

02/2011



léky a lékárna

magazín o zdraví pro laickou veřejnost

EDUKAFARM

SÚKL

Léky v ordinaci lékaře

Z klinické praxe:

Štítná žláza v těhotenství

Role rodiny ve výživě nemocných

Ochrana zraku před vlivy zevního prostředí

Vaginální diskomfort – nekončící ženské trápení

S probiotiky k lepšímu zdraví

Z lékárenské praxe:

Ohleduplná péče o naše plíce

Se zády je někdy kříž

Proč jsou důležité omega-3 mastné kyseliny ?

MOJE LEKARNA pečuje o seniory



Optimální 3 denní léčba



- ☀ nejprodávanější vaginální antimykotikum v ČR*
- ☀ okamžitá úleva při vaginální mykóze

Reklama na lék. Gyno-Pevaryl® 150 a Gyno-Pevaryl® 150 Combipack obsahují ekonazol-nitrát. Vaginální podání.

Před použitím si pečlivě přečtěte příbalovou informaci. McNeil Products Ltd.

*Data IMS 2011

www.gyno-pevaryl.cz

EK_201103064



Vážení a milí čtenáři,

Úvodem jsem si vybral upoutávku na článek Státního ústavu pro kontrolu léčiv (SÚKL). Tato instituce publikuje v našem periodiku pravidelně. Tentokrát je to velmi zajímavé téma poskytování léčivých přípravků v ordinaci lékaře, a to jako vzorků. Málokdo si to uvědomuje, ale legislativa přesně tuto oblast definuje, a to ve snaze předejít neúctěnému obchodování se vzorky léčiv, které je mimo jakoukoliv etickou rovinu. Myslím, že toto téma je stejně výbušné jako to minulé, které se týkalo padělků léčiv. Těm, co zmíněný článek unikl, připomínám, že zde SÚKL velmi pregnantně vyjádřil, jak se máme proti padělkům bránit, na co dát pozor, kde a jak svoji ostrážitost zvýšit na maximálně možnou míru. Ano, padělání léčiv je fenomén, který nelze vymýtit (podobně jako prostituci), a bylo by naivní myslet si opak. Přesto je potřeba proti tomu bojovat zejména tam, kde se vyskytuje tento problém ve zvýšené míře, což je v dnešní době internet. Nakupujte tedy volně prodejné přípravky jen v internetových lékárnách, které jsou Státním ústavem pro kontrolu léčiv certifikovány. Jednou z takových lékáren je Samoléčení.cz, za tuto internetovou lékárnu lze dát ruku do ohně, tu lze bez výhrad doporučit.

Vynikající článek, který nesmí uniknout Vaší pozornosti, má téma: „Alergie = vychylená imunita“. Právě nyní je toto téma namístě, protože přichází roční období, které je pro alergiky nejtěžší. A možná to bude pro řadu z vás velké překvapení, když prozradím, že alergie skutečně přímo souvisí se stavem imunitního systému, jelikož podstatou alergické reakce je vždy jeho nesprávné nastavení. Příči-

nu nesprávného nastavení imunitního systému bohužel neznáme. V současné době používané léky se proto mohou zaměřit pouze na mírnění příznaků - tj. tlumení nadměrně rozvinuté alergické reakce, což není ideální léčba, protože potřebujeme odstranit zejména příčinu. A v tomto směru přináší zajímavé možnosti nové poznatky o působení některých přírodních látek. Jednou z nich je *imunoglukan*. O této přírodní účinné látce už poměrně dlouho víme, že podporuje imunitu a proto se používá např. u často nemocných dětí. Nové vědecké práce však ukazují, že účinek těchto látek na imunitu je nejen stimulační, ale má také charakter *harmonizace*. Prostřednictvím široce rozvětvené sítě různých mechanismů účinku dokáže *imunoglukan* stabilizovat jednotlivé elementy našeho imunitního systému. Komplexně reguluje jeho vzájemné vztahy a dokáže je tak „*vyladit*“ - říct mu nejen „*přidej!*“ - pokud nepracuje dostatečně (u infekčních chorob), ale naopak i „*uber!*“ - pokud pracuje příliš horlivě (u alergií). Čtete a dozvíte se více...

V žádném případě nesmí uniknout Vaší pozornosti další témata, která Vám pomohou řešit zdravotní problémy, které člověka mohou potkat zničehonic. A jak se říká, šťěstí přejde připraveným, takže i v případě náhlého onemocnění by člověk měl vědět, co by měl v daném případě vědět a co by měl nejdříve udělat. Opravdu není vždy nutně okamžitě běžet k lékaři, člověk by měl u akutních chorob lehčí povahy nejdříve nasadit samoléčbu, a to vždy po poradě s lékařem. Nicméně je potřeba vždy myslet na zásadu, že pokud se u samoléčby nezlepší stav do 3 dnů, je potřeba kontaktovat svého lékaře.

Závěrem věřím, že všechny obtíže života překonáváte optimismem a dobrou náladou a léky nepotřebujete... ☺

PharmDr. Zdeněk Procházka,
šéfredaktor

Obsah:

- Léky v ordinaci lékaře
- Očkovaní – nejúčinnější ochrana před klíšťovou encefalitidou
- Štítná žláza v těhotenství
- Role rodiny ve výživě nemocného
- Ohleduplná péče o naše plíce
- Ochrana zraku před vlivy zevního prostředí
- Alergie = vychylená imunita
- Vaginální diskomfort – nekončící ženské trápení
- Nepříjemnost zvaná inkontinence moči
- S probiotiky k lepšímu zdraví
- Kdy nám pomohou enzymy?
- Se zády je někdy kříž
- Zelený čaj z pohledu současné medicíny
- Proč jsou důležité omega-3 mastné kyseliny?
- MOJE LÉKÁRNA pečuje o seniory

Vydává:

EDUKAFARM spol. s r.o., Pečkova 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 Kostiuk, CSc.,
MUDr. Jiří Slíva, Ph.D., Robert Jirásek

Manažer projektu:

Ing. Renáta Podracká, tel: 724 261 177

Poradní sbor: viz www.edukafarm.cz

Číslo 2/2011, ročník 9

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.

inzerce

SAMOLÉČENÍ.cz

Dobré rady z lékárny

Běžné internetové lékárny nabízejí výhodné nákupy, ovšem s výběrem Vám příliš nepomohou. Naším cílem však není záplava produktů, ale vždy dobrá rada pro Vaše zdraví!

- odborná on-line poradna
- doporučení produktu pro daný problém
- přehlednost a systematické řazení
- archiv časopisu Lékárna a léky
- stálá akční nabídka a trvale nízké ceny
- nákup z pohodlí domova
- rychlé vyřízení objednávky

Navštivte nás a najděte řešení svého zdravotního problému.



Lékárna Samoléčení.cz je registrována a kontrolována Státním ústavem pro kontrolu léčiv, nákup léků se proto u nás bát nemusíte. Spokojenost zákazníků monitoruje Heureka! 98 % zákazníků nás doporučuje dále.

INTERNETOVÁ LÉKÁRNA ZALOŽENÁ NA ODBORNÉM PORADENSTVÍ



LÉKY V ORDINACI LÉKAŘE

Státní ústav pro kontrolu léčiv, Praha

Neprodejný vzorek

Držitel rozhodnutí o registraci nebo obchodní zástupce distributora léčivého přípravku může poskytnout lékaři tzv. neprodejný/reklamní vzorek léčivého přípravku. Vzorek registrovaného léčivého přípravku může lékař poskytnout pouze za účelem seznámení s léčivým přípravkem a získání zkušeností se zacházením s ním. Vzorky může obchodní zástupce dané společnosti předat lékaři pouze na základě písemné žádosti. Spolu se vzorkem musí lékař obdržet aktuální souhrn údajů o přípravku a informace o úhradě ze zdravotního pojištění.

Neprodejný vzorky mohou být poskytovány pouze v omezeném množství a v nejmenší možné velikosti balení, které je na trhu dostupné. Lékař by těchto balení zároveň neměl mít v ordinaci více než množství

Každý vzorek musí být označen jako „neprodejný vzorek“ nebo „bezplatný vzorek“. Zároveň musí vzorek být pouze ze šarže, která byla propuštěna kvalifikovanou osobou, což znamená, že léčivý přípravek je bezpečný. Není tedy možné, že by neprodejný vzorky byly ze šarže, která není na trhu a neprošla kontrolou. Označování přípravku jako neprodejněho vzorku musí probíhat dle zásad správné výrobní praxe. Jako neprodejný vzorek může být použit pouze přípravek, který je registrován a již byl uveden na trh.

Lékař získává vzorky pouze za účelem seznámení se s přípravkem a jeho používáním, nikoli za obchodním účelem. Za neprodejný vzorky nesmí lékař požadovat žádnou finanční kompenzaci. Vzorky získal lékař bezplatně, a bezplatně je může od lékaře získat v omezeném množství i pacient. SÚKL byl pacienty upozorněn

vostní službu nebo lékař ZS vybavit pacienta léčivými přípravky v případě, vyžaduje-li stav pacienta nezbytně bezodkladné užívání léčivého přípravku a zároveň je místně a časově nedostupná lékárenská péče a není tak možný včasný výdej léčivého přípravku na lékařský předpis.

Lékař může v ordinaci za správných podmínek uchovávat očkovací látky, tzv. vakcíny. Za jejich aplikaci může požadovat platbu, pokud se jedná o vakcíny mimo povinné očkování. Měl by však pacienta na tuto skutečnost předem upozornit. Cestovní a jiná nepovinná očkování probíhají na žádost pacienta, a tak je skutečnost platby za takové očkování zjevná.

Je možné, aby lékař pacientovi vakcínu předepsal, pacient si ji v lékárně vyzvedl a odnesl si ji ke svému lékaři k aplikaci. V případě vakcín je třeba často přísně dodržet specifické podmínky uchovávání, proto je třeba tomuto věnovat zvýšenou pozornost. Právě z důvodů skladování je umožněno, aby distributor dodával vakcíny přímo do ordinací lékařů, do jejichž odbornosti daná vakcína spadá. Lékař je pak musí předepsaným způsobem skladovat a aplikovat pacientům.

Státní ústav pro kontrolu léčiv (SÚKL) se setkává s dotazy ohledně výdeje, a někdy dokonce i prodeje léčivých přípravků nebo neprodejných vzorků v ordinaci lékaře. Tato praxe má pravidla stanovená zákonem. Jak by mělo vše řádně probíhat, popíšeme v tomto článku.

postačující podle doporučeného dávkování u krátkodobých onemocnění k léčbě pěti pacientů během jednoho kalendářního roku, v případě dlouhodobého užívání léčivých přípravků k podání pěti pacientům po dobu tří měsíců v kalendářním roce. Toto množství považuje SÚKL za adekvátní.

Na zacházení s neprodejnými vzorky, na jejich uchování a evidenci se vztahují veškerá pravidla platná obecně pro léčivé přípravky. Lékař tedy musí dbát na to, aby byly léky řádně skladovány, aby nedošlo žádným způsobem k porušení obalu a nebyla překročena doba použitelnosti. Držitel rozhodnutí o registraci zase musí zajistit dodržení všech požadavků na distribuci a evidenci.

na případy, kdy lékař požadoval za vzorek léčivého přípravku platbu. Pacient by neměl takový lék přijmout a měl by o tomto chování informovat SÚKL. Nakládání s neprodejnými přípravky se řídí zákonnými normami a SÚKL jejich dodržování důsledně kontroluje.

Poskytování léčivých přípravků v ordinaci lékaře

Ve dvou specifických případech může lékař v ordinaci léčivé přípravky poskytovat. Těmito případy jsou vybavení pacienta pro okamžitou léčbu akutních onemocnění a podání očkovacích látek.

Podle Zákona o léčivech může praktický lékař, praktický lékař pro děti a dorost, lékař vykonávající pohoto-

Závěrem

S lékařem v ordinaci je třeba komunikovat a zjišťovat maximum informací o tom, jaké léčivé přípravky nám předepsal nebo za specifických podmínek vydal. Pokud si nejste jisti nebo postrádáte nějaké informace k podaným lékům, kontaktujte svého lékaře nebo se zeptejte odborníků na SÚKL prostřednictvím portálu www.leky.sukl.cz, na kterém naleznete i informace o všech léčivých přípravcích registrovaných v ČR.

