůstalo. Celá procedura je složitější a definuje ji mezinárodní směrnici COLIPA (Evropská asociace výrobců kosmetiky), která má jasnou

stanovení SPF lékaři vyberou 10 dobrovolníků s vhodným typem kůže (fototyp I až III, bez kožních chorob a přílišné citlivosti na slunce).

První den se kontrolovaným ozařováním pomocí umělého UV záření stanoví čas, za který dojde k pozorovatelnému začervenaní pokožky s jasným okrajem. Další den se už aplikuje na kůži i testovaný produkt (2 ml na cm²) a pokračuje se v kontrolovaném ozařování UV

Pozměněním tohoto postupu se docílí možnost určit odolnost vůči vodě. Po aplikování produktu na kůži a definované době čekání (produkt se absorbuje kůží) dojde k ponoření do cirkulující vody. Po 20 minutách následuje 15 minut sušení na vzduchu a bez utírání. Po 2x 20 minutách koupání a sušení se změří účinnost produktu. Jestliže po uskutečnění měření a výpočtů má i nadále účinnost definovanou směrnici, může se označit jako **odolný vůči vodě** (WR – Water Resistance). Test je možné prodloužit na celkově 4x 20 minut, a je-li opět úspěšný, označí se produkt jako **extrémně odolný vůči vodě** (VWR – Very Water Resistance).

Samozejmě, odolnost vůči vodě je závislá hlavně na galenickém systému (tedy zda je produkt ve formě krému, gelu, mléka...).

V lékárně je dostupný špičkový produkt s extrémní odolností vůči vodě – lipozomální mléko Daylong s ochrannými faktory před slunečním zářením (SPF 15, 25, 30 a 50+).



Nechráněná kůže



Kůže chráněná Daylongem

LÉKÁRNÍCI DOPORUČUJÍ 2009: PŘI PROBLÉMECH MOČOVÝCH CEST VÍTĚZÍ URINAL

odborná redakce EDUKAFARM

Záněty močových cest patří k nejčastějším tématům řešeným v rámci lékárenského poradenství nebo samoléčby. Při řešení těchto problémů tradiční urologické čajové směsi v posledních letech stále častěji vytlačují přípravky s obsahem brusinky velkoplodé (*Vaccinium macrocarpon*).

Brusinka velkoplodá

Brusinka velkoplodá („kanadská“ brusinka) je tradiční léčivou rostlinou využívanou v severoamerickém indiánském léčitelství při problémech s močovými cestami. Současné poznatky ukazují, že za jejím účinkem stojí specifické obsahové látky – tzv. *proanthokyanidiny*. Tyto látky se vážají na povrch patogenních bakterií v močových cestách a zabráňují tak jejich přilnutí a udržení jak v močové trubici, tak močovém měchýři. Po podání brusinek tak dochází k zrychlenému vyplavování patogenních bakterií z močových cest a utišení zánětu.

Účinnost brusinek je doložena řadou klinických studií, a tak nepřekvapí, že v průzkumu **Lékárníci doporučují 2009** se k brusinkám přiklonila drtivá většina dotazovaných lékárníků. Mezi konkrétními přípravky si pak největší důvěru vysloužila řada **Urinal** od společnosti **Walmart**.

Walmart Urinal

Základním přípravkem řady je **Urinal**, který obsahuje v jedné kapsli 200 mg extraktu brusinky velkoplodé, odpovídající přibližně 5 g čerstvých plodů brusinky. Přípravek je určen zejména pro preventivní účely, kdy se doporučuje užívat 1 – 2 kapsle denně. Při akutních obtížích je vhodné dávku zvýšit na 2 – 6 kapslí denně nebo volit z ostatních přípravků řady Urinal.

Jedná se zejména o **Urinal Akut**, který díky jedinečné technologii Hi-PAC™ obsahuje nejvyšší ekvivalent čerstvých brusinek na českém trhu. Jedna tableta obsahuje extrakt až ze 72 g čerstvých brusinek, a je tak připravena rychle pomoci při akutních problémech s močovými cestami.

Pro podzimní plískanice a mrazivé dny je pak určen přípravek **Urinal Hot-drink**. Brusinkový extrakt je dodáván ve formě prášku určeného k přípravě horkého nápoje. 400 mg brusinkového extraktu v jedné porci odpovídá 10 g čerstvých plodů. Kromě toho, že tato léková forma oblíbená pacienty s problémy při polykání tablet, vhodně doplňuje tekutiny a přináší pocit příjemného „prohřátí“.

První pomoc

při akutních problémech
s močovými cestami



Proč Urinal Akut?

- protože obsahuje **nejvyšší** koncentraci 100% přírodních brusinek ve formě extraktu Hi-PAC™
- protože denní dávka garantuje **účinné** množství 36 mg proanthokyanidinů, které pomáhají zabráňovat uchycování bakterií na stěnách močových cest
- protože Vám stačí užívat **jen 2 tablety denně**
- protože je vyrábí tradiční česká firma v **nejvyšší** farmaceutické kvalitě garantované certifikátem GMP

Urinal Akut
Nejsilnější koncentrace
brusinek na trhu

**Ověřte si kvalitu
Vašeho přípravku
na močové cesty!**



Žádejte ve své lékárně.

Více informací na bezplatné infolince 800 141 141
nebo na www.walmart.cz

WALMARK®
20 let - česká firma

NEZAPOMEŇTE PŘED DOVOLENOU

odborná redakce EDUKAFARM

I když je dovolená dobou oddechu, kdy bychom měli zapomenout na všechny běžné starosti, na jednu věc zapomenout nemůžeme – na zdraví. Vyhledání zdravotní pomoci může být nesnadné a zbytečně stresující, a také domluva může být obtížná. Proto je lepší jednat uváženě a připravit si řešení alespoň pro základní problémy.

DROBNÉ BOLÍSTKY

Bolest hlavy nás může zasáhnout kdekoliv – mohou ji způsobit dlouhé cesty, úmorné horko, nedostatek tekutin, mírný úpal nebo úžeh...

Na dovolenou nebo výlet si přibalte šikovné a odolné balení **APO-IBUPROFEN 400 mg** – ověřený léčivý přípravek proti bolesti hlavy, zad i zubů s obsahem *ibuprofenu*. Oceníte ho také při bolestivé menstruaci nebo horečce. V lékárně žádejte ve velikosti 30 nebo ekonomických 100 potahovaných tablet.

Čajovníkový olej (*tea tree oil*) je známá přírodní látka se silnou protizánětlivou a antiseptickou aktivitou. Příznivě ovlivňuje hojení drobných poranění, slunečních i termických spálenin, omrzlin, plísňových onemocnění kůže a nehtového lůžka, záněty nosohltanu, bolesti v krku, rýmu a parodontózu. Účinně působí na afty, bradavice, opary, svědění při bodnutí hmyzem, odpuzuje klíšťata a vši. Na cesty je ideální balení ve formě „kuličky“ **Tea Tree Oil Roll-On** od společnosti Dr. Müller Pharma (www.muller-pharma.cz).

V horkém a párném létě může být problematické hojení poraněné pokožky. Regenerační krém **Bevita** urychluje hojení podrážděné a citlivé pokožky. Nabízí jedinečnou kombinaci *panthenolu* a *ceramidů*. Panthenol zvyšuje elasticitu pokožky, zjemňuje ji a zároveň urychluje proces regenerace. Ceramidy umožňují efektivnější absorpci dexpanthenolu do pokožky. Krém Bevita se používá jako první pomoc po opalování, při opruzeninách, regeneruje popraskané a suché rty, urychluje hojení malých oděrek, opruzenin a drobných poranění. Je vhodný pro děti i dospělé, na citlivou pokožku i na sliznice. Aktivní prožívání dovolené sebou nese i zvýšené riziko úrazů. Pro léčbu pohmožděnin, tupých úrazů, ale i otevřených poranění je v létě vhodná mast **Traumaplant**.

TRÁVICÍ OBTÍŽE

Grilování s přáteli je dozajista lákavým zakončením teplého podvečera, grilované maso nebo zelenina, často marinované s použitím různých koření a oleje, však představují pokušení, které může často vést k přetížení trávicího systému – dostaví se pocit plnosti, těžkosti až nevolnosti.

Jedná se o léčivý přípravek obsahující látky z čerstvé nati kostivalu cizího (*Symphytum peregrinum*), které se vyznačují přirozeným s protizánětlivým a hojivým účinkem. Na rozdíl od běžných protizánětlivých mastí se nevyznačuje rizikem fototoxicity (kožní reakce při působení slunce). Účinek je podpořen cholinem a alantoinem. Použití emulzní systém masti podporuje vstřebávání účinných látek.

Pro rychlou úlevu od sportovních poranění je vhodná náplast **Flector EP Tissugel**. Jedná se o nesteroidní antirevmatikum (*diklofenak epolamin*) pro lokální léčbu uvedených zánětů šlach, kloubů a svalů, způsobených například vyvrtnutím kloubů, pohmožděním a natržením svalů a šlach. Aplikace je nejvhodnější na noc, kdy náplast zajistí rovnoměrnou dodávku léčivé látky po celých 12 hodin. Častým problémem mohou být i alergické reakce pokožky. Může se jednat o přehnanou reakci na bodnutí hmyzem, zasažení žahavými rostlinami nebo mořskými živočichy či reakci na sluneční záření, tzv. sluneční alergii. V těchto případech je vhodné použít lokální antihistaminikum působící proti svědění, bolesti a otoku **Psilo-Balsam**. Tento léčivý přípravek obsahující *difenhydramin* se aplikuje na kůži a je vhodný jak pro dospělé, tak pro děti už od 6. měsíců (www.stada-pharma.cz).

A na konec snad nejčastější letní „úraz“: spáleniny od sluníčka. Praxe ukazuje, že zatím nic neuklidní spáleniny od slunce než lety prověřená sprejová pěna **Panthenol Spray**. Jako jediný léčivý přípravek s *dexpanthenolem* přináší výhodu snadné bezkontaktní aplikace. Sněhobílá pěna pokožku přikryje, ochladí a přitom není nutné se jí dotýkat. Po nanesení se rychle vstřebá, kůže nezůstává vysušená, ale naopak vláčná a připravená ke správné regeneraci. Přípravek se může používat i několikrát denně podle potřeby a typu poranění (www.panthenolspray.cz).

Právě v těchto situacích nachází uplatnění doplněk stravy **Gastroval**. Obsahuje směs trávicích enzymů *EnzyBlend*, které účinně napomáhají trávení základních složek potravy. Přípravek dále obsahuje cenné bylinné extrakty, používané tradičně při problémech



doplňěk stravy



doplňěk stravy

s trávením. *Ostropestřec mariánský* obsahuje *silymarin*, který chrání jaterní buňky před toxickými faktory a podporuje žlučední aktivitu. Známe hořké byliny – *hořec žlutý* a *kořen smetanky lékařské* – významně podporují žlučední a žlučnickovou sekreci.

Změna stravy naší obvyklé stravy za „dovolenkovou exotiku“ dokáže podráždit naše trávení. Častým důsledkem je průjem a nadýmání, a nemusí se ani jednat přímo o akutní střevní infekci. Vhodnou pomocí je pak aktivní medicínální uhlí, které dokáže absorbovat velké množství dráždivých látek a střevních plynů. To v přípravku **Carboline** je připraveno výhradně z rostlinných zdrojů a doplněno *fenyklovou silicí*, která uvolňuje a mírní křeče trávicího ústrojí.

PRO ŽENY

Zejména pro dlouhé cesty nebo poznávací zájezdy jsou vhodné vlhčené ubrousky pro intimní hygienu **Gynastan®**. Jednotlivě balené ubrousky s obsahem speciálních přírodních extraktů jsou určeny pro čištění a osvěžení intimních ženských partií. Obsahují kyselinu mléčnou, která je přirozenou součástí zdravé mikroflóry. Neobsahují mýdlo ani alkohol a nedráždí pokožku. Praktické jednotlivé balení je ideální do kabelky, na cesty apod.

Zejména do teplého počasí, po sportu i pobytu na koupalištích a podobně, kdy vysoké teploty a vlhkost mohou podporovat růst bakterií, je pro ženy vhodná novinka známé řady Lactacyd – **Lactacyd Ocean**. Tento intimní ženský mycí gel je zvláště navržen pro dlouhodobý pocit svěžesti. Obsahuje kyselinu mléčnou a antibakteriální složky, které až 24 hodin zabraňují růstu a množení bakterií způsobujících zápach nebo vaginální infekce.

Přirozené mikrobiální prostředí poševní sliznice a přirozenou míru vlhkosti pomáhá udržovat **Tea Tree Oil vaginální gel**. Přídavek *tea tree oleje* má mírný antibakteriální účinek a pomáhá bojovat proti patogennímu osídlení poševní sliznice. Tento zdravotnický prostředek se používá buď po intimní hygieně, nebo jako rubrikant před pohlavním stykem. Pomáhá odstranit nespecifické vaginální problémy způsobené změnou vaginální mikroflóry (www.muller-pharma.cz).

Zdravá mikroflóra poševního prostředí obsahuje „přátelské“ rodu *Lactobacillus*. Laktobacily udržují kyselé prostředí a ničí jiné choroboplodné bakterie. Přípravek **Gandilac** obsahuje vybranou kombinaci laktobacilů a jiných probiotických bakterií, které dokáží obnovit narušené poševní prostředí. Dále obsahuje *brusinkový extrakt*, který působí dezinfekčně v oblasti močovodů, a v souhrně tak nachází velmi dobré uplatnění u smíšených gynekologických infekcích.



doplňek stravy



Z LEKARENSKE PRAXE

KDYŽ PŘIJDE NEMOC

I když bolesti v krku podvědomě spojujeme zejména se zimními měsíci, nejsou výjimkou ani tzv. *letní anginy*. K jejich vzniku přispívá pobyt v klimatizovaných prostorách nebo vozech, pití studených nápojů, podcenění chladnějších nocí koncem léta apod. Proto je vhodné mít i v létě v zásobě osvědčený prostředek proti bolestem v krku, jako jsou např. pastilky **Coldrex proti bolesti v krku**. Tento léčivý přípravek odstraňuje bolest v krku dvěma účinky: anestetickým, který odstraňuje bolest a dráždění v krku, a antibakteriálním, který ničí bakterie. K dostání je v příchutích Citron s Medem nebo Ostružina.

K rychlému odstranění všech příznaků chřipky a nachlazení jsou vhodné další přípravky řady **Coldrex**. Kombinace *paracetamolu* a *fenylefrinu* působí proti horečce, bolestem a uvolňuje ucpaný nos i vedlejší nosní dutiny. Doplňkovou složkou je vitamin C, který při chřipce a nachlazení těla často chybí a po jeho dodání je tělo schopno rychleji se s nemocí vypořádat. Produkty jsou k dispozici ve formě nápoje (**Coldrex Horký nápoj**, 3 příchutě – citron, černý rybíz, med a citron) nebo potahovaných tablet (**Coldrex**). Oba léčivé přípravky jsou vhodné pro dospělé a děti od 12 let.

Pro běžné nachlazení, horečku a při bolestech lze podávat i samotný paracetamol. Dnes už téměř „tradiční“ tablety **Panadol**, obsahující *paracetamol* v dávce 500 mg, jsou mohou užívat dospělí a děti od 12 let. Protože u malých dětí nejsou tablety vždy praktické, doporučuje se *paracetamol* podávat např. ve formě čípků, které se snadno zavádí díky podlouhlému tvaru. Pro tyto případy tu máme čípky **Panadol Baby** nebo **Panadol Junior**. Kromě výše uvedených oblastí lze použít i u jiných infekčních onemocnění dětského věku a po očkování. Čípky Panadol Baby jsou určeny pro děti již od věku 3 měsíců, čípky Panadol Junior pak pro děti o tělesné hmotnosti od 15 kg.