OČKOVÁNÍ – NEJÚČINNĚJŠÍ OCHRANA PŘED KLÍŠŤOVOU ENCEFALITIDOU

odborná redakce Edukafarm



Infikovaná klíšťata jsou všude

Infekce virem encefalitidy se nejčastěji přenáší po přisátí infikovaného klíštěte na kůži člověka (v přírodě, ale například i při odstraňování klíšťat ze psů a koček). Výskyt těchto klíšťat není u nás omezen jen na některé oblasti, nalézají se v přírodním

následky. Onemocnění má dvoufázový průběh. První fáze připomíná chřipkové onemocnění. Následuje klamné období ústupu příznaků, ale právě v tomto období se virus v těle množí. Poté nastupuje druhá fáze: pokud virus pronikl do mozku, objevují se silné bolesti hlavy, horečka, nemocný se cítí daleko hůř a je nutná hospitalizace. Léčba příčin klíšťové encefalitidy v současné době neexistuje, léčí se pouze příznaky. Proto je důležitá prevence. A jedinou účinnou prevencí je očkování.

Očkování – účinná prevence

Podle průzkumů jsou rodiče v České republice dobře informováni o očkování jako účinné prevenci encefalitidy. Přesto je u nás očkováno jen přibližně 16 % osob! Příkladem by nám mělo být Rakousko, kde jsou lidé zvyklí sami pečovat o zdraví své rodiny. V jejich zemi je výskyt infikovaných klíšťat srovnatelný s námi, ale očkováno proti klíšťové encefalitidě je téměř 90 % obyvatel. Díky tomu tam onemocní desetkrát méně osob než u nás. U nás nepoužívanější vakcína FSME-IMMUN (jejíž účinnost převyšuje 99 %) je v Rakousku úspěšně aplikována již 32 let.

Očkování: kdy a jak?

Pokud chcete mít zabezpečenu ochranu své rodiny a nestrachovat se, že o prázdninách bude vaše dítě ohroženo klíšťovou encefalitidou, měli byste na očkování myslet včas. Očkování provádí praktický lékař nebo očkovací centra. Aplikací schéma vakcíny FSME-IMMUN pro zimní měsíce sestává z první dávky,

Klíšťová encefalitida – virový zánět mozku přenášený klíšťaty – je jednou z nejnebezpečnějších infekčních chorob, kterou se lze v našich podmínkách snadno nakazit. Onemocnění může skončit trvalými následky i úmrtím. To dělá oprávněně starosti rodičům – děti jsou totiž výrazně ohroženy tím, že pobývají často v přírodě, a mají proto vysoké riziko kontaktu s nakaženými klíšťaty. Encefalitidě je přitom možno zabránit očkováním. Jak ukazují zkušenosti z Rakouska, je výhodné nechat očkovat nejen děti, ale všechny členy rodiny.

prostředí celé České republiky. Nebezpečí nákazy hrozí tedy při jakýchkoli aktivitách v přírodě, ale i v městském parku nebo na zahradě.

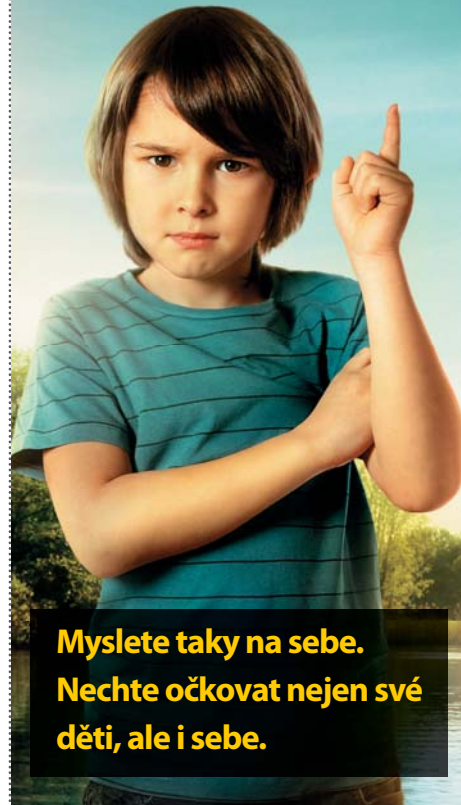
Každoročně klíšťata u nás nakazí encefalitidou stovky lidí, v některých letech i přes tisíc osob. Výskyt infikovaných klíšťat i počet nakažených osob v Čechách neklesá a žádný z krajů není po této stránce bezpečný. Klíšťata nejsou jen v nížinách, ale vyskytují se i v horských oblastech.

Co je klíšťová encefalitida?

Onemocnění může probíhat jako zánět mozkových blan (meningitida) nebo zánět mozku (encefalitida). Závažnější průběh má postižení mozku, které může mít nejen trvalé, někdy i tragické

druhé dávky za 1–3 měsíce a třetí po 5–12 měsících. Během teplých měsíců je možno začít očkování podle zkráceného schématu, kdy druhá dávka následuje už za 2 týdny po první. Očkování je chráněn před onemocněním již 14 dní po druhé dávce. Přeočkování se provádí po 3 letech a pak každých 5 let (u osob nad 60 let každé 3 roky). Cena jedné dávky vakcíny se pohybuje kolem 550 Kč. Očkovat lze děti už od věku jednoho roku. Očkování dětí i dospělých se v každém případě vyplatí, chráníme tím celou rodinu před často tragickými následky nebezpečného onemocnění!

Více informací o klíšťové encefalitidě najdete na www.pozorkliste.cz a www.klistova-encefalitida.cz nebo na bezplatné lince společnosti Baxter 800 202 010.



**Myslete taky na sebe.
Nechte očkovat nejen své
děti, ale i sebe.**



Infikovaná klíšťata se dnes vyskytují téměř po celé České republice. Nakazit se můžete i při práci na zahradě, výletu na kole či procházce v parku. Tak neriskujte zbytečně!

Nechte se očkovat u svého praktického lékaře nebo v očkovacím centru.

Informujte se na bezplatné lince 800 202 010 (v pracovní dny Po–Pá 9–17 hod.).



Virus klíšťové encefalitidy je přenášen klíšťaty. Léčivá látka: Virus encephalitis inactivatum purificatum. Vakcíny proti klíšťové encefalitidě.

Výdej léčivých přípravků je vázán na lékařský předpis. Vakcíny aplikuje lékař. Pečlivě přečtěte příbalovou informaci. Vakcíny nejsou hrazeny z prostředků veřejného zdravotního pojištění. Informace o výši příspěvku na očkování poskytnou příslušné zdravotní pojišťovny.

**www.pozorkliste.cz
www.klistova-encefalitida.cz**

BAXTER CZECH spol. s r.o.
Karla Engliš 3201/6, Praha 5, 150 00
☎ +420 225 774 111 ☎ +420 225 774 250

ŠTÍTNÁ ŽLÁZA V TĚHOTENSTVÍ

Doc. MUDr. Zdeňka Límanová, CSc.
III. interní klinika 1. LF UK a VFN, Praha



Štítná žláza a jod

Štítná žláza vylučuje jod z krevního oběhu, uchovává ho v organické formě, syntetizuje thyroxin – hlavní hor-

jodovaná, a tudíž těžším nedostatkem jodu netrpíme, péče o dostatečný příjem jodu je nadále nezbytná především v určitých životních obdobích, do kterých patří těhotenství a kojení. V těhotenství je nutné zvýšit denní příjem jodu na 250 µg denně, nejlépe zvýšenou konzumací mořských plodů, tabletami s obsahem jodu nebo vitaminovými tabletami s obsahem jodu, jod je obsažen také v mléce. Těhotenství je obdobím zvýšených nároků na štítnou žlázu, proto v té době musíme tomuto orgánu věnovat zvýšenou pozornost.

Struma jako signál nemoci

Struma je nejznámějším projevem onemocněné štítné žlázy. Může být důsledkem řady okolností, dnes je

nejčastěji její příčinou chronický zánět jako důsledek autoimunitního postižení. Ten se vůbec nemusí projevit, ale při změnách v graviditě tato žláza nemusí být schopná zvýšit tvorbu hormonů a rozvíjí se subklinická až plně rozvinutá hypothyreóza se všemi negativními dopady na průběh těhotenství. Nedostatek hormonu štítné žlázy (thyroxinu) či nedostatek jodu v období početí má za následek potrácení, v graviditě je ohrožen průběh gravidity a je vyšší riziko předčasného porodu. Thyroxin ovlivňuje v raném období vývoje plodu především vývoj mozku a nervové tkáně, jeho nedostatek ohrožuje správný vývoj plodu, opoždjuje se tělesný i psychický vývoj. Plod je zcela závislý na dodávce thyroxinu od matky do 14.–16. týdne gravidity. Štítná žláza však nemusí být zvětšená, může být naopak malá, není viditelná, a tudíž se na onemocnění nemyslí. Příznaky dystyreózy jsou minimální nebo jsou skryty v těhotenských obtížích. Při cíleném vyšetření je snížená funkce odhalena u 3–5 % bezpříznakových těhotných žen, u dalších 8–10 % nacházíme zvýšený titr protilátek, který upozorní na riziko možné poruchy štítné žlázy v průběhu gravidity či po porodu. Onemocnění lze diagnostikovat z odběru krve, je nezbytné vyšetřit tři ukazatele – hladinu thyreostimulačního hormonu (TSH), volného thyroxinu (FT4) a protilátek. Léčba je po stanovení diagnózy snadná, podává se hormon thyroxin v tabletách, hladina hormonu je v krvi upravena do normy a vývoj plodu ani těhotenství nejsou ohroženy. *Je však nezbytné dodržet zásady správného užívání, tj. nalačno, odděleně od ostatních léků, a 20–30 minut po užití nic nejíst.*

Pokud je žena již před těhotenstvím léčena pro sníženou funkci štítné žlázy (hypothyreózu), obvykle je nutné po potvrzení gravidity zvýšit dávky thyroxinu o 20–80 %, vždy však po poradě s endokrinologem.

Spíše výjimečně je funkce thyreoidey zvýšená, hyperfunkce štítné žlázy je diagnostikována u přibližně 0,1 % těhotných žen. I hyperfunkce ohrožuje průběh těhotenství a vývoj plodu, proto je také v tomto případě léčba nutná. Podávají se thyreostatika, tj. léky blokující tvorbu hormonů, a to v nejnižší možné dávce. Ve druhé polovině těhotenství se obvykle hyperthyreóza zklidňuje, nicméně po porodu se často porucha obnoví. V indikovaných případech je řešením operace – odstranění štítné žlázy s následnou okamžitou substituční léčbou.

Nepodceňujte vyšetření štítné žlázy

Vzhledem k častému výskytu poruchy funkce štítné žlázy i autoimunitního postižení žlázy u žen ve fertilitním období je doporučeno preventivní vyšetření tří krevních ukazatelů funkce v časně fázi těhotenství. Léčbu je možné zahájit okamžitě. Poruchou funkce štítné žlázy trpí častěji ženy, které mají jinou autoimunitní chorobu (diabetes mellitus 1. typu, celiakii, psoriázu, vitiligo, perniciózní anemii) a ženy, u kterých thyreopatii trpěl někdo v blízkém příbuzenstvu. V těchto případech by preventivní vyšetření štítné žlázy mělo být provedeno ještě před početím. Nádory štítné žlázy jsou sice v graviditě vzácné, ale pokud si žena nahmatá bulku v oblasti krku, a zvláště v místě štítné žlázy, je okamžitě vyšetření nezbytné.

Po miliony let jsou živočichové závislí na přítomnosti jodu, a nedostatek tohoto prvku negativně ovlivňuje jejich vývoj i pozdější existenci. Tento prvek je základní součástí hormonů štítné žlázy, které jsou pro organismus nezbytné a zajišťují fyziologický vývoj i pozdější život od početí až do stáří.

mon – a vylučuje ho do krevního oběhu. Při nedostatku jodu jsou buňky štítné žlázy aktivnější, žláza se zvětší – vzniká struma. Přesto, že jedlá sůl je v České republice



ROLE RODINY VE VÝŽIVĚ NEMOCNÉHO

Věra Stejskalová, registrovaná nutriční terapeutka, Fakultní Thomayerova nemocnice, Praha 4

*„Dokonce i nemoc se stane přijatelnější, víš-li, že jsou nablízku lidé, kteří na tvé uzdravení čekají jako na svátost..“
Anton Pavlovič Čechov*

Nemoc je náročnou životní situací nejen pro nemocného, ale pro celou jeho rodinu. Nemocný potřebuje mít jistotu, že není v boji s nemocí sám. Nemoc v rodině ze dne na den mění situaci a všechny plány. Musí se přehodnotit vžitá pravidla a změnit priority.