U moře nás rýma pravděpodobně nezastihne, protože všude neustále přítomný jemný aerosol mořské vody důkladně zvlhčuje nosní sliznice a přisuzuje se mu i protialergické působení. Pokud vám však letos cesta k moři nevyjde a trpíte alergickou rýmou, můžete využít sílu moře i jinde: mořská voda obsažená v přípravku **Sinomarín** šetrně odstraňuje otok nosní sliznice, a přispívá tak k uvolnění nosních průduchů. Stopové minerální prvky obsažené v mořské vodě přispívají k regeneraci nosní sliznice.



Léčivý přípravek k vnitřnímu užití

Léčivý přípravek k vnitřnímu užití

zdravotnický prostředek

zdravotnický prostředek

Léčivý přípravek k vnitřnímu užití

EDUKAFARM

Poznámka: Pře použitím všech zde uvedených léčivých přípravků si prosím pečlivě prostudujte příbalovou informaci.

OPALOVÁNÍ – NAVÝSOST

AKTUÁLNÍ TÉMA

PharmDr. Vladimír Végh
Edukafarm Praha

Dnes je již všeobecně známo, že obě složky UV záření (UV-A a UV-B) se podílí na vzniku poškození kůže během pobytu na slunci. UV-A záření díky delší vlnové délce proniká hlouběji do kůže a podílí se zejména na dlouhodobém poškození. UV-B působí na povrchu kůže, je zodpovědné zejména za akutní reakce kůže a novotvorbu pigmentu – melaninu.

Krátkodobé poškození může mít podobu zarudnutí až k bolestivému spálení kůže a puchýřům. Dlouhodobé vystavování pokožky slunečnímu záření může vyústit v postupné stárnutí pokožky, poškození DNA, postižení imunitních funkcí, až různé formy rakoviny kůže (maligní melanom aj.). Rakovina kůže je nejčastější ze všech nádorových onemocnění a je prokázána jasná souvislost s vystavením UV záření.

Ochrana před UV zářením

Celkovou míru potřebné ochrany určují v zásadě 3 faktory: fototyp pokožky, délka vystavení UV záření a aktuální hodnota UV indexu. Nejpoužívanějšími a neúčinnějšími typy fotoprotekce jsou vyhýbání se přímému dlouhodobému slunečnímu záření, mechanická ochrana a kosmetické prostředky s UV filtrem.

Základní dělení filtrů na chemické a fyzikální dnes doplňuje kategorie tzv. hybridních UV filtrů (např. Tinosorb

M) – jedná se o ve vodě nerozpustné látky, které dokáží odrážet UV záření, zároveň ho však i pohlcují.

U čistě chemických filtrů je vzhledem k mechanismu účinku velmi důležitá jejich fotostabilita. V tomto směru je velmi zajímavou látkou Tinosorb S. V kombinaci s filtrem Tinosorb M, kterou přináší firma Spirig ve své řadě DAYLONG, tak vytváří jednu z nejvýhodnějších kombinací UV filtrů, vyznačující se jak dostatečně vysokou účinností ochrany (SPF), tak širokým pokrytím spektra UV záření (vysoká kritická vlnová délka).

Minerální filtry jsou velmi dobře snášeny, proto jsou vhodné pro nejcitlivější pokožku. Mikronizované krystaly vytváří prakticky neviditelný ochranný film, který např. v přípravku **Daylong Baby** bezpečně chrání už od nejnižšího kojeneckého věku.

Z hlediska praktického „letního“ použití je velmi výhodnou vlastností voděodolnost nanášeného UV filtru. Pro-

duktu může být přisouzeno označení „odolný vodě“ tedy, pokud se jeho aktivita významně nezmění po 2 x 20 min koupele v 29 °C teplé vodě. Zvláště odolné přípravky, jako např. řada DAYLONG, mohou být označeny jako „velmi odolné vodě“; pro tuto klasifikaci trvá jejich ochranná aktivita po 4 x 20 min koupele. Díky této vlastnosti je v obvyklé oblasti použití dostačující jedna aplikace za den. Zároveň je možné konstatovat, že díky zvolenému výrobnímu postupu se použité UV filtry naprosto zanedbatelně vstřebávají kůží a nedochází tak k jejich teoreticky možnému systémovému působení.

Přes všechny deklarované vlastnosti je konečným nejdůležitějším faktorem efektivity ochrany rovnoměrné nanesení dostatečného množství (2 mg/cm²) použitého přípravku. Další často opomíjenou skutečností je dostatečná ochrana v dětství – kvůli odlišnému „životnímu stylu“ děti až 80 % celoživotní expozice UV záření člověk absorbuje do 18. roku života.

Fotoprotekce – volba nebo nutnost?

Ne vždy ochrana před slunečním zářením doprovází pouhé dovolenkové kratochvíle. Např. pacienti po transplantacích užívající léky potlačující imunitní reakci těla, aby nedošlo k odmítnutí darovaného orgánu, mají až více než 100krát vyšší pravděpodobnost vzniku rakoviny kůže. U 80 % případů se vyvine rakovina kůže do 5 let po transplantaci, a proto je důkladná prevence v tomto případě téměř nutností. Řada dalších onemocnění, jako např. některé kožní choroby (např. akné, růžovka aj.), dále lupus erythematoses, opary, porfýrie aj. může být UV zářením zhoršována.

Samostatnou skupinu onemocnění příčinně spojených s UV zářením tvoří tzv. sluneční alergie. K senzibilizaci pokožky dochází často po prvním prudkém oslunění (na jaře, při čekání na letišti, po příjezdu na dovolenou). Nejvíce postižená bývají místa trvale vystavená slunečnímu záření (dekolt, ruce, lýtka). První kožní příznaky jako svědění, „kopřivka“ nebo puchýřky obvykle nastupují velmi rychle, často už po několika hodinách na slunci.

Do léčebné oblasti můžeme zařadit i problematiku *fototoxických reakcí* na užívaná léčiva. K typickým „provokátérům“ patří např. některá antibiotika (tetracykliny) a chemoterapeutika (např. sulfonamidy, chinolony), léky na odvodnění (furosemid, hydrochlorothiazid), neuroleptika (fenothiaziny jako např. chlorpromazin, promethazin), lokální nesteroidní antiflogistika/antirevmatika (ketoprofen, piroxikam) a látky používané v kožním lékařství (dehty apod).

Efektivní ochrana proti UV záření se v těchto případech stává více medicínským než kosmetickým problémem. Ne vždy je z praktických důvodů možné vystačit v těchto případech s primární prevencí – vyhýbání se slunci, nebo celkové zahalení těla. Proto je nutné volit vhodné místní ochranné přípravky. Speciálně pro tyto léčebné účely je k dispozici přípravek **Daylong Actinica**, který je jako jediný registrován jako zdravotnický prostředek. Jeho účinnost je doložena klinickou studií.

LOKÁLNÍ LÉČBA BOLESTÍ POHYBOVÉHO ÚSTROJÍ

odborná redakce EDUKAFARM

MUDr. Veronika Myjavcová

Kožní oddělení, Pardubická krajská nemocnice, a.s.

V lékárně lze zakoupit různé přípravky (např. Fastum® Gel) určené k lokální aplikaci do oblastí kloubů a svalů obtěžujících bolestí. Liší se zvolenou lékovou formou (gel, masť, krém, náplast), použitými pomocnými látkami i rychlostí nástupu a délkou trvání účinku.

Ani v letním období není třeba vzdávat se možnosti léčit lokálními nesteroidními protizánětlivými léčivy. Nejdůležitější je však informovanost pacienta a prevence. Ačkoliv fotosenzitivní reakci může v různé míře vyvolat prakticky celá skupina NSA (diklofenak, ibuprofen, indometacin, ketoprofen, naproxen, piroxikam, kyselina salicylová), pouze některé výrobky na českém trhu mají informaci o preventivních opatřeních v příbalovém letáku, případně na obalu. Zároveň je nutné pacienty na možnost vzniku této reakce upozornit a při místní léčbě nesteroidními protizánětlivými léčivy dodržovat několik jednoduchých pravidel:

- použít jen doporučené množství léčiva v závislosti na ošetřované ploše

- ošetřit výhradně postiženou oblast
 - po aplikaci lokálně působícího přípravku si umýt ruce mýdlem
 - chránit ošetřené místo před sluncem (event. soláriem) po dobu léčby a ještě minimálně 2 týdny po jejím ukončení
- Ochrana proti slunečnímu záření je možná oděvem. Většina běžně nošených oděvů v jisté míře UV záření propouští, proto je potřeba se navíc chránit pomocí ochranných přípravků s UV filtrem. Byla provedena řada studií moderních širokospektrých přípravků, kte-



Z LÉKÁRENSKÉ PRAXE

K léčbě bolesti svalů a kloubů různého původu se s výhodou používají nesteroidní protizánětlivá léčiva (antiflogistika – NSA). Výhodné je zejména místní podání, kdy je léčba více cílená a nedochází k dráždění žaludku. Tato forma aplikace se uplatňuje jak při akutních, tak i chronických bolestech pohybové soustavy.

ré ověřily jejich účinnost při prevenci fotosenzitivní reakce. Tyto ochranné prostředky musí mít označení UVA v kroužku, které značí vysokou ochranu proti UVA záření, a co nejvyšší hodnotu SPF (ideálně 50+). Naštěj se krátce po aplikaci lokálního protizánětlivého

léčiva, přibližně 30 minut před plánovaným vystavením se slunci, v dostatečném množství. Před viditelnou částí slunečního spektra však chrání především vhodné oblečení.

KOMÁŘÍ SEZONA ZAHÁJENA

Odborná redakce Edukafarm

komára pisklavého – příznačně pojmenovaným komárem obtížným (*Culex pipiens molestus*), o kterém se traduje, že se vyvinul v prostorách londýnského metra a bodá obzvláště agresivně. Tento druh je přizpůsoben stálým podmínkám lidských obydlí a prakticky je ani neopouští. Může se proto vyskytovat celoročně.

Krvelační komáři?

Komáři mají velmi „subtilní“ stavbu těla, a přitom podávají mimořádné „letové“ výkony. Proto potřebují mimořádně účinný zdroj energie – cukry. Všichni dospělí komáři jsou tak v podstatě vegetariáni – primárně se živí květním nektarem. Prakticky nepotřebují žádné bílkoviny, zcela si vystačí se zásobami, které nabrali ve vývojovém stadiu larvy. Nové bílkovinné zdroje však potřebují samičky pro tvorbu vajíček, a proto nám „pijí krev“.

Ochrana proti komárům

Samičky komárů jsou velice dobře vybavené k detekci lidského pachu. Ze 72 typů pachových receptorů komára je 27 „naladěných“ na detekci lidského potu. Tuto čichovou orientaci je však možno narušit pomocí vhodných *repellentů*. Při nanesení těchto látek se významně sníží přitažlivost potenciálního hostitele. Využívají se buď syntetické chemické látky (DEET, ikaridin), nebo přírodní éterické oleje.

Tradičně využívaný je např. olej z citronové trávy, *pe-largonie* nebo citronového eukalyptovníku. Podle studií je intenzita jejich účinnosti srovnatelná se syntetickými repellenty, i když kvůli rychlejšímu odpařování je jejich účinek poněkud kratší (ochrana se však lehce obnoví opakovanou aplikací). Naopak jejich výhodou je čistý biologický původ a nulová ekologická zátěž. Proto jsou přírodní repellenty ideální volbou u malých dětí, alergiků a těhotných žen.



Komáři jsou našimi typickými průvodci znepríjemňujícími letní dny, zejména v nížinách a v okolí vodních ploch. Lidé se zde nejčastěji setkávají s komárem pisklavým (*Culex pipiens*). Při sezónních povodních se objevuje zejména komár záplavový (*Aedes vexans*). Na jižní Moravě se pak mohou vyskytovat i komáři rodu *Anopheles*, schopní přenášet malárii. V lidských obydlích je možné se setkat se speciálním poddruhem

CHONDROPROTEKTIVA

– DALŠÍ MOŽNOST PRO LÉČBU PACIENTŮ S ARTRÓZOU A LUPÉNKOU

odborná redakce EDUKAFARM

Tato léčiva působí protizánětlivě a tlumí bolest, ale mají též nepříjemné vedlejší účinky. Nověji se v léčbě artrózy začínají uplatňovat léčiva ze skupiny tzv. chondroprotektiv (označovaná také zkratkou SYSADOA, z anglického symptomatic slow acting drugs of osteoarthritis – symptomaticky pomalu působící léky při osteoartróze). Osvědčenou látkou patřící do této skupiny, je chondroitinsulfát. Autoři nové studie, publikované v roce 2010, zjišťovali, jak účinný je chondroitinsulfát u pacientů s artrózou, kteří jsou zároveň postiženi další nemocí – lupénkou. Ve studii šlo především o to, zda chondroitinsulfát pomáhá u těchto pacientů zmírnit příznaky artrózy a zda podávání tohoto léčiva neovlivňuje nepříznivě stav jejich kůže, postižené lupénkou.

Jak vzniká artróza

Vraťme se ale ještě jednou k artróze, která je nejčastějším kloubním onemocněním. Výskyt artrózy narůstá se stoupajícím věkem a opotřebením kloubů. Trpí jí téměř 70 % osob starších 65 let. Postihuje především nejvíce zatěžované klouby – kolena a kyčle. Vznik artrózy způsobuje řetězec příčin, na jejichž počátku stojí degenerativní změny na chrupavce, která pokrývá kontaktní plochy kostí v kloubu. Vlivem zvýšeného působení prozánětlivých látek jsou v chrupavce potlačovány regenerační pochody, chrupavka není dostatečně obnovována, a zvýšenou činností destruktivních enzymů je poško-

byla hodnocena pohyblivost a bolestivost kolenního kloubu. Souběžně se hodnotila intenzita kožních projevů lupénky.

Výsledky studie

Výsledky ukázaly, že po třech měsících podávání chondroitinsulfátu se projevil příznivý účinek na postižený kloub, což mělo za následek snížení bolestivosti i zvýšení pohyblivosti postiženého kolena. Zlepšení oproti stavu před započítáním léčby bylo statisticky významné. Podávání chondroitinsulfátu také snižovalo počet pacientů, kteří potřebovali pro potlačení bolesti postiženého kloubu přídatnou analgetickou léčbu (paracetamol) – ve skupině chondroitinsulfátu bylo takových pacientů o 21 % méně. Pokud jde o závažnost projevů lupénky, podávání chondroitinsulfátu nejen projevy onemocnění nezhoršovalo, ale dokonce např. u pacientů, u kterých byla lupénkou postižena především chodidla, se projevy nemoci v průměru významně zmírnily, a navíc se v této skupině zlepšila významně i celková kvalita života. Léčbu chondroitinsulfátem pacienti velmi dobře snášeli, závažnější nežádoucí účinky se u nich v průběhu léčby nevyskytly.

Místo chondroitinfosfátu v léčbě artrózy

Tato studie potvrdila účinnost a bezpečnost chondro-

Artróza (osteoartróza) je onemocnění kloubů, které se projevuje jejich bolestivostí a sníženou pohyblivostí. Řadí se mezi tzv. degenerativní choroby. V léčbě osteoartrózy se již delší dobu používají především tzv. nesteroidní antirevmatika.

zována. V počátečních stádiích jsou destruktivní procesy kompenzovány zvýšeným zabudováním látky nazývané chondroitinsulfát do chrupavky. Po vyčerpání tohoto kompenzačního mechanismu se destrukce chrupavky projeví bolestivostí a zánětem, který postihuje i okolní tkáň (kloubní pouzdro, kost). Vzhledem k uvedené roli chondroitinsulfátu se nabízí možnost, že zevní dodávání této látky by mohlo být významným příspěvkem k potlačení destruktivních dějů v postižené chrupavce. Chondroitinsulfát se skutečně jako lék na artrózu užívá. Řadíme jej mezi chondroprotektiva.