Důležitá a často podceňovaná je otázka výživy

Výživa se ale podílí na našem zdravotním stavu velmi výrazně, odborníci uvádějí, že nejméně ze 40%. Výživa je nepochybně jedním z nejmocnějších faktorů ovlivňujících naše zdraví.

Výživa je nezbytnou podmínkou fungování lidského organismu ve zdraví. V nemoci je její význam přímo zásadní.

Pro zdravého člověka platí, že má-li nadváhu, je vhodné zhubnout. V průběhu nemoci je ale všechno jinak. Již malá ztráta hmotnosti může být riziková. Vážná nemoc je pro organismus obrovskou zátěží. V případě, že je výživa nedostatečná, organismus čerpá z vlastních zásob. Dochází k poklesu tělesné hmotnosti, k úbytku tukové tkáně a ztrátě svalové hmoty, což je zvláště nebezpečné. Nejedná se pouze o oslabení svalstva končetin, ale i dýchacích svalů a svalu srdečního. V konečném důsledku může podvýživa vést k rozvoji zápalu plic a ke smrti nemocného.

Nesprávná nebo nedostatečná výživa celkově oslabuje tělo, prodlužuje pobyt v nemocnici i dobu rekonvalescence, snižuje imunitu, má vliv na hojení ran, na vznik komplikací léčby, zhoršuje soběstačnost a kvalitu života pacienta.

V nemoci má pacient obvykle sníženou chuť k jídlu. Časté je nechutenství, nevolnost, pocit plnosti, nadýmání, průjemy, ale i zácpa. Tyto obtíže vedou ke sníženému příjmu potravy a omezení pestrosti stravy. Negativně ovlivněno bývá i vstřebávání a využití jednotlivých živin.

Jak poznáme, že je náš nemocný v riziku podvýživy

Hubnutí – ubývá svalová hmot a tuková tkáň, kůže je slabší a povislá, snižuje se svalová síla, zhoršuje schopnost pohybu.

Nechutenství – nižší příjem potravy nebo její odmítnutí.

Únava – souvisí s hubnutím a s psychickým stavem, s únavou nemocného pak je spojena nespavost.

Citlivost na chlad – nemocný nemá dostatek energie na udržení tělesné teploty.

Otoky dolních končetin – vznikají z nedostatku bílkovin.

Ztráta soběstačnosti – nemocný není schopen se o sebe postarat a vykonávat běžné denní činnosti.

Dechové obtíže a nedostatečnost krevního oběhu.

Zánětlivé komplikace – například zánět plic.

Je třeba se aktivně zajímat o výživu nemocného!

Je důležité vědět, zda je výživa vašeho blízkého dostatečná – ptejte se ho. V nemocnici se o tom, jak váš blízký přijímá potravu, informujte u ošetřujícího personálu nebo lékaře. V případě, že pacient trpí nechutenstvím, odmítá jídlo, zvrací, má průjem nebo v důsledku nemoci nemůže přijmout dostatečné množství potravy (neschopnost kousat, poruchy polykání), je třeba výživu účinně podpořit. S nutriční podporou formou tekuté výživy – např. Nutridrinku – je potřeba začít včas!

Přípravky tekuté výživy řady Nutridrink účinně doplní stravu nemocných. Mají přesně definované složení – bílkoviny, tuky, cukry, minerální látky, vitaminy, stopové prvky. V malém objemu obsahují všechny živiny v optimálním poměru a jsou dostupné v mnoha chuťových variantách. Snadno se vstřebávají a nezatěžují organismus. Nutridrink se pomalu popíjí mezi hlavními jídly. Díky složení jednotlivých přípravků můžeme zvolit ten, který je pro konkrétního pacienta nejvhodnější.

Nutridrink se může podávat občasně, při nárazovém výpadku stravy (např. při horečce, zánětech dutiny ústní), nebo dlouhodobě, když potřebujeme trvale doplňovat chybějící energii, bílkoviny a další živiny.

Jak podávat Nutridrink

Nejlépe chutná vychlazený, ale je možné ho i mírně ohřát. Můžeme ho nalít do tvořítka na led a nechat zmrazit. Kterýkoliv Nutridrink lze rozmixovat například s ovocem, jogurtem, džemem, tvarohem, a připravit tak chutný koktejl. Nutridrink Neutral skvěle obohatí smetanové polévky či omáčky. Nutridrink je pro rodiny pečující o nemocného velkou výhodou!

Výživa pro boj s nemocí

Jsem ráda, že má maminka více síly.



Nutridrink je lékařsky ověřená, tekutá výživa pro posílení nemocných, kteří trpí nechutenstvím nebo jim nemoc brání přijmout dostatečné množství stravy.

Nutridrink obsahuje všechny důležité živiny v optimálním poměru a tak účinně doplní stravu nemocných. Nutridrink přispívá k urychlení rekonvalescence a zlepšení kondice. Žádejte ve Vaší lékárně.

www.vyzivavnemoci.cz
Infolinka: 800 110 001



NUTRICA
Nutridrink

Nutridrink je potravina pro zvláštní lékařské účely, potravina pro zvláštní výživu.

OHLEDUPLNÁ PÉČE O NAŠE PLÍCE

Odborná redakce Edukafarm

Čím jsou plíce ohroženy nejvíce

Zejména v průmyslových aglomeracích a velkých městech s hustou automobilovou dopravou jsou obyvatelé vystaveni mnoha nepříznivým vlivům, jež mají původ v životním prostředí. Plíce se stávají filtrem škodlivin ve vdechovaném vzduchu (mikroskopické částice polétavého prachu, smog, tabákový kouř, spóry plísní, výtrusy roztočů, vlákna azbestu aj.), které se ukládají v alveolech (sklípcích), a tím zmenšují plochu využitelnou pro dýchání. Díky aktivitě řasinkového epitelu sice disponují naše dýchací orgány tzv. schopností samočištění, nicméně kapacita tohoto procesu není neomezená a příliš mnoho zplodin, v závislosti na množství, jemný pohyb řasinek v průduškách (a tím i odstraňování nečistot a hlenu) nadlouho ochromuje. Doba nutná k obnovení této schopnosti je individuální a odvíjí se od celkové kondice organismu a věku jedince. U dětí se při zatížení plicní tkáně exhalacemi setkáváme se sníženou odolností vůči respiračním infekcím, nepřetržitým kašláním a vyšší nemocností jako takovou, u seniorů s častějším výskytem ponámaňové dušnosti.

Opatření vedoucí k nápravě

Samozřejmě, optimálním řešením by bylo pravidelně alespoň na pár dnů opouštět postižené oblasti (aktuálně Ostravsko, Karvinsko, Ústecko atd.), což však není z mnoha příčin vždy možné. Kategorickým imperativem je o to více požadavek bezpodmínečného zanechání

nebo v přímořských destinacích kromě nabídky čistší atmosféry k dýchání prosycené silicemi a dalšími látkami podněcující kostní dřevě k tvorbě červených krvinek (erytrocytů), čímž se zvyšuje počet a dostupnost buněk přenášejících kyslík k tělesným tkáním.

Sama příroda nabízí pomocnou ruku

O pomoc se k léčivým rostlinám můžeme obrátit i v případě zájmu o pročištění dýchacího ústrojí a předejití sezonním obtížím (nachlazení apod.). Moderní medicína a farmacie mnohdy až překvapivě často vychází ze znalostí a tradičních postupů bylinářek a lidových léčitelů. K nim v poslední době přibývají poznatky o příznivém působení řady původně exotických bylin a dřevin. Příkladem může být *morinda citronová*, stálezelený keř nebo stromek, který je domovem v severní Australii a nyní se pěstuje v pobřežních lokalitách Střední Ameriky i jinde. Z jeho plodů, zvaných „noni“, se lisuje chutná šťáva, kterou vedle listů a kůry z kmene s oblibou používají místní domorodci nebo slouží jako součást potravin a různých doplňků stravy. K obsahovým látkám noni řadíme flavonoidy, karotenoidy, vitaminy, polysacharidy a mastné kyseliny. V současnosti je morinda předmětem dalšího vědeckého zkoumání.

Noni v doplňcích stravy

Se šťávou z plodů noni se v kombinaci s dalšími rostlinami (jako je oman, jitrocel, rosnatka aj.) setkáváme v doplňcích stravy (např. **GUNA-NONI**). Všechny složky včetně toluánského balzámu a propolisu zde přispívají

Plíce (latinsky pulmones) jsou párový orgán uložený pod kostěným přikrovem hrudního koše. Vyplňují prostor po obou stranách srdce a jsou obaleny tzv. poplicnicí. Pravá plíce je tvořena třemi laloky, levá dvěma, laloky jsou rozděleny do množství dutinek (sklípků). Tato tkáň připomíná pěnou mycí houby a jejím prostřednictvím je umožněna výměna plynů (vzduchu, resp. kyslíku a oxidu uhličitého) mezi krví a okolním prostředím.

kouření, a to především všude tam, kde se pohybuje děti a nemocné osoby bez rozdílu věku. Klimatické rekondiční pobyty ve vyšších nadmořských výškách

k detoxikaci a ochraně dýchacího ústrojí před sezonními afekcemi (nachlazení apod.), u kuřáků pak k celkovému pročištění dýchacích orgánů.

doplňěk stravy

GUNA-NONI

Charakteristika: Doplněk stravy používaný k detoxikaci a ochraně dýchacího ústrojí; složený z kombinace šťávy z plodů noni (morinda citronová) s výtažky z vybraných léčivých rostlin, toluánského balzámu a propolisu, přispívajícími k efektivnější obraně organismu před nachlazením.

Složení: 30 ml roztoku obsahuje 7,5 ml šťávy z plodů noni, 1,5 ml výtažku z omanu pravého, 0,45 ml výtažku z prvosenny jarní, po 0,6 ml výtažku ze slézu lesního, máku vřichového, jitrocele kopinatého a rozmarýny lékařského, 0,45 ml výtažku z grindelie mohutné, po 0,3 ml výtažku z netíku venušina vlasu, rosnatky okrouhlohlísté, lékořice lysé, smilvy italského a jablečnicku obecného, 0,6 ml výtažku z toluánského balzámu a 0,15 ml extraktu z propolisu.

Použití: Detoxikace a ochrana dýchacího ústrojí před sezonními infekcemi. GUNA-NONI je také vhodný pro kuřáky k pročištění dýchacích orgánů.

Dávkování: Děti od 3 do 6 let 5 ml (1/2 uzávěru) 3x denně, děti starší 3 let a dospělí 10 ml (1 uzávěr) 3x denně. Odměřené množství lze rozmíchat ve sklenici vody a vypít. Nepřekračovat doporučenou denní dávku. Nepodávat při známé přecitlivělosti (alergii) na kteroukoli látku obsaženou v doplňku stravy.

Balení: 150 ml

Výrobce: GUNA, Itálie

Uchovávání: Mimo dosah dětí, chránit před vlhkem a přímým slunečním světlem, při pokojové teplotě do 25 °C.

Poznámka: K dostání ve všech lékárnách i bez lékařského předpisu a na www.samoleceni.cz.



doplňěk stravy

OCHRANA ZRAKU PŘED VLIVY ZE VNĚJŠÍHO PROSTŘEDÍ

MUDr. Kristina Vodičková, Ph.D., Oční klinika Neovize, Brno

Něco málo z anatomie

Stěnu očního bulbu tvoří tři vrstvy, a to *bělma* („bělmo“), *živnatka* a *sítnice* s tyčinkami a čípkami, protkaná bezpočtem jemných tepének (vlásečnic). *Rohovka* je v přední části oka pokračováním bělimy (sedí v ní jako hodinové sklíčko), *duhovka* s kulatou zornicí reguluje přístup světla do oka. Za duhovkou se nalézá průsvitná, pružná a opticky lomivá *čočka*. Vnitřní prostor oka vyplňuje *sklívec* (látka připomínající roztok želatiny). Umístění očí pod klenutými očnícovými oblouky samo o sobě předznamenává jejich choulostivost. K přirozené ochraně dále přispívá měkké uložení bulbů na elastickém tukovém polštářku a krytí víčky, která při mrkání po povrchu roztírají zvlhčující slizný film. Ochrannou funkci vykonávají též spojivky, které kryjí přední viditelnou část bělimy.