Uspořádání studie

Lupénka (psoriáza) je autoimunitní onemocnění kůže, při kterém jsou v některých případech postiženy i klouby (psoriatická artritida). U pacientů, zařazených do zmíněné studie šlo však o dvě samostatná onemocnění – lupénku s postižením kůže a souběžně degenerativní onemocnění kloubů – artrózu kolena. Ve studii byla porovnáвана skupina pacientů, kteří užívali chondroitinsulfát, s pacienty, jimž bylo podáváno placebo.

itinsulfátu jako léčiva, které účinně zmírňuje příznaky osteoartrózy kolena, a navíc u pacientů s psoriázou příznivě ovlivňuje i některé lokální kožní projevy. Použití chondroitinsulfátu je podle autorů studie nejen přínosem pro léčbu osteoartrózy, ale pomáhá také pacientům, kteří trpí současně psoriázou. Naproti tomu nesteroidní antirevmatika, běžně užívaná k léčbě osteoartrózy, mohou u pacientů s psoriázou způsobit zhoršení kožních projevů lupénky, a navíc se vyznačují nežádoucími gastrointestinálními účinky. Chondroitinsulfát, který je bezpečný a dobře snášený, je tedy pro terapii osteoartrózy i u těchto pacientů výhodnou léčebnou možností.

(Odkaz na studii, o níž se v článku referuje: Möller I, Pérez M, Monfort J, et al. Effectiveness of chondroitin sulphate in patients with concomitant knee osteoarthritis and psoriasis: a randomized, double-blind, placebo-controlled study. Osteoarthritis Cartilage 2010 May 7. [Epub ahead of print]. Viz: <http://www.edukafarm.cz/clanek.php?id=1045>)

profil přípravku

CONDROSULF 400

Souhrn: Přípravek pro léčbu osteoartrózy.

Statut: Volně prodejný léčivý přípravek dostupný v lékárnách.

Charakteristika: Léčivý přípravek Condrosulf 400 obsahuje účinnou látku chondroitin sulfát. 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 chondroitin sulfátu v chrupavce. Následkem toho klesá schopnost vázat vodu a dochází k postupné degeneraci chrupavky a zhoršení funkce kloubu. Chondroitin sulfát 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): Chondroitin sulfát 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 tříměsíční přestávka a případné opakování léčebné kúry.

Balení: 60 tobolek.

Výrobce: IBSA, Institut Biochimique SA, Lugano, Švýcarsko

Dovoze: IBI, spol. s r.o., Praha, Česká republika, (www.ibi.cz)



léčivý přípravek pro vnější použití. Před použitím čtěte pečlivě příbalovnou informaci



TAJEMSTVÍ KRÁSNÉ POKOŽKY

odborná redakce EDUKAFARM

buněčném prostoru celé kůže, mezi vlákna kolagenu a elastinu. Největší množství kyseliny hyaluronové je obsaženo právě v kůži. Její jedinečnou vlastností je, že dokáže vázat až 200krát větší množství vody. Efektivně tak brání ztrátě vody z tkání a pomáhá udržet jejich napětí a pružnost kůže.

Všechny typy kůže se vysušují a ztrácejí vlhkost (dehydratují se): suchá, normální i mastná kůže, kůže dětí i dospívajících s akné i kůže stárnoucí. Aby si pokožka udržela pružnost a jemnost, je nutné, aby obsahovala nejméně 10 % vody. Pokud dochází k vyšším ztrátám vody, kůže se vysušuje, zhrubne a zdrsne, její vzhled se zhorší. Vysuší-li se pokožka ještě více, zčervená, začne se loupat, svědit a ztrácet svou pružnost a pevnost. Objeví se v ní prasklinky a do nich mohou proniknout různé látky z vnějšího prostředí, alergeny a patogenní mikroorganismy, jež mohou způsobit zánět.

Zhoršená schopnost zadržovat vodu souvisí právě se sníženým obsahem kyseliny hyaluronové v pokožce. Pokles obsahu kyseliny hyaluronové souvisí především se stárnutím, kyselina hyaluronová se ztrácí z pokožky i z hlubších vrstev kůže. Pokožka se začíná měnit, pro-

Proč je naše pokožka v ideálním stavu hladká a napnutá? Kůže je kromě kožních buněk tvořena i značným podílem mezibuněčné hmoty, kterou tvoří vlákna kolagenu a elastinu. Ty dodávají pokožce potřebnou pevnost. Pro pružnost a „vnější“ hladkost pokožky je však nejdůležitější voda. Právě ta udržuje pokožku napnutou a krásně hladkou.

tože kolagenová a elastinová vlákna vysychají, a v této fázi se začínají objevovat vrásky. Je dokázáno, že ve věku 50 let organismus ztratil polovinu množství kyseliny hyaluronové, které obsahoval v mládí.

Zvenčí i zevnitř

Až doposud nebylo možné sníženou obsah kyseliny hyaluronové samostatně doplňovat. Její velká molekula se nevstřebávala z trávicího traktu, a tak jediným možným způsobem byla lokální aplikace v krémech a maskách, která však doplňovala obsah pouze v nejsvrchnější vrstvě pokožky. Do hlubších vrstev kůže bylo možné kyselinu hyaluronovou „dopravit“ pouze injekčně v klinikách estetické medicíny.

Nové biotechnologie však umožňují připravit kyselinu hyaluronovou s menší molekulou, která se bez větších obtíží vstřebává z trávicího ústrojí. Odtud je krví je transportována ke všem třem vrstvám – vnější i hlubší – a tam pomáhá udržovat vlhkost. Pleť nasaje vodu, vyplní a vyztuží se zevnitř, je následně výrazně pevnější, hladší, jemnější, stahují se póry a vrásky. I na povrchu je znát, že se pleť renovuje.

profil přípravku

BIOCELL

tobolky, pleťová maska

Kyselina hyaluronová je nejdůležitější látkou, která zabezpečuje pružnost pokožky. Váže obrovské množství vody, a zajišťuje tak důkladnou hydrataci. Právě udržení hydratace je klíčové pro krásný, napnutý a hladký vzhled pokožky.

Charakteristika: Přípravky řady Biocell doplňují kyselinu hyaluronovou dvěma způsoby: doplněk stravy tobolky Biocell doplňují celkový obsah kyseliny hyaluronové v těle a podporuje vlastní tvorbu nové kyseliny hyaluronové v podkoží a nově tvoření pokožce. Maska Biocell dodává kyselinu hyaluronovou do nejvrchnější části pokožky, a výrazně tak podporuje celkový účinek tobolek.

Složení: *Biocell tobolky:* jedna tobolka obsahuje 70 mg nízkomolekulární přírodní kyseliny hyaluronové, vyráběné pomocí patentované biotechnologie vyvinuté v Japonsku.

Biocell maska: kyselina hyaluronová a rostlinné extrakty podporující hydrataci, panthenol, vitamin E.

Použití: Tobolky: v prvních 2 měsících je doporučeno užívat 2 tobolky 1x denně, dále 1 tobolku 1x denně. Pro zajištění dlouhodobého účinku se doporučuje užívat po dobu alespoň 2–3 měsíců.

Maska: používá se 1–2x týdně, po přiložení je třeba nechat působit 20–30 minut. Po sejmutí se obličeji neomývá.

Více informací: www.biocell.cz



Voda v pokožce?

Je však samozřejmé, že voda nemůže být v naší pokožce jen tak – jako tekutina. Aby se mezi vlákna kolagenu a elastinu udrželo potřebné množství vody, nachází se tu ještě jedna velmi důležitá látka – *kyselina hyaluronová*. Někomu se možná při slově „kyselina“ může vybavovat kyselina leptající pokožku, u kyseliny hyaluronové je tomu však naopak. Kyselina hyaluronová je přirozená látka našeho organismu, která se vyskytuje v mezi-



doplněk stravy

PŘÍRODNÍ DEZINFEKCE

**AUSTRALIAN
BODYCARE®
TEA TREE OIL****Přírodní dezinfekce
pro celou rodinu**

Při pobytu v přírodě nezapomeňte mít vždy u sebe originální Tea Tree olej Australian BodyCare® jako rychlou a účinnou dezinfekci k ošetření:

- drobných poranění
- drobných popálenin
- při hmyzím štípnutí

www.tea-tree-oil.cz

PRO SPRÁVNÉ OPALOVÁNÍ

ANTHELIOS**Jedinečná nabídka
pro celou rodinu
1+2 ZDARMA**

3 typy: Mléko SPF 50+,
Gel SPF 30,
Mléko SPF 20 (100 ml)

+ ZDARMA: Dětské mléko
SPF 50+ 40 ml
Posthelios mléko
po opalování
40 ml



KOUPITE V LÉKÁRNĚ

PRO PODPORU PAMĚTI A MOZKOVÝCH FUNKCÍ

ACUTIL

Acutil je doplňkem stravy, který může pomoci zlepšit funkce a výkon mozku, a to především u osob starších nebo stresově či intelektuálně přetížených (např. studentů), na které může mít nedostatečná výživa neblahý vliv. Vhodný při stresu, pro osoby intelektuálně přetížené a starší osoby.



BOJOVNÍK PROTI STRIJÍM

ELANCYL

Odborník na zeštíhlení a péči o tělo se 40letou tradicí přichází s novinkou Prevention Vergetures (Prevence vzniku strijí) určenou převážně těhotným maminkám, na kterých byl přípravek i testován a samozřejmě všem slečnám a dámám, které si chtějí udržet pevnou a pružnou pokožku beze strijí. Novinka je k dispozici v balení 150 ml a v ekonomické variantě 400 ml se 100 ml přípravku zdarma.



POMOCNÍK PROTI PIGMENTOVÝM SKVRNÁM

EUCERIN**Depigmentační denní krém
ANTI-PIGMENT**

Pleťový krém speciálně vyvinutý pro pleť se sklonek k tvorbě pigmentových skvrn vlivem hormonálních změn nebo intenzivního působení UV záření.

- Snižuje tvorbu pigmentových skvrn již po 8 týdnech pravidelného používání.
- SPF 30 + UVA ochrana účinně předchází tvorbě pigmentových skvrn.
- Nekomedogenní – neucpává póry.
- Ideální jako podklad pod make-up.



PRO MUŽE V KAŽDÉM VĚKU

**SARAPIS PRO
MUŽE**

Doplňek stravy **Sarapis pro muže** příznivě působí na únavu, podrážděnost, při zvýšené citlivosti na stres, snížení libida, ale také v sexuální oblasti. Přispívá ke správné hustotě kostní hmoty, tvorbě červených krvinek. Má příznivý vliv také na srdce, oběhový systém a sníženou imunitu. Není určeno osobám alergickým na včelí produkty. Podrobnější informace získáte bezplatně na telefonické lince 800 100 140. www.vegall.cz



PRO DOPLNĚNÍ ŽELEZA

**ŽELEZITÉ VÍNO
MALTOFERROCHIN****Přírodní medicínální víno**

Pro účinné doplnění železa do organismu. Železo je nezbytné pro krvetvorbu, 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.



EDUKAFARM

SLZY NEJSOU JENOM SLANÁ VODA

odborná redakce EDUKAFARM

Suché oko

Ve většině případů není problém v nedostatečné tvorbě slz. Může za to však nadměrné odpařování slz, ať už v důsledku neustálého průvanu (klimatizace), nedostatečné obnovy struktury slzného filmu při málo častém mrkání (sledování monitoru, televize), působení prachu nebo narušené složení slz.

Slzný film

Slzy totiž nejsou jen tak jednoduchou kapalinou. Pokrytí oka slzami (slzný film) má ve skutečnosti 3 různá

vání slz, je potřebné aplikaci náhrad slz často opakovat. Dá se tedy říct, že odstraňují příznaky, ale neřeší příčinu. V řadě případů tak úleva nevydrží ani hodinu a častá aplikace narušuje pracovní proces nebo jiné aktivity.

Sprej proti vysychání slz

Koncepčně zcela odlišný způsob řešení problémů suchého oka představuje přípravek Tears Again. Na rozdíl od umělých slz nedoplňuje náhražky slz, ale snaží se zabránit nadměrnému odpařování přirozených slz.

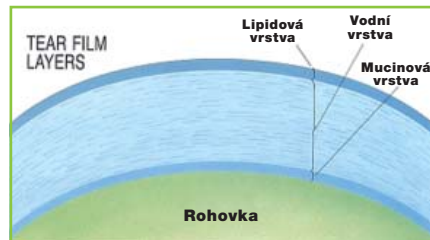
Mnoho pacientů navštěvujících ambulance lékařů si ztěžuje na neurčité potíže, které popisují jako pálení, začervenání, svědění očí nebo dokonce „písek v očích“. Postižení nejčastěji tyto příčiny souhrnně připisují „suchému oku“. Někdy bývá paradoxně uváděno i nadměrné slzení, a to zejména ve větrném nebo teplém a suchém prostředí, který vytváří dojem zdánlivého dostatku slz. Tento vodnatý sekret je však nedostatečné kvality a nedostatečně chrání rohovku před vnějšími vlivy.

né, avšak navzájem velmi propojené vrstvy. Těsně na povrchu oka se nachází velmi viskózní vrstvička tzv. mucinů – polysacharidů, které zabezpečuje dobré přilnutí vodní složky slz na povrch rohovky oka. Pak následuje vlastní vodní složka, která zabezpečuje vlastní zvlhčování, výživu a očistu rohovky. Tato vodní vrstva je pak zcela na povrchu překryta tenoučkou vrstvičkou lipidů (tuků), která téměř neprodyšně uzavírá vodní složku slz a brání tak jejich odpařování. I když se to na první pohled nemusí zdát, je oko velmi intenzivně překrvované a na rozdíl třeba od odhalené pokožky je jeho povrchová teplota stále přibližně 34 °C. Platí to za všech podmínek, a proto například není nikomu ani v nejtužších mrazech „zima na oči“. Za těchto okolností by se však voda z povrchu oka velmi rychle odpařovala, stačí si vyzkoušet, jak rychle se normálně kapička vody odpaří z mnohem chladnější pokožky. Tenoučká „olejovitá“ svrchní vrstvička efektivně brání odpařování slz a za normálních okolností se tak z oka odpaří jenom 5 – 10 % všech vytvořených slz.

Umělé slzy nebo...

Nejpoužívanější skupinou přípravků při léčbě „suchého oka“ jsou tradičně tzv. „umělé slzy“. Tyto přípravky se snaží nahradit vodní složku a doplňují odpařenou část slz. Dále obsahují různé gelotvorné přísady, které zvyšují viskozitu roztoku a prodlužují tak setrvání přípravku na povrchu oka. Pokud však dochází k rychlému odpařo-

Přípravek **Tears Again** obsahuje přirozené tuky (fosfolipidy) ve formě droboučkových kapiček, tzv. liposomů. Tyto kapičky tuků se aplikují sprejem na zavřené oko a štěrbinou mezi víčky pronikají k okrajům víček. Při otevření víček se tyto fosfolipidy rovnoměrně roztáhnou po povrchu oka a „vyspraví“ původní narušenou lipidovou



vrstvičku. Slzný film je tak opět celistvý, neodpařuje se a může plnit své funkce. Nepříjemné pocity velmi rychle mizí a na očích zůstává zachován přirozený fyziologický slzný film.

Podstatné však je, že ovlivněna je příčina vysychání slzného filmu a účinek je tak dlouhodobý. Komfortní je i sprejová aplikace – kdo nevyzkoušel, možná neuvěří, použití spreje je ale pro většinu osob mnohem příjemnější než aplikace očních kapek. Přípravek je celkově dobře snášen a nemá vedlejší účinky. Jedno balení spreje vystačí na přibližně 100 ošetření a vydrží tak poměrně dlouhou dobu.