Faktory ovlivňující kvalitu zraku

Zdravý, popřípadě správnými brýlemi (čočkami) dobře korigovaný zrak, je podmínkou pro výkon většiny povolání, pro řízení auta, čtení, psaní a rekreační i vrcholový sport. Zrakové funkce do určité míry určuje naše gene-

tická výbava; k dalším faktorům řadíme náš biologický věk, profesi, resp. rizikovost pracovního zařazení, zrakovou hygienu apod. Všeobecně je podceňována úloha výživy a pestré vyvážené stravy. Již ve školních lavicích jsme se učili, jak důležitá je konzumace mrkve a barevné zeleniny s obsahem *karotenoidů*. Při již probíhajících

Zrak ve všeobecné shodě pokládáme za nejdůležitější a nenahraditelný smysl, oči pak za nejzranitelnější smyslový orgán. Jeho oslabení, popřípadě úplná ztráta, představuje tragickou událost, se kterou se lze jen těžko smířit. Navzdory tomu se mnohdy ke svým očím chováme macešsky – a přitom by stačilo pár minut každodenní péče a v neposlední řadě věnovat pozornost varovným příznakům, abychom zabránili rozvoji někdy i vážných chorob (např. zelený zákal, postižení sítnice při cukrovce aj.).

očních onemocněních odborné společnosti doporučují některé potravinové doplňky, např. přípravky obsahující *lutein* a *omega-3 mastné kyseliny* u věkem podmíněné degenerace sítnice, extrakty ze *zeleného čaje*, *borůvek* a *přímořské borovice* jako silné antioxidanty při diabetickém onemocnění sítnice a degenerativních onemocněních oka apod.

Čím je zrak ohrožován

Stav našeho zraku nepříznivě ovlivňuje řada vnějších faktorů. Kromě nebezpečí mechanického poranění oka např. při míčových hrách a vlivů prostředí při sezonní alergii (pálení, svědění spojivky a slzení) je to nevhodné osvětlení pracovní plochy, vysoká prašnost, pobyt v zakouřených místnostech nebo klimaticky nepříznivých podmínkách (intenzivní sluneční svit, silný vítr), práce s agresivními chemikáliemi (sloučeniny chloru, výpary ředidel), make-up, užívání některých léků (např. hormonální antikoncepce a antidepresiv), sportování na sněhové pokrývkách atd., což přispívá k podráždění a zarudnutí očí a zrychlené únavě zraku. Samostatnou kapitolou je tzv. *office eye syndrom*, projevující se suchostí a bolestmi očí, který často obtěžuje zaměstnance kanceláří pracující celé hodiny u počítače, často navíc v klimatizovaných budovách. Podobné obtíže mohou potkat též jedince náruživě sledující televizi.

Řešení je po ruce

Subjektivně nepříjemné příznaky nás nakonec přinutí k návštěvě očního lékaře nebo lékárny. V rámci samo-

inzerce



Možná, že jsem alergik...



...ale oči mám zcela zdravé.

VRAŤTE SVÝM OČÍM ZDRAVÝ VZHLED

Visine® Classic odstraňuje zarudnutí a zmírňuje podráždění očí.

Vaše oči mluví za vás

ALERGIE = VYCHÝLENÁ IMUNITA

Odborná redakce Edukafam

Jaro je obvykle období, kdy v alergologických ambulancích začíná tzv. pylová sezona. Alergie na pyl v ovzduší patří k nejčastější typům alergických reakcí, protože drobné pylové částice mají na svém povrchu výrazné charakteristické prvky (antigeny) a dokáží se úspěšně šířit vzduchem na velké vzdálenosti.

Stále však přibývá i alergií na jiné zcela běžné součásti našeho prostředí, které mají průběh celoroční. Ať už jde o prach, pyl, srst zvířat nebo běžné potraviny, v těle alergika mohou vyvolat poplach nejvyšší intenzity. Zasažena jsou obvykle místa nejintenzivnějšího kontaktu – dýchací cesty nebo pokožka.

Podstatou alergických onemocnění je vždy nesprávné nastavení imunitního systému. Ten by měl za normálních okolností rozlišovat, co nás ohrožuje, a co nám naopak neškodí. U alergiků však imunitní systém považuje za mimořádně nebezpečné látky, které jsou v našem prostředí zcela běžné. To vede ke spuštění

naprosto nepřiměřené obranné reakce na minimální množství dané látky – alergenu.

Nebezpečí alergie

Kromě toho, že vlastní příznaky alergie (rýma, zánět spojivek, šupinatění kůže) mohou být velmi obtěžující (v krajním případě až život ohrožující), má i slabá alergická reakce vážné dlouhodobé účinky. Kapacita imunitního systému totiž není neomezená, a proto pokud se „vybijí“ na souboji s jinak neškodným alergenem, potom v případě opravdového nebezpečí už nemá sílu reagovat. Výchylka k jedné straně tedy narušuje naši obranu na straně druhé a otevírá bránu vnějším pato-

genům. I když je tedy alergie spojována s nadměrnou aktivitou imunitního systému, celkově se tento stav projeví sníženou odolností vůči patogenům a častější nemocností.

Příčinu nesprávného nastavení imunitního systému bohužel neznáme. V současné době používané léky se proto mohou zaměřit pouze na mírnění příznaků – tj. tlumení nadměrně rozvinuté alergické reakce. Jedná se o látky působící proti jednomu z nejdůležitějších mediátorů alergické reakce histaminu (*antihistaminika*) nebo látky celkově tlumící aktivitu imunitního systému (nejčastěji *glukokortikoidní hormony*).

Imunoglukan – rovnováha pro imunitu

Přeplněné ambulance alergologů nám naznačují, že dosavadní možnosti léčby na tento problém zcela nestačí. I když příčinu nesprávného nastavení imunitního systému neznáme, neznamená to, že bychom toto chybné nastavení nedokázali ovlivnit. Zajímavé možnosti přinášejí nové poznatky o působení některých přírodních látek.

Jednou z nich je *imunoglukan* – specifický biologicky aktivní polysacharid izolovaný z houby hlívy ústříčné (*Pleurotus ostreatus*). O této přírodní látce je už poměrně dlouho známo, že podporuje imunitu, a proto se používá např. u často nemocných dětí. Nové vědecké práce však ukazují, že její účinek na imunitu je nejen stimulační, ale má také charakter *harmonizace*. Prostřednictvím široce rozvětvené sítě různých mechanismů účinku dokáže *imunoglukan* stabilizovat jednotlivé elementy našeho imunitního systému. Komplexně reguluje jeho vzájemné vztahy a dokáže jej tak „vyladit“ – říci mu nejen „přidej!“, pokud nepracuje dostatečně, ale naopak i „uber!“, pokud pracuje příliš horlivě.

Právě pro alergická onemocnění je tato skutečnost velmi cenná: získáváme tak možnost ovlivnit přímo podstatu alergie, tj. rovnováhu našich ochranných mechanismů. Příznivý účinek dlouhodobého podávání *imunoglukanu* už byl prokázán v několika klinických studiích u alergické rýmy.

Velkou výhodou této látky je její bezpečnost i při dlouhodobém užívání. Při jejím podávání nejsou známy prakticky žádné vedlejší účinky. Na českém trhu je proto *imunoglukan* dostupný nejen pro dospělé a starší děti (**Imunoglukan P4H® kapsle**), ale je možné jej podávat i dětem už od jednoho roku věku (**Imunoglukan P4H® sirup**). Kromě celkového působení dokáže *imunoglukan* ovlivňovat při místní aplikaci i imunitní buňky přímo v pokožce. Proto se jeho účinek ve formě krému (**Imunoglukan P4H® krém**) může projevit při místních kožních projevech alergie, jako je např. atopický ekzém.

Závěr

Všechny extrémní reakce jsou škodlivé. V případě neadekvátní reakce imunitního systému u alergií to výrazně ovlivňuje naši obranyschopnost. *Imunoglukan* však dokáže výkyvy imunitního systému vybalancovat. Představuje v dnešní době velmi cennou komplexní možnost, jak se lépe vyrovnat s alergií a současně pomocí oslabené imunitě alergika.

VAGINÁLNÍ DISKOMFORT – NEKONČÍCÍ ŽENSKÉ TRÁPENÍ

Prim. MUDr. Petr Pícha, GynCentrum s. r. o., Praha

Jak se vulvovaginitida projevuje?

Jakmile se objeví vcelku typické příznaky (pálení a svědění na povrchu genitálu nebo v oblasti poševního vchodu, suchost poševní sliznice, řezání při močení, bílý až nažloutlý hrudkovitý výtok z vagíny, nepříjemné pocity a bolestivost při pohlavním styku), jedná se často o zánět zevních rodidel a pochvy. Stud a obavy z vyšetření nejsou na místě; gynekolog v těchto případech nalézá zarudlou poševní sliznici a světle začervenalou kůži na genitálu. Lékař dále odebrá stěry ze sliznic a vzorky z děložního čípku na podrobnější mikroskopický a chemický rozbor ke stanovení příčiny zánětu.

Je zajímavé, že svědění (pruritus) a zánět zevního genitálu a pochvy může být prvním signálem dosud nerozpoznaného systémového onemocnění; typicky se jedná o diabetes mellitus (cukrovku). Kompenzace základního onemocnění je v těchto případech nezbytným předpokladem úspěšné léčby vulvovaginitidy. Otázka dietních a režimových opatření (vynechání rafinovaného cukru, resp. obecně sladkostí, a dále bílého pečiva) i u jinak zdravých žen přichází na přetřes v souvislosti s hypotézou, že se těmito restrikcemi napomáhá k udržení spektra nepatogenních mikroorganismů v pochvě, které přirozeně zabraňují kvasinkám přerůstat a vyvolat recidivu vulvovaginitidy.

Vyvolatelé zánětu

K nejčastějším příčinám zánětu pochvy a zevních rodidel řadíme přemnožení kvasinky *Candida albicans* na úkor „přátelských“ bakterií (Döderleinových laktobacilů), udržujících v pochvě fyziologické, mírně kyselé prostředí. Tato kvasinka se u obou pohlaví přirozeně vyskytuje

na sliznici konečníku, avšak po (zpravidla bezděčném) přenesení do podmínek vagíny se rychle množí, přerůstá ostatní mikroorganismy, a pro ženu se tak stává patogenem. Růst kolonií kvasinek v pochvě dokáží do jisté míry ovlivňovat též ženské pohlavní hormony (estrogeny), užívání antibiotik a chemoterapeutik a některá přidružená celková onemocnění (cukrovka, poruchy funkce štítné žlázy aj.). Kvasinky je možné při nechráněném pohlavním styku přenést na muže, což se někdy následně projeví svěděním a pálením sliznice žaludu.

Lokální léčba vulvovaginitidy

V případě diagnózy kandidového zánětu pochvy a ženského zevního genitálu se upřednostňuje přesně za-

resp. 15 dnů. Terapie se nemá přerušovat ani po počátečním ústupu obtíží (svědění, výtoku atd.), aby nedošlo k návratu symptomů nebo k vleklému průběhu zánětu (chronifikaci).

Režimová opatření a doporučení

K úspěšné léčbě přispívají též racionální doporučení týkající se oblékání a životosprávy. Aby se vulvovaginitida neopakovala a aby se zabránilo jejímu přechodu do chronických stadií, je vhodné vyhnout se neprodyšným textiliím a těsným oděvům (rifle, punčochy a kalhoty obecně), přednost dávat naopak přírodním tkaninám (bavlna atd.) a zabránit též mechanickému

Málokterá jiná zdravotní obtíž představuje pro něžné pohlaví trápení srovnatelné se záněty pochvy a zevního genitálu. Přestože jsou tzv. vulvovaginitidy pokládány za delikátní a čistě soukromou záležitost, zaslouží si jejich léčba náležitou pozornost, už jen z toho důvodu, že jako akutně vzniklý problém znepříjemňují takto postižené ženě život, a navíc tento zánět snadno přechází do chronických a obtížně léčitelných forem s důsledky i v oblasti partnerského intimního soužití a plánování mateřství.

cílená místní léčba pomocí poševních kuliček, čípků a masť s obsahem tzv. azolů. Některé přípravky (např. **Gyno-Pevaryl čípky**) jsou dnes v lékárně dostupné i bez lékařského předpisu.

Čípek se zavádí hluboko do pochvy, v poloze na zádech, nejlépe na noc (to je organismus povětšinou v klidu a tělo je snáze přístupné léčbě), po dobu 3,

dráždění kůže a sliznic genitálu hrubou přízí, nekonzumovat jednorázově velké množství cukru a sladkostí, nepřehánět osobní hygienu a k toaletě intimních partií nepoužívat agresivní (alkalická) mýdla a mycí gely. Po nezbytném užívání antibiotik je vhodné pokusit se o obnovení přirozené poševní mikroflóry (např. v podobě některých funkčních potravin či doplňků stravy s probiotiky).



INZERCIE



NEPŘÍJEMNOST ZVANÁ INKONTINENCE MOČI

Odborná redakce Edukafarm ve spolupráci
s MUDr. Liborem Zámečnickem, Ph. D., 1. LF UK a VFN, Praha

99 TENA Lady se systémem kontroly zápachu Fresh Odour Control™

66

Inkontinenční vložky TENA Lady vám narozdíl od běžných dámských vložek poskytnou dokonalou diskrétní ochranu a zachytí nejen únik moči, ale zadrží také její nežádoucí zápach.

TENA Lady s Fresh Odour Control™ - to jediné, čeho si na vás nikdo nevšimne.

tel.: 800 111 121
www.TENAVZORKY.cz

TENA Lady jsou k dostání pouze v lékárnách a prodejnách zdravotnických potřeb. V případě potřeby konzultujte se svým lékařem.



Klasifikace močové inkontinence

Na základě klinických projevů se rozlišuje tzv. **stresová** (ve 40–50 %), **urgentní** (cca 30–40 %) a **smíšená** forma inkontinence (cca 20–30 % případů). Stresovou inkontinenci (únik moči při kašli, smích, kýchnutí či při fyzické námaze) lze dle závažnosti dělit do tří stupňů – na lehkou, středně závažnou a těžkou. Urgentní inkontinence (synonymum *hyperaktivní močový měchýř*) je spojena

trubice a měchýře, hemoroidy, zánět konečníku či záněty dolních cest močových.

Léčebné přístupy k inkontinenci

Při zvládnání symptomů a kauzálního řešení problému močové inkontinence se postupuje od neinvazivních, resp. minimálně zatěžujících, až k invazivním (operativním) metodám. Terapie zahrnuje podávání léčiv s účin-

Močovou inkontinenci (lat. incontinentia urinae) definujeme jako jakýkoli samovolný, nechtěný únik moči. Z hlediska jedince i společnosti představuje závažný fenomén, často spojený s nežádoucí stigmatizací, popř. sociálním vyloučením různého stupně, duševním strádáním a pocitu méněcennosti. Týkat se může dětí, dospělých i seniorů, a to obojího pohlaví.

s naléhavým nucením k močení, častým močením a nutností močit během noci. Při smíšené inkontinenci je současně přítomna urgentní i stresová složka úniku moči. Méně častými typy úniku moči jsou **reflexní** inkontinence (po poranění mozku či míchy a jiných neuropatiích, měchýř se vyprazdňuje jako u kojenců) a inkontinence **z přetékání** – na základě získané slabosti svaloviny močového měchýře. K **tranzitorní** inkontinenci dochází při bezvědomí, těžkých uroinfekcích, zácpě apod.

Epidemiologie a příčiny úniku moči

Podle statistických údajů trpí v ČR močovou inkontinencí 16 % populace nad 15 let a 22 % osob starších 60 let, ženy jsou postiženy častěji než muži (asi ve 2/3). Příčin může být celá řada – vrozená vývojová vada, pooperační stav, úraz v oblasti malé pánve nebo páteře aj.). Výjimkou nejsou ani degenerativní neurologická onemocnění (roztroušená skleróza, Parkinsonova choroba, Alzheimerova nemoc) a cukrovka. Nelze opomíjet ani vliv léků užívaných na odvodnění, přemíry kofeinu a abnormálního příjmu tekutin. U mužů mezi příčinami převládá radikální odstranění prostaty nebo dlouhodobě ponechaný močový katetr, u žen vrozené dispozice, porody, obezita, pokles dělohy a s ní související nedostatečnost svěračů močové

kem na hladké svaly svěračů močového měchýře, u žen hormonální léčbu, dále posilování svalstva pánevního dna (Kegelův trénink), absorpční pomůcky, a je-li třeba, též psychologickou intervencí.

Moderní jednorázové absorpční pomůcky poskytují spolehlivou a diskrétní ochranu bez doprovodného zápachu. Moč je z jejich povrchu odváděna do speciálního jádra, kde je fixována. Užívání absorpčních pomůcek má předcházet důkladné vysvětlení správného používání.

Absorpční vložky, pleny a plenkové kalhotky

Diskrétní, ale účinnou metodou řešení močové inkontinence jsou absorpční vložky. Umožňují volnou cirkulaci vzduchu a dýchání pokožky, zároveň však spolehlivě sají tekutiny, takže nedochází k promáčení kůže. Odstranění případného zápachu unikající moči je zprostředkováno unikátním systémem *Fresh odour control™*, tvořeným mikroperlamy, jenž brání růstu bakterií a poskytuje ochranu nepřetržitě až po dobu 8 hodin. Vložky se vyrábějí v několika velikostech a typech provedení, takže lze uspokojit jedince různých tělesných proporcí, ženy i muže. Pro nepohyblivé pacienty pak jsou v nabídce pleny a plenkové kalhotky.

S PROBIOTIKY K LEPŠÍMU ZDRAVÍ

Prof. MUDr. Milan Lukáš, CSc.
1. LF UK a klinika ISCare, Praha

Probiotika a jejich charakteristika

K nejčastěji používaným kmenům probiotik patří laktobacily, bifidobakterie, některé kmeny *Escherichie coli* a kvasinka *Saccharomyces boulardii*. Vlastnosti a funkce jednotlivých probiotik se liší v závislosti na jejich genetické výstavbě.

S ohledem na dosažení účinného působení na lidský organismus je nutné, aby mikrobiální kultura splňovala následující požadavky:

- produkce antimikrobiálních látek (defenzinů) a zabránění přilnutí patogenních mikrobů na střevní sliznici (kolonizační rezistence), a tím aby zvyšovala bariérovou funkci střevní sliznice
- aby inhibovala přerůstání patogenní flory ve střevním lumen a udržovala konstantní poměrné zastoupení fyziologické střevní flóry a bránila tak vzniku tzv. dysbiózy
- aby stimulovala a koordinovala střevní motilitu a také zvyšovala vylučování zbytkových a potenciálně toxických látek z těla
- aby měla příznivý vliv na dozrání imunitního systému střeva a vedla k získání a udržení tzv. imunitní tolerance vůči fyziologické (momentální) střevní flóře.

Při posuzování **bezpečnosti a účinnosti** probiotika je vyžadováno, aby mikrobiální kultury:

- byly podrobně mikrobiologicky a geneticky charakterizovány
- měly nulový patogenní potenciál
- byly podávány v živém stavu

inzerce

- měly dostatečnou a stabilní odolnost vůči trávicím sekretům (žaludeční kyselině, žluči a slině břišní)
- vykazovaly schopnost dlouhodobého osídlení trávicího ústrojí v živém stavu

Světová zdravotnická organizace probiotika definuje jako živé mikroorganismy převážně lidského původu, které podávány v dostatečném množství působí příznivě na zdravotní stav hostitele. Probiotika se podávají preventivně i léčebně při řadě různých onemocnění.

- byla opakovaně prokazatelná nerizikovitost jejich použití
- měly zřetelně dokumentované příznivé účinky na lidský organismus
- byl evidentní jejich lidský původ.

Uplatnění probiotik v klinické praxi

Probiotika se v současnosti doporučuje podávat u celé řady chorobných stavů – při idiopatických střevních zánětech, dráždivém tračníku, rotavirových infekcích kojenců a dalších průjemových onemocněních, zácpě, jaterní cirhóze, alergiích a atopickém ekzému, infekci bakterií *Helicobacter pylori*, při nesnášenlivosti laktózy, některých gynekologických a urologických obtížích a konečně po systémovém užívání antibiotik. Jako perspektivní se jeví jejich dlouhodobé podávání v rámci prevence rakoviny tlustého střeva a obezity.

Jejich postavení je stále významnější jako doplňková terapie u alergických onemocnění. Při aplikaci probi-

otik od raného věku dochází ke stabilizaci zánětlivé reakce, která může vést ke vzniku atopie.

Při **intoleranci laktózy** (výskyt asi u 10 % české populace) hrozí v souvislosti s vyloučením mléčných výrobků deficit kalcia a poruchy stavby kostry; podávání probiotik (laktobacilů) do určité míry nahrazuje chybějící enzym laktázu.

U syndromu bakteriálního přerůstání, který je vyvolán celou řadou příčin včetně imunologických (imunodeficiency, jaterní cirhóza) a strukturálními (pooperační stavy) probiotika významně potlačují růst mikrobů produkujících ureázu a tvorbu amoniaku uvnitř střev-

va, a tím zmírňují trávicí obtíže postižených osob. Při léčbě habituální zácpy podporují střevní motilitu.

Probiotika je velmi účelné podávat též při **akutních (virových) průjemových infekcích** dospělých, dětí a kojenců a nedonošenců.

Podobně se uplatňují také při léčbě infekce **Helicobacterem pylori** tím, že tlumí nežádoucí účinky antibiotik nutných k eradikaci této infekce. U **mykotických poševních zánětů** jsou lokálně podávány laktobacily alternativou k antibiotikům.

Co lze očekávat od probiotik do budoucna?

Od probiotik lze očekávat stále širší uplatnění nejen v podobě doplňků stravy (např. Bonolact Re+general a Bonolact pro+biotikum tobolky), ale též v širším využití probiotik jako léčivých přípravků. Probiotika jsou vnímána jako součást zdravého životního stylu, jelikož podporují dobré trávení a ustálení fyziologické rovnováhy v organismu.

BONOLACT A ANTIBIOTIKA PATŘÍ K SOBĚ

Bonolact



UŽÍVÁTE VY NEBO VAŠE DÍTĚ ANTIBIOTIKA?

Užívejte současně probiotika **Bonolact Re+general** nebo **Bonolact pro+kid** vyvinutá speciálně při a po léčbě antibiotiky. **Bonolact** upravuje střevní mikroflóru, posiluje imunitní systém, napomáhá správnému trávení a působí preventivně.

www.bonolact.cz

Pro dospělé a děti od 4 měsíců věku.
K dostání bez lékařského předpisu. Doplňek stravy.

Medicom ANGELINI

Medicom International s.r.o., Páteřní 7, 635 00 Brno, www.medicomint.cz

PTEJTE SE ODBORNÍKŮ, PORADÍ VÁM NA SAMOLÉČENÍ.CZ

Sklíčená nálada a nespavost

Vážení, před dvěma měsíci mi umřela manželka, od té doby trpím depresí a nespavostí. Moje doktorka mi předepsala Cipralex, ale ten kvůli nevolnosti od žaludku a pocení nemůžu dál brát. Prosím o radu, co můžu dělat, abych byl jako dřív? Děkuji, Podzimek, Vysoké nad Jizerou

Vážení pane,

po ztrátě blízké osoby je přirozené truchlit. Nicméně ani to by nemělo člověka omezovat v běžném denním fungování a pracovních aktivitách. Můžete se rozhodnout pro přípravky s obsahem extraktů z třezalky tečkované nebo šafránu setého, jejichž účinek je srovnatelný s antidepresivy ze skupiny SSRI (Vámi užívaný Cipralex a řada dalších). Výhodou šafránu však je, že nemá žádné nežádoucí efekty, nemění účinnost jiných souběžně užívaných léků a může se podávat dlouhodobě.

V lékárně je dostupný např. doplněk stravy Saframyl (14 nebo 28 tablet) s unikátním výtažkem Satiereal®, L-tryptofanem a vitamínem B6, který se užívá 1x denně s dobrým efektem u depresí nejrůznějšího původu.