Více informací: www.tearsagain.cz

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 ostroty. 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 okrajích 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 obtížů, 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.

Výrobce: Optima Pharma



zdravotnický prostředek

O LÉČBĚ BOLESTÍ POHYBOVÉHO ÚSTROJÍ

*Rozhovor
s prim. MUDr. Evou Klimešovou
z polikliniky Medicentrum
v Českých Budějovicích*

Paní primářko, v ambulanci se denně setkáváte s pacienty trpícími bolestmi pohybového aparátu. Jaké jsou příčiny?

Pravdou je, že díky všeobecnému technickému a společenskému pokroku výrazně ubylo osob těžce fyzicky pracujících, u nichž lze dříve či později v důsledku velké tělesné námahy očekávat změny na opěrné soustavě, na druhou stranu však narůstá počet lidí, majících zaměstnání s minimem pohybu, či profese s výkonem práce u počítače či u pásu, ve vynucených polohách, u kterých dochází k jednostrannému přetěžování páteře, omezení hybnosti kloubů a oslabení svalů.

Jaké léčebné postupy volíte a proč?

Současná medicína má k dispozici mnoho účinných léků; dokážeme potlačit zánět, měnit fungování imunity, tišit bolesti a převést akutní vzplanutí choroby do klidového stadia. Podávání léků lze doprovodit fyzikální léčbou, doporučením aktivit vedoucích k zlepšení hybnosti apod. Ne vždy ale pacientův stav umožňuje nasazení antirevmatik a analgetik, ať už z důvodu vysokého věku, přidružených chorob nebo kontraindikací. Dlouhodobé užívání analgetik u chronických bolestí, může být provázeno nežádoucími účinky, např. vředovou chorobou žaludku a dvanáctníku. V těchto případech lze aplikovat přípravky tzv. fyziologické regulační medicíny bez nežádoucích efektů a interakcí.

Z Vašich slov je patrné, že fyziologická regulační medicína hraje významnou roli v aktivním přístupu k léčbě bolesti. Popsala byste stručně její princip?

Fyziologická regulační medicína (FRM) aplikuje velmi nízké dávky látek (hormonů aj.) které se přirozeně vyskytují v lidském organismu. Přes nízké dávkování tyto látky vyvolají léčebnou odezvu, ale bez nežádoucích reakcí. V rámci léčby bolesti, a to zejm. chronické, se podávají miniaturní dávky β -endorfinu (látky tvořící se v mozku tlumící bolest) v kombinaci s kolagenem a výtažky z některých léčivých rostlin (ploštičnick, třezalka, arnika aj.). Výsledkem je potlačení zánětu a zmírnění bolesti v postižených oblastech.



ROZHOVOR

MUDr. Eva Klimešová, narozená 11. 3. 1956 v Nitře, SZŠ obor farmaceutický laborant, v r. 1983 ukončila LF UJEP v Brně, nastoupila v lázních Třeboň – do atestace pracovala v KÚNZ nemocnice v Českých Budějovicích na interním oddělení, absolvovala první atestaci z vnitřního lékařství, druhou atestaci z oboru revmatologie. Do r. 1993 pracovala jako vedoucí lékařka v lázních Berta v Třeboni, kde vybuodovala a založila pooperační oddělení endoprotéz, rozšířila lázeňskou péči na lůžkovou rehabilitaci, zavedla akupunkturu, plynové injekce a jiné metody léčby i ve fyzikální terapii. Od r. 1993 provozuje soukromou praxi v Č.Budějovicích a externě vyučuje na Jihočeské univerzitě v Českých Budějovicích

Můžete nám přiblížit, se kterými přípravky pracujete?

V praxi používám kolekci Guna-MD přípravků určených k léčbě artrózy, blokády páteře a bolestí (i nervových) zasahujících oblast krční páteře, hrudníku, beder a kříže, ramena, kyčle, kolena, malé klouby např. rukou a bolesti svalů a vazů. Některé přípravky se mohou vzájemně kombinovat a doplňovat. Obvyklá je kúra sestávající z 8 – 10 injekčních aplikací. Výhodou a předností FRM je, že není nutné vysadit běžně podávaná antirevmatika a analgetika a smí se aplikovat i v těhotenství a při kojení.

Seznámíte nás s konkrétními příklady a výsledky léčby pacientů?

Účinnost mohu demonstrovat na případu 49letého pacienta, s velkými bolestmi v oblasti bederní páteře. Nemocný prodělal neurochirurgickou operaci; bolesti mu bránily ve spánku, až na pár kroků s oporou nebyl schopen normální chůze, což vyústilo v invalidizaci. To se samozřejmě odrazilo i v jeho psychice. Užíval antirevmatika a kortikoidy v kúrách.

Rozhodla jsem se aplikovat dva přípravky z řady MD, a to MD-MUSCLE a MD-HIP 2x v týdnu, od třetího týdne pouze jedenkrát týdně. Po 4. aplikaci došlo ke zlepšení hybnosti a ústupu bolestí, po 6. aplikaci pak k utišení klidové bolesti, pacient se vyspal bez probouzení, vydrží sedět na židli, po 8. aplikaci bolesti zcela vymizely. Nemocný se nyní cítí dobře a dochází 1x týdně na udržovací léčbu. Bylo

možné vysadit antirevmatika i kortikoidy a ponechat pouze občasné užívání paracetamolu.

Předpokládám, že pacienti si musí FRM platit, že tato léčba není hrazena z prostředků veřejného zdravotního pojištění. Nemají s tím pacienti problém?

Je škoda, že tato léčba není hrazena z veřejného zdravotního pojištění, a naopak je hrazena z těchto prostředků léčba neefektivní a často s nežádoucími účinky. Z druhé strany, sami pacienti, když vidí efekt léčby, jsou ochotni do svého zdraví investovat.

Jak byste shrnula své dosavadní zkušenosti s přípravky fyziologické regulační medicíny?

Pacientů léčených prostředky fyziologické regulační medicíny v mé praxi stále přibývá, a tak i zkušenosti rostou a rozšiřují se a v podstatě se shodují se zkušenostmi kolegů zabývajících se léčbou bolestí, neurologů, ortopedů či přímo mých kolegů revmatologů. Z mého pohledu jsou tyto MD přípravky v oblasti terapie bolesti velmi perspektivní. Sami pacienti udávají zlepšení zdravotního stavu a úlevu od bolesti, s čímž souvisí nižší potřeba rizikových antirevmatik, protizánětlivých léků a analgetik a žádné nežádoucí účinky a interakce.

*Děkuji za rozhovor.
Ptal se Robert Jirásek*

mojelekarna.cz



Nyní navíc v akčním balení s Betabronzem pro krásné a zdravé opálení, které vydrží! Betabronz 30 tobolek jako dárek pro vás!

Osvobod'te se od slunečních alergií

mojelekarna.cz Vaše zdraví, naše priorita

Domů | O projektu | Naši partneři | Pro lékárníky | Kontakty

Poradna
Přehled základních informací o méně závažných nemocích, jejich příznacích, příznacích a o možnostech jejich terapie.
Klikněte zde

Samoléčba
Přehled produktů, které Vám napomohou k úlevě či odstranění příznaků méně závažných onemocnění.
Klikněte zde

Moje lékárny
Přehled základních informací o lékárnách zapojených do sdružení Moje lékárna.
Klikněte zde

Aktuality
31.5.2010 **Růst počtu vyšetření v ČR**
V loňském roce se v České republice zvýšil absolutní počet ...
celý článek

31.5.2010 **Výskyt duševních chorob v ČR**
Nejčastějšími diagnózami, pro které byli loni ošetřeni pacienti v ...
celý článek

31.5.2010 **Zpráva WHO o plicních chorobách v ČR**
Ročně přibude v ČR zhruba 6100 nových případů karcinomu plic, úmrtnost ...
celý článek

Novinky můžete odebrat přes RSS.