S pozdravem
lékárna Samoléčení.cz, Brno

Atopická dermatitida (ekzém)

Obracím se na Vás s prosbou o radu. Z nevinně vyhlížející alergie na kravské mléko u mě vznikl atopický ekzém (na hřbetech rukou, na obličeji a v dekoltu). Ložiska svědí, kůže mi vysychá a praská, i když se je snažím alespoň jednou za den promazat modrou Indulonou. Od kožničky mám kortikoidní mastičku, ale ta zabere jen krátkodobě. Dalo by se s tím dělat ještě něco jiného? Jitka Potužáková, Nové Město na Moravě

Vážená paní Jitko,

průmašťování kůže postižené atopickým ekzémem je základním terapeutickým opatřením. Masti a krémy s kortikoidy slouží jen k zaléčení akutních obtíží, mohou mít řadu nežádoucích účinků a směřují se aplikovat pouze krátkodobě. Ke zmírnění Vašich obtíží by mohly přispět postupy a přípravky fyziologické regulační medicíny (FRM). Seznam lékařů vyškolených ve FRM najdete na stránkách www.inpharm.cz pod záložkou „Fyziologická regulační medicína“.

S pozdravem
lékárna Samoléčení.cz, Brno

Opakovaná rýma u dítěte

Dobrý den, náš 5letý syn chodí druhým rokem do školky. Od té doby trpí opakovaně na husté zelené rýmy. Loni mu byla odstraněna nosní mandle, ale problém nadále přetrvává. Kapeme Pamycon nebo Gentamicin, na posílení imunity bral Luivac. Výtěry jsou negativní. Děkuji předem za radu, Otáhalová.

Zdravíme Vás,

je těžké soudit pouze na základě těchto informací, zřejmě by bylo vhodné komplexnější vyšetření u imunologa, který zhodnotí stav imunity Vašeho dítěte. Z pomocných postupů můžeme doporučit podávání přípravku Wobenzym, který se používá na celkové posílení imunity, odstranění chronických zánětů a zlepšení průniku antibiotik do tkání. Imunitu je možné podpořit i přípravkem Imunoglukan. Z dalších lokálních antibiotik by bylo možné vyzkoušet sprej Bioparox, který působí odlišným mechanismem účinku než předchozí antibiotika, t.j. Pamycon a Gentamicin.

S pozdravem
lékárna Samoléčení.cz, Brno

SAMOLÉČENÍ.cz
Dobré rady z lékárny

inzerce



NOVINKA!



doplněk stravy

FLEX CODE

Pro zdravé a pohyblivé klouby!

Dopřejte svým kloubům maximální péči!

Flex Code® 500ml je vysoce efektivní doplněk stravy v tekuté formě, určen k regeneraci a výživě tkání kloubního systému.

Flex Code® 500ml obsahuje nejvyšší denní dávky aktivních látek, příznivě ovlivňující pohybový systém.

Flex Code® 500ml je unikátní svým vysokým obsahem nízkomolekulární kyseliny hyaluronové v denní dávce 90mg.

FLEX CODE® 500ml

Maximum pro Vaše klouby!

Žádejte v lékárnách!

Elanatura

Více na www.elanatura.cz nebo na lince 2209 12 132

KDY NÁM POMOHOU ENZYMY?

MUDr. Pavel Chrbolka, ušní-nosní-krční odd.,
Fakultní Thomayerova nemocnice s poliklinikou, Praha

Téměř každého z nás ale čas od času potrápí rýma či zánět hlasivek, přičemž se drobný úraz nebo nejsme právě „pozitivně“ naladěni. Nároky na nás kladené zůstávají stejné, s narůstající únavou je třeba něco dělat, avšak sil se někdy nedostává. Že by obávaná jarní únava?

Při pěstování zdravého životního stylu, v rekonvalescenci (např. po operaci) a v prevenci častého výskytu nebo opakování sezonních onemocnění dýchacího ústrojí (hrtanu, průdušnice, průdušek a plic) se zájem stále více soustřeďuje na fytoterapii a další doplňkové a alternativní postupy. Zvláště u nezávažných respiračních infekcí, jako je nachlazení, projevující se ucpaným nosem, pálením a bolestmi v krku, chrapotem a suchým kašlem, stále více lidí upíná pozornost k tzv. proteolytickým enzymům. Protože se jedná o zajímavou skupinu přírodních látek, pojďme se na ně podívat blíže.

Co jsou proteolytické enzymy

Proteolytické enzymy (peptidáza, papain, bromelain aj.) jsou látky disponující schopností rozrušovat bílkovinné struktury (glykoproteiny), obsažené např. v hlenu. Jejich působením je možné částečně snížit vazkost hlenu, čímž se usnadní jeho transport z dýchacích cest (to je důležité např. u mnohaletých kuřáků tabáku) a snižuje se riziko pomnožení mikroorganismů (virů a bakterií) způsobujících respirační infekce u dětí i dospělých. K vedlejším příznivým účinkům proteolytických enzymů řadíme zmírnění otoku sliznic dýchacího ústrojí, obnovení pohyblivosti řasinkového epitelu, zlepšení výživy sliznice a ovlivnění obranyschopnosti ve smyslu nalezení a obnovení rovnováhy mezi nedostatečnou a nadměrnou reaktivitou imunity.

V dnešním přetechizovaném a uspěchaném světě je někdy až bezhlavě kladen důraz na zdraví, přiměřenou kondici, pracovní úspěch a výkonnost. Snaze nestonat, dobře vypadat, co nejdéle si udržet mladistvý vzhled a společensky obstát za všech okolností odpovídá i objem prostředků vynaložených v lékárnách na koupi podpůrných přípravků a nejrůznějších doplňků stravy.

Preventivně se podávají zpravidla směsi enzymů rostlinného a živočišného původu v kombinaci s flavonoidem rutinem, omezujícím propustnost drobných cévek – vlásečnic (kapilár). Součástí doplňku stravy **Profizym** tobolky je navíc proteolytický komplex *Serrazimes*[®], získávaný z mikroskopických

hub *Aspergillus oryzae* a *Aspergillus melleus*. Tento komplex je svým působením podobný enzymu serrapeptidáze, která je v některých zemích co do účinku srovnávána s nesteroidními protizánětlivými léčivými. K přednostem Profizymu počítáme vysokou koncentraci a aktivitu devíti synergicky působících enzymů, což umožňuje pohodlné podávání malých vegetariánských kapslí z rostlinné celulózy, vyrobených bez přítomnosti pomocných látek (plniv, rozvolňovadel, barviv apod.), zbytečně zatěžujících trávicí trakt.

Komu užívání enzymů prospívá

Z preventivního užívání mají přínos všichni, kdo se aktivně zajímají o své zdraví a není jim lhostejný počet dnů proustaných někdy tak trochu zbytečně. Podávání proteolytických enzymů může přispět např. ke zkrácení doby potřebné ke zotavení z vyčerpávající choroby, profylakticky k zabránění vzniku bolestivých komplikací po úrazech a pokládá se za racionální v oblasti všeobecné podpory rovnovážného stavu organismu.



přírodní cesta ke zdraví

ČISTĚ ROSTLINNÉ ENZYMY S POKHODLNÝM DÁVKOVÁNÍM

- PO OPERACÍCH, ÚRAZECH
- PŘI ZÁNĚTECH A OTOCÍCH
- PŘI SPORTOVNÍM A JINÉM ZATÍŽENÍ
- NA PODPORU IMUNITY

PROFIZYM

SÍLA PŘÍRODNÍCH ENZYMŮ



DOPLNĚK
STRAVY



SE ZÁDY JE NĚKDY KŘÍŽ...

Odborná redakce Edukafam

Bolesti zad občas potkají téměř každého z nás. V rozvinutých zemích bývají onemocnění páteře a přilehlých tkání jednou z nejčastějších příčin krátkodobé i dlouhodobé pracovní neschopnosti. Navíc je třeba si uvědomit, že existuje těsná souvztažnost mezi páteří a viscerálními (uvnitř těla uloženými) orgány, takže poruchy a choroby kosterní osy se nepříznivě promítnou do funkcí nitrohručních a nitrobřišních orgánů, a naopak. Této souvislosti využívají léčebně fyzioterapeuti, a to v podobě tzv. reflexní masáže.

zdravotnický prostředek MD-NEURAL

Charakteristika: Zdravotnický prostředek určený ke zmírnění neuropatické bolesti v různých lokalizacích.

Složení: Kolagen, extrakt z kolokvinty obecné.

Použití: Při neuropatických bolestech (např. zánět mezižebních nervů, míšních kořenů, ischias, bolesti po pásovém oparu, zánět trojklaného nervu).

Dávkování a způsob podávání: 1 ampule 1–2x týdně podkožně nebo do spoušťového/bolestivého bodu, celkem 5–10 injekcí.

Nepodávat při známé přecitlivělosti (alergii) na kteroukoli látku obsaženou ve zdravotnickém prostředku.

Balení: 10 nebo 50 ampulí po 2 ml

Výrobce: GUNA, Itálie

Uchovávání: Mimo dosah dětí, chránit před přímým slunečním světlem, při pokojové teplotě do 25 °C.

Poznámka: K dostání ve všech lékárnách i bez lékařského předpisu a na www.samoleceni.cz.



Epidemiologie bolestí zad

V dospělé populaci trpí bolestí zad více než 70 % lidí, s převahou jedinců ve věku mezi 35 a 55 lety. Příčiny jsou různé – genetické dispozice, sedavý životní styl a stereotypní vadné držení těla, nedostatečný svalový korzet (týká se zvláště dětí), ale též kouření (negativně ovlivňuje metabolismus plotének), obezita (vede k přetížení závesného aparátu páteře), zranění, osteoporóza a další přidružené nemoci látkové výměny.

Degenerativní změny na páteři nalézáme na rentgenových snímcích u 50 % osob starších 50 let a 90 % pětasedmdesátníků. Jejich vyjádřením může být přestavba struktury obratlů a plotének, které ztrácejí funkci „tlumiče“ nárazů, tvorba osteofytů (zobákovité výrůstky na obratlích) a cyst a artróza meziobratlových kloubů, která představuje častý zdroj bolesti.

Příčiny bolestí zad

Častými příčinami bolestí zad jsou nadměrná nebo jednostranná zátěž, celkové prochladnutí, záněty nervů, funkční blokády vzniklé např. po náhlém předklonu s rotací nebo prudkém zvednutí břemene (ústřel) a vrozené či získané deformity páteře (skolióza aj.). Od prosté bolesti je nutné odlišit projevy závažných chorob (fraktury obratlů, nádory, útlak míšních nervů, infekce, autoimunitní zánět).

Klinický pohled na léčbu

Z hlediska délky trvání se bolesti zad dělí na akutní (méně než 6 týdnů), subakutní (6–12 týdnů) a chronické (nad 12 týdnů). Při akutních bolestech jsou účinná běžná analgetika a nesteroidní protizánětlivé léky (antirevmatika), v případě bolestí chronických pak spíše rehabilita-

zdravotnický prostředek MD-LUMBAR

Charakteristika: Zdravotnický prostředek určený ke zlepšení pohyblivosti a snížení bolestivosti v oblasti bederní páteře a křížové kosti.

Složení: Kolagen, extrakt z vilínu viržinského.

Použití: Při bolestech a napětí svalů v oblasti bederní páteře, lumbago (ústřel).

Dávkování a způsob podávání: 1 ampule 1–2x týdně podkožně nebo do spoušťového/bolestivého bodu, celkem 5–10 injekcí.

Nepodávat při známé přecitlivělosti (alergii) na kteroukoli látku obsaženou ve zdravotnickém prostředku.

Balení: 10 nebo 50 ampulí po 2 ml

Výrobce: GUNA, Itálie

Uchovávání: Mimo dosah dětí, chránit před přímým slunečním světlem, při pokojové teplotě do 25 °C.

Poznámka: K dostání ve všech lékárnách i bez lékařského předpisu a na www.samoleceni.cz.



tace (cvičení) a fyzikální léčba. V některých případech sahá lékař k obstrukcím bolestivých míst (tzv. spoušťové/bolestivé body) mesokainem, event. v kombinaci s kortikosteroidem. Ovšem tato léčba většinou nevede k očekávané úlevě od bolesti. Vždyť např. medocain je lokální anestetikum, jehož účinek trvá max. 2 hodiny.