Doporučujeme
altermed sun pack spray
Sun spray SPF 20 - střední ochrana před UV ...
altermed superbronze pack
Sada obsahuje tři přípravky, které pomáhají ...
Kinedryl
Přípravek Kinedryl se používá bez doporučení ...
vstup do eShopu

Seznamy zařízení
Nemocnice
Očkovací centra
Ordinace
Umělé oplodnění
Zařízení pro seniory
Poiškovny
zobrazit další seznamy

Vyhledej Moje lékárny

Informační letáky pro seniory Nutno nainstalovat Adobe Acrobat... zde

Zdravý životní styl | Výživa seniora | více letáků

Allianz MEDICA
• minimálně 30% zvýhodnění
• speciální připojištění ZDARMA
• nonstop bezplatné asistenční služby
Allianz

Nailexpert
KINEDRYL

Dovolujeme si Vám podat touto cestou základní informace o sdružení lékáren „Moje lékárna“, které se snaží o kvalitní a specifické poradenství přímo v lékárnách sdružení, ale i na internetu. Rádi bychom, abyste se dověděli o této skupině lékáren a co se pod pojmem poradenství v těchto lékárnách skrývá.

Sdružení lékáren „Moje lékárna“ není ve stadiu zrodu, ale funguje fakticky v České republice již druhým rokem. Proto je na začátku nutné krátce zrekapitulovat vývoj sdružení, ve kterém je nyní více než 220 lékáren po celé ČR. S celým tímto projektem je spojeno od začátku specifické vzdělávání a veřejný webový portál www.mojelekarna.cz. Na tomto portále se prezentují lékárny projektu, ale maximální důraz je kladen na poradenství, informovanost (jsou zde např. seznamy zdravotnických zařízení) a na edukaci veřejnosti (je zde např. ke stažení řada informačních letáků a možnost laického testování nejčastějších poruch). Hlavně je zde ale poradna, vzniklá za spoluúčasti lékařů zaměřená na poradenství v nemoci. Tato poradna je zaměřena na informace o nemocech, jsou zde doporučená opatření a zdůrazněny situace, kdy je zapotřebí vyhledat lékaře.

Co přináší projekt „Moje lékárna“

Velice si v rámci projektu vážíme spolupráce s Českou gerontologickou a geriatrickou společností, která trvá již od počátku. V rámci této spolupráce byla připravena řada seminářů a lékárnický kongres „Moje lékárna pe-

čuje o seniory“, výše zmíněná řada letáků, která se distribuuje i v lékárnách a např. i v domovech důchodců s tématy jako jsou demence, deprese, inkontinence, Alzheimerova nemoc, poruchy polykání ve stáří, bezpečí domova seniora a další témata.

V současnosti s gerontologickou společností připravujeme skríninkové testy pro zhodnocení rizik deprese, demence, podvýživy a dehydratace u seniorů, protože stárnutí populace je nejcharakterističtější rysem demografického vývoje nejenom České republiky a tento demografický vývoj bude v dalších letech pokračovat. Konzultačními místy pro seniory budou lékárny, jako místa pravidelně navštěvovaná staršími osobami s možností konzultace nejenom lékových interakcí, ale např. i sociálních problémů.

Vyhledávání rizikových osob

Rádi bychom v proškolených lékárnách napomohli vyhledávat rizikové osoby a cíleně je směřovali z lékáren do ordinací lékařů. Na základě doporučení a konzultace s gerontologickou společností se učí lékárníci poradit, jaké informace jsou pro seniory důležité a také je vhodné seniory předem připravit pro specializované

„MOJE LÉKÁRNA PEČUJE NEJEN O SENIORY“

vyšetření v ordinaci lékaře. Tímto testováním se snažíme ve spolupráci s Českou gerontologickou a geriatrickou společností upozornit naši veřejnost na závažnost problematiky např. poruch paměti a na skutečnost, že paměť je stejně dobře měřitelná jako ostatní funkce (krevní tlak, hladina krevního cukru či tuků a podobně). Nejenom ale paměť, ale i míru deprese a soběstačnosti lze měřit pomocí testů, které představují velmi citlivý nástroj. Učíme se poradit i v oblasti úpravy životosprávy a i ve zdánlivých maličkostech jako je nebezpečí pádů a bezpečnost domova seniora. Aktuální témata proto pravidelně probíráme na našich seminářích, abychom zajistili odbornou připravenost zaměstnanců lékáren. V nedávné době proběhl ale také cyklus seminářů zaměřených jiným směrem. Téma „Očkování a cestovní medicína“, bylo zaměřeno na oblast imunologie a pravidelného i cestovního očkování v praktickém pohledu na poradenství v lékárně. Přednášejícími byli kapacit v oboru očkování a cestovní medicíny Prof. MUDr. Jiří Havlík, DrSc. a MUDr. Zuzana Blechová z infekční kliniky FN Bulovka v Praze.



Závěrem zbývá jen doporučit, abyste navštívili naše internetové stránky www.mojelekarna.cz, v sekci Moje lékárny si vyhledali lékárnu, která je nejbližší Vašemu bydlišti a sami se přesvědčili o kvalitě služeb, které poskytuje.

Mgr. Karel Šlegr
Za projekt Moje lékárna
info@mojelekarna.cz
tel.: 597 575 282

Trápí Vás opakované vaginální mykózy?

Začněte včas užívat

Wobenzym®

Doporučená doba užívání 10 týdnů

VYCHUTNEJTE SI LÉTO!



**Více na
www.wobenzym.cz**

Velkým problémem je, když se mykóza vrací a opakuje

K léčbě akutních vaginálních mykóz jsou běžně používány léky a prostředky – tzv. antimykotika. Mnoha ženám se však mykózy včetně velmi nepříjemných potíží i po této léčbě neustále vracejí. Za opakování nemoci zpravidla může oslabená imunita. V takovém případě je třeba organizmu pomoci, aby se onemocnění už pokud možno neopakovalo.

Vhodné řešení – podpůrná léčba Wobenzymem

Potvrzují to výsledky projektu na 7 ambulantních gynekologických pracovištích v ČR. Bylo sledováno 62 žen, které v průběhu jednoho roku i přes poskytování standardní antimykotické léčby ve formě čípků, mastí nebo tablet prodělaly mykózu čtyřikrát až devětkrát. V následujícím roce po zahájení podpůrné léčby Wobenzymem u všech sledovaných pacientek došlo k významnému zlepšení: 39 žen – dvě třetiny ze všech – zůstalo zcela bez mykóz, 17 pacientek mělo mykózu pouze jednou. U zbývajících šesti žen počet mykóz poklesl více než o polovinu.

Začněte včas užívat Wobenzym

Ženy zařazené do projektu užívaly Wobenzym v dávce 2x8 dražé denně po dobu 10 týdnů. Jestliže Vás trápí opakované vaginální mykózy a chcete si léto prožít pokud možno bez nich, začněte užívat Wobenzym včas. Vaginální mykózy se léčí antimykotickými přípravky. Spolu s nimi je vhodné zahájit podpůrnou léčbu Wobenzymem, která omezuje opakování tohoto zánětlivého onemocnění.

Wobenzym je lékem registrovaným Státním ústavem pro kontrolu léčiv. Jeho léčebné účinky jsou prokázány řadou kontrolovaných klinických studií. Ve světě si ho lidé kupují už přes čtyřicet let. Jen v České republice ho každý rok užívá více než sto tisíc zákazníků, mnozí z nich opakovaně.

Navštivte lékárnu před dovolenou
a vezměte si s sebou jen tolik,
kolik potřebujete



Daylong

OCHRANA PŘED SLUNEČNÍM ZÁŘENÍM



Jak dlouho vám vydrží **100ml balení Daylong** při dodržení doporučeného dávkování?

1-roční dítě	10 dní*
10-ti leté dítě	5 dní*
dospělý	3 dny*

*Odhadovaný údaj na základě doporučené denní dávky (zhruba 2mg/cm²) na celé tělo.



Více informací na www.daylong.cz