U některých pacientů je však podávání nesteroidních antirevmatik problematické, nebo i přímo kontraindikované, a to kvůli výskytu závažných nežádoucích účinků. Za této situace se lze přiklonit k aplikaci injekcí s kolagenem a fytofarmaky – výtažky z léčivých rostlin (např. MD-LUMBAR, MD-NEURAL aj.), které jsou schopny účinně potlačit bolesti a zlepšit hybnost postižených oblastí. Z klinických studií a dosavadních zkušeností lékařů vyplývá, že tam, kde nezbývalo než užívat nesteroidní antirevmatika (ibuprofen, diklofenak aj.), série 5–10 injekcí s kolagenem snížila nebo zcela odstranila jejich potřebu.

Kdy se rozhodnout pro kolagenové injekce?

Nemocní trpící bolestmi zad, ale též ramenního či kolenního kloubu apod., mohou volit mezi klasickou, mnoha riziky zatíženou léčbou antirevmatiky, nebo bezpečnou a účinnou terapií injekcemi s kolagenem a fytofarmaky. K úlevě od bolesti dochází do 15 minut od aplikace, maximální analgetický účinek je pozorován po 3. až 5. injekci v sérii.



VÍTE, CO JSOU FUNKČNÍ POTRAVINY?

Odborná redakce Edukafarm

Podle definice lze za funkční potraviny považovat jakoukoli potravinu, která kromě toho, že vás zasytí a doplní energii, obsahuje také přidanou hodnotu v podobě

V České republice dbá na dodržování pravidel Česká zemědělská a potravinářská inspekce. Ta dohlíží na to, aby spotřebitel nebyl klamán falešnými sliby, které lá-

Funkční potraviny se v posledních letech staly doslova módním hitem. Kdejaká potravina se vám chlubí, že její pravidelnou konzumací prospějete svému zdraví. Málokdo dnes už ale ví, že funkční potraviny provázejí lidstvo od nepaměti.

zdraví prospěšných látek.

Jako funkční potraviny lze tedy označit například ořechy, olivový olej nebo ryby, ve kterých se vyskytují nenasycené mastné kyseliny. Dalším příkladem funkční potraviny je i mateřské mléko, které obsahuje probiotika stimuluji obranyschopnost dítěte, brání vzniku infekcí a rozvoji alergií.

Začalo to v Japonsku

Nápad vyrábět funkční potraviny se zrodil v 80. letech v Japonsku. Vědci si kladli za cíl snížit přidáním zdravích prospěšných látek do potravin náklady na zdravotní péči o nemocné. Vznikly tedy první potraviny uměle obohacené vápníkem.

Kvalitní funkční potravina může nahradit konzumaci několika druhů jídel najednou a dodat tak tělu zdravích prospěšných látek, což jde ruku v ruce se současným úspěšným tempem života a trendem zvýšené péče o naše zdraví.

Aby se z běžné potraviny stala potravina funkční, musí dojít k významnému zvýšení obsahu pro zdravích příznivých látek, jako jsou například různé typy vlákniny, probiotik či prebiotik. Ke vzniku funkční potraviny může vést i odstranění látek škodlivých, například alergenů.

Falešné sliby

Evropská legislativa, která by se zabývala řešením problematiky funkčních potravin, se stále připravuje.

kají na pozitivní vliv na náš organismus, ale o negativě se příliš nezmiňují.

Funkční potraviny lze pro přehlednost rozdělit do několika kategorií.

Zakysané mléčné výrobky

Mezi neznámější příklady a nejstarší funkční potraviny patří zakysané mléčné výrobky s obsahem probiotik, například kefiry, zákysy, jogurty. Jejich pozitivní účinek spočívá ve vytváření **harmonického prostředí v trávicím traktu**, které má vliv na celkovou obranyschopnost organismu. Velký zájem o tyto produkty ze strany spotřebitelů ilustruje i stále se rozšiřující paleta potravin, které probiotika obsahují.

Výrobci bohužel často využívají marketingové praktiky, které mají ve spotřebiteli vzbudit zájem o produkt tím, že vyzdvihnou jeho blahodárné účinky na zdraví. **Výrobce sice nesmí o vlastnostech produktu lhát, ale zároveň nemusí říkat celou pravdu** – některé vlastnosti tedy vyzdvihne, druhé upozadí. Je na nás, zda se necháme ukolébat reklamou, nebo si prostudujeme celé složení výrobku.

O probiotikách se toho napsalo a namluvilo již mnoho, ale málokdo ví, jaké mezi nimi existují rozdíly a jak se chovají uvnitř trávicího ústrojí. U většiny produktů, které si do svého názvu přidávají výživové tvrzení: „...s obsahem probiotických kultur“, je dokumentace půvo-

du, množství a zdravotních přínosů probiotických kultur nedostačující nebo chybí úplně.

„Aby mohla probiotika skutečně osídlit střevní trakt prospěšnými bakteriemi, musí jejich koncentrace a složení dosáhnout určité úrovně,“ tvrdí MUDr. Pavel Frühauf, CSc., odborník na dětskou gastroenterologii a hepatologii. „V jogurtech určité množství bakterií bývá, ale lepší jsou ty, do kterých jsou dobře vyzkoušená probiotika přidána,“ dodává Frühauf. „Podstatné je, kolik bakterií se dostane do střeva a v tomto směru je třeba pátrat po kvalitě bakterií a jejich schopnosti přežít kyselé prostředí žaludku a dále jejich schopnosti přilnavosti na stěnu střeva. Nenechte se zmást líbivou reklamou a vyhledejte ta, u nichž byl prokázán jejich příznivý účinek na imunitu v sériových studiích,“ radí Frühauf.

Zvířecí nebo lidská probiotika?

Někteří výrobci využívají do jogurtových kultur místo laktobacilů lidského původu laktobacily zvířecí. „Probiotický efekt přetrvává, ale hrozí riziko přenosu patogenity ze zvířete na člověka,“ vysvětluje Frühauf. To je důvod, proč EFSA (Evropský úřad pro bezpečnost potravin) mezi základní hodnotící parametry řadí lidský původ probiotika. Zaručeně lidského původu jsou probiotika Synbiotec, která prokazatelně působí na správnou funkci střevní mikroflóry. Desetiletý výzkum s těmito probiotiky prokazuje nejen výbornou snášenlivost, výborné technologické parametry pro zpracování do funkčních potravin, ale i velmi dobré výsledky na správný vývoj imunity. Dalším důležitým faktorem, který zvyšuje imunologický účinek těchto probiotik, je jejich vysoká přilnavost ke stěně tlustého střeva. Nově se u těchto probiotik prokázala na základě studií i ochrana střeva před karcinogenními vlivy.

Vláknina

Účinným preventivním nástrojem vzniku kardiovaskulárních onemocnění a rakoviny střev je vláknina. Rozpustná vláknina pomáhá tím, že do sebe nabírá přebytečnou vodu ve střevech, zvětšuje objem stolice a změkčuje ji. Na druhou stranu nerozpustná vláknina na sebe váže rakovinotvorné látky, cholesterol a toxiny. Typickými potravinami, které obsahují vlákninu, jsou ovesné nápoje nebo cereální kaše.

Tuky

Stále rozšířenější jsou v poslední době také rostlinné tuky, jejichž funkčním benefitem je to, že dokážou snížit hladinu celkového cholesterolu. Jejich užívání by ale mělo jít ruku v ruce s celkovou změnou životního stylu. Z živočišných tuků se osvědčil tuk rybí, který kromě vysokého podílu vitamínu D obsahuje také omega-3 nenasycené mastné kyseliny, které působí proti vzniku krevních sraženin a tlumí zánětlivé procesy.

Jak funkční potraviny rychlým tempem obsazují regály supermarketů a lákají spotřebitele na zdravotní benefity, zvyšuje se zároveň procento těch, které sice určité výhody poskytují, ale o kvalitě těchto výhod se již tak nahlas nezmiňují. Na tuto situaci se dokonale hodí staré pořekadlo: „Není všechno zlato, co se třpytí“, nebo v tomto případě: „Každá potravina nemusí být tak funkční, jak výrobce hlásá.“

CHRAŇTE SVÉ RUCE SPRÁVNOU PÉČÍ

Excipial Protect®

krém na ochranu pokožky rukou

Chrání před vysušením a působením agresivních látek (saponáty, ředidla apod.), vlhkostí, větrem a mrazem. Na rukou nevytváří nepříjemný mastný film.

Excipial Repair®

krém na regeneraci pokožky rukou

Obsahem glycerinu, jojobového a pupalkového oleje regeneruje pokožku rukou po práci a obnovuje přirozenou ochrannou kožní bariéru. Je jemně parfémovaný a nezanechává pocit mastnoty.



NOVINKA

KDYŽ VÁS ŠKRÁBE V KRKU

URSAPHARM

e-mail: info@ursapharm.cz, www.ursapharm.cz

NOVÉ

Bonbony Dr. C. Soldan

Šalvěj bez cukru 30 g s příchutí medu, rozmarýnu a třezalky + vitamín C

URSAPHARM spol. s r.o.
Černokostecká 1621,
251 01 Říčany
Tel.: 323 622 750



PRO DETOXIKACI ORGANISMU

GUNA®-BASIC

doplněk stravy s vyváženým složením

určený k detoxikaci a drenáži organismu. Obsahuje kombinaci minerálních solí s výtažky z léčivých rostlin přispívající k obnově rovnováhy pH v těle.

1 sáček denně se rozpustí ve sklenici vody a vypije nalačno, nejlépe večer. Doporučená doba užívání je 1–2 měsíce.



DIETA NA CESTY

HY-PRO SUPREME 100G

Lahodná proteinová tyčinka!

- Velká 100g tyčinka s 28 g Proteinu!
- Vysoký obsah mléčného proteinu!
- Senzační chuť!
- Praktická na cesty!
- Ideální náhrada jednoho dietního jídla!



NOVINKA

PRO KRÁSNOU PLEŤ

EUCERIN HYAL-UREA

– pleťové krémy pro velmi suchou až atopickou pokožku

Unikátní kombinace účinných látek (urea a kyselina hyaluronová) intenzivně pleť hydratuje a zároveň vyplňuje vrásky. Krémy (denní, noční, oční) jsou určeny pro velmi suchou až atopickou pokožku se známkami stárnutí. Bez barviv a parfemace.



PRO SPRÁVNÉ ZAŽÍVÁNÍ

HERICIUM S RAKYTNÍKOVÝM OLEJEM

Hericum je léčivá houba, která se používá zejména při žaludečních obtížích, podporuje optimální funkci žaludku a má příznivé účinky na funkci sliznice žaludku, jícnu a tlustého střeva. Rakytníkový olej podporuje antibakteriální procesy v trávicím ústrojí, napomáhá vylučovat toxické látky z těla a usnadňuje vstřebávání vitaminů. Žádejte v lékárnách nebo na www.tereziacompany.cz



JAK NA HUBNUTÍ



ZHUBNI 3 kg ZA MĚSÍC!

3 kg ...TO JE NEJČASTĚJI UVÁDĚNÝ ÚBYTEK HMOTNOSTI NAŠICH ZÁKAZNIC ZA 1 MĚSÍC

DRUHÝ MĚSÍC JSOU TO PAK DALŠÍ 2 kg (Průzkum trhu v 50 zemích kde se Lipodex prodává)

LIPODEX POMŮŽE I VÁM ZLEPŠIT POSTAVU ÚČINKUJE I BEZ CVIČENÍ!

ZAKOUPÍTE V KAŽDÉ DOBRÉ LÉKÁRNĚ nebo na INTERNETU!

SUPER AKCE!
NYNÍ V KAŽDÉM BALENÍ LIPODEXU:

ORIGINÁL STŘÍBRNÉ NÁUŠNICE SWAROVSKI DÁREK



AKUTNÍ A CHRONICKÁ BOLEST KLOUBŮ

Odborná redakce Edukafarm

Z LEKARENSE PRAXE

Akutní bolest

Akutní bolest nás ve své podstatě chrání před zatěžováním poškozené části těla. Je tedy do jisté míry „bezpečnostní pojistkou“, která nás upozorňuje na nutnost léčebného zásahu. Samozřejmě, bolest v mnoha případech přetrvává i v klidu nebo výrazně omezuje nezbytné pohybové aktivity. Příčinou bolestivosti je zánět, který vede k uvolňování tzv. bolestivých mediátorů, tedy látek, jež výrazně zvyšují citlivost i na minimální bolestivé podněty.

Léky proti zánětu proto patří k nejčastěji používaným prostředkům proti bolestem různého původu, a existuje jich celá řada – jak pro celkové podávání (tablety, kapsele), tak pro lokální použití (masť, gely, spreje). Obecně

je účinnost jednotlivých léků v rámci každé ze skupin podobná, a proto není možné jednoznačně doporučit některý z nich. Nicméně vývoj farmaceutických technologií nám přinesl zajímavá řešení, která představují významná zlepšení v léčbě akutní bolesti kloubů.

Chytré řešení pro akutní bolesti

Příkladem mohou být náplasti Flector EP Tissugel. Tento přípravek je zajímavý hned ze dvou důvodů. Jedná se o jedinou náplast s protizánětlivým léčivem na trhu v České republice. Proč právě náplast? Náplast uvolňuje protizánětlivou účinnou látku (diklofenak epolamin), a to postupně po dobu až 12 hodin. Tím se výrazně liší od obvykle používaných krémů a gelů, u kterých dochází pouze

ke krátkodobému průniku účinné látky při vlastní aplikaci na kůži. Jedná se proto o ideální formu jak pro noční použití, tak pro použití během dne, protože na rozdíl od krémů a gelů není potřeba přípravek nanášet opakovaně např. v práci nebo v průběhu jiných delších aktivit.

Druhým zlepšením je použití speciální soli diklofenaku, tzv. epolaminové soli. Molekula účinné látky – diklofenaku – obsahuje část účinkující jako určitý „přenašeč“, který zlepšuje její přechod přes kůži do kloubu. V kloubu se pak tato část molekuly „odpojí“ a vlastní účinná látka – diklofenak – tak zůstane „uzavřena“ v místě aktivního zánětu. Dosahuje se tím mnohem rychlejšího a přesněji cíleného účinku než při použití běžného diklofenaku.

Chronická bolest

Chronická, tedy dlouhodobá bolest kloubů je nejčastěji způsobena artrózou. Jedná se o degenerativní onemocnění kloubů, na jehož vzniku se podílí souhra řady faktorů. Toto onemocnění bývá mezi laiky často označováno jako „opotřebenost kloubů“, ale to není ani zdaleka správné označení vyjadřující jeho podstatu. Samotné klouby mají určitou „životnost“ i přes dobrou schopnost regenerace. „Šetření“ kloubů tedy jednoznačně nepomáhá (samozřejmě, kromě extrémní zátěže např. při vrcholovém sportu).

Co ale pomáhá, jsou látky, které přispívají k obnově a tím i „opravě“ kloubních chrupavek. Tato tzv. chondroprotektiva jsou doporučována již v počátečních fázích artrózy, protože bylo prokázáno, že vedle regenerace kloubní chrupavky a zlepšení kloubní pohyblivosti vedou i k ústupu bolesti a zpomalení progresu onemocnění, protože zmírňují i zánětlivý proces. Mají tedy přímé léčebné účinky.

Léky proti artróze

Osvědčeným chondroprotektivem je chondroitin sulfát, který představuje „stavební kámen“ chrupavky a umožňuje její obnovu. Pro léčbu artrózy je na českém trhu dostupný v léku Condrosulf. Na rozdíl od různých přípravků „kloubní výživy“ byla jeho účinnost potvrzena v řadě klinických studií velmi přísně stanoveným způsobem, který vyžaduje Státní ústav pro kontrolu léčiv. Pouze takto schválený přípravek je možné použít i pro samoléčbu nemocných kloubů. Tuto systémovou léčbu je vhodné kombinovat s léčbou lokální, kterou jsme již zmínili výše.

profily přípravků

CONDROSULF® 400

Volně prodejný léčivý přípravek k léčbě osteoartrózy.

Charakteristika: Obsahuje chondroitin sulfát (jednu z hlavních složek mezibuněčné hmoty chrupavky). Chondroitin sulfát snižuje aktivitu enzymů poškozujících chrupavku, čímž přispívá ke zlepšení funkce postiženého kloubu a snížení bolestivosti.

Složení: Chondroitin sulfát 400 mg v 1 tobolce.

Použití: Léčba degenerativních onemocnění kloubů (artróza kolena, kyčle a kloubů prstů ruky).

Dávkování: 2x denně 2 tobolky po dobu 2 týdnů. Dále 1x denně 2 tobolky po 2–3 měsíce. Možno opakovat.

Balení: 60 tobolek.

Více informací na www.ibi.cz.



Léčivý přípravek k vnitřnímu užití

FLECTOR® EP

Charakteristika: Lokální formy přípravků Flector® EP. (tj. gel a náplast) obsahují unikátní epolaminovou sůl diklofenaku. Lze je využít u celé škály postižení pohybového aparátu (artritida, artróza, poúrazové stavy aj). Jsou volně prodejné ve všech lékárnách.

Složení: Diclofenacum hydroxyethylpyrrolidinum (epolaminum)

Použití a dávkování: 3–4x denně v případě gelu, respektive 2x denně (ráno a večer) v případě náplasti. Tato léčba může být doplněna i systémovým podáním (ústy), a to ve formě sáčků (2–3 sáčky/den), jejichž obsah se nechá rozpustit ve sklenici vody (pouze na lékařský předpis).

Více informací na www.ibi.cz.



ZELENÝ ČAJ Z POHLEDU SOUČASNÉ MEDICÍNY

Odborná redakce EDUKAFARM



doplňek stravy

přírodního čaje v jiné látce. V zeleném čaji jsou tak obsaženy chemicky jednodušší antioxidanty, tzv. *katechiny*, jimž se připisují ochranné účinky na tělesné tkáně.

Co je to EGCG

Předmětem zájmu lékařů byla v poslední době zejména látka označovaná jako *EGCG* (*epigalokatechin-3-galát*), která je v zeleném čaji hojně zastoupená. Z dosud provedených studií vyplývá, že tato látka poskytuje organismu mnohostranný zdravotní prospěch. Hlavní pozornost vzbuzuje zejména její úloha v ochraně proti vzniku nádorů.

V čínské a japonské medicíně je zelený čaj považován za prostředek prevence a léčby řady chronických onemocnění. Připisovány jsou mu též vlastnosti „elixíru dlouhověkosti“. Jak se na zelený čaj dívá moderní medicína?

Souhrnný pohled na uplatnění zeleného čaje v medicíně nedávno přinesl renomovaný lékařský časopis Mayo Clinic Proceedings. Lístky zeleného čaje na rozdíl od čaje černého (přestože se jedná o lístky z téhož druhu rostliny *Camellia sinensis*) neprocházejí fermentací, tj. skladováním v uzavřeném prostoru, kde dochází k vysychání lístků a přeměně (oxidaci) některých složek původního

Ukazuje se, že tato látka má silné antioxidační působení a chrání před poškozením buněčných genů tzv. kyslíkovými radikály. Dalším mechanismem, kterým může EGCG chránit tkáň před vznikem nádorů, je schopnost zabránit tvorbě nových cév, které nádory potřebují ke svému rychlému růstu, a tedy i intenzivnímu vyživování. Zbavuje též nádorové buňky jejich „nesmrtelnosti“, tj. obnovuje

přirozený buněčný cyklus s naprogramovanou smrtí buňky, tzv. apoptózu. Tím může přispívat k zániku náhodně vzniklých nádorových buněk. Výhodou zeleného čaje však jsou i další prospěšné účinky – přispívá například k působení proti rozvoji cukrovky a aterosklerózy. Další studie potvrzují antibakteriální a antivirové účinky, prevenci onemocnění kůže v důsledku nadměrného slunění a tlumení degenerativních procesů v kloubním aparátu.

Kolik zeleného čaje je potřeba?

Po laboratorní stránce se tedy zdá nepochybné, že zelený čaj obsahuje složky, které mohou být prospěšné nejen v ochraně proti vzniku nádorů, ale i při celkové ochraně zdraví. V některých studiích se podařilo prokázat souvislost mezi množstvím vypitého zeleného čaje (studie uvádějí jako prospěšné vypít více než tři šálků, některé i více než 10 šálků denně) a mírou ochrany před vznikem nádorů. I v tradičních asijských kulturách, kde je pití zeleného čaje každodenním rituálem, je uvedená horní hranice poměrně vysoká. Přesto, že je konzumace zeleného čaje považována za bezpečnou, vypít denně takové množství by bylo – i vzhledem k obsahu kofeinu – zřejmě velmi obtížné.

Proto jsou nyní na trhu dostupné extrakty zeleného čaje, jako např. **Tea Essence**. Tento doplňek stravy obsahuje v jedné denní dávce množství účinných látek odpovídající přibližně obsahu 4–7 litrů připraveného zeleného čaje. Doplněk stravy Tea Essence je distribuován do lékáren nebo jej lze objednat na dobírku na www.bwy.cz nebo zákaznické lince 221 674 221.

V ČECHÁCH SI MŮŽETE NOVĚ KOUPIŤ TAMPONY S PROBIOTIKY OBNOVUJÍCÍ VAGINÁLNÍ MIKROFLÓRU



Přirozeně kyselé poševní prostředí

Mnoho žen si ani neuvědomuje, že bakterie fyziologicky se vyskytující v prostředí pochvy zabezpečují produkci kyseliny mléčné a peroxidu vodíku kyselým pH, a tím poskytují ochranu před mikroorganismy, které způsobují záněty a výtok, obecně tzv. vaginální diskomfort. Jakmi-

a patogenních bakterií a znamená zvýšené riziko zánětu pochvy a zevního genitálu. Tato situace se obvykle sama neupraví, a proto přicházejí ke slovu prostředky obnovující skladbu bakteriálního osídlení pochvy, aby se hodnota pH vrátila k rozmezí 3,8–4,2.

Příznaky vaginálního diskomfortu

K symptomům vaginálního diskomfortu řadíme podráždění a zarudnutí pokožky a sliznic, svědění, pálení a zapáchající výtok z pochvy. Pro tyto obtíže je typické, že se v řadě případů vracejí a čas od času opakují. Poševními záněty jsou více ohroženy ženy trpící některými

k obnovení příznivého složení vaginální mikroflóry. Aktivní probiotická složka se s tamponů uvolňuje až při tělesné teplotě, aniž by to žena jakkoli pociťovala. Tampony jsou určeny k používání během menstruace, ale při přetrvávajících problémech (svědění, výtok apod.) i mimo ni; tehdy je třeba tampon před zavedením předem navlhčit čistou tekoucí vodou.

Účinek se dostavuje již po užití během první periody, ale žádoucí rovnováhu ve vaginální mikroflóře se dosáhne až pravidelnou aplikací po dobu 3–6 měsíců. Předchází se tak recidivám a snižuje se frekvence výskytu obtíží.

Proč jsou probiotické tampony výhodné

Účinek probiotických tamponů Ellen byl klinicky ověřen četnými studiemi, z nichž vyplynulo zmírnění příznaků poševního zánětu až o 80%. U nás jsou tyto tampony doporučeny Českou gynekologickou a porodnickou společností ČLS JEP. Absorbují menstruační krvácení a zároveň obnovují přirozenou poševní mikroflóru.

Tampony jsou k dostání ve všech lékárnách, případně je možné si je v lékárně na vyžádání objednat. Jsou nabízeny ve třech různých baleních – mini, normal a super. Absorpční schopnost je značena počtem kapek.

Ženská intimní hygiena v posledních desetiletích doznala mnoha změn k lepšímu. Jednak se neustále rozšiřuje paleta prostředků pomáhajících vyrovnat se s obtížemi během menstruace, jednak jsou inovovány dosud používané pomůcky, takže se zvyšuje pohodlí i mimo „ženské dny“.

Je ale rovnováha složení bakteriálního spektra porušena (např. menstruačním krvácením, hormonálními změnami v dospívání, těhotenství a přechodu, při užívání antibiotik, přehnaným mytím intimních partií, užitím nevhodné kosmetiky, stykem bez kondomu, při nošení neprodyšného oděvu, koupání v bazénu apod.), pH se vychyluje k hodnotám 6,5–7,0, což způsobí dočasné přerůstání kvasinek

systémovými onemocněními (cukrovka, choroby ledvin aj.) a močovou inkontinencí.

Tampony s obsahem probiotik

Na trh se nyní dostaly **probiotické tampony Ellen®**, jež obsahují patentem chráněnou směs tří kmenů bakterií mléčného kvašení (*Lacto-Naturel®*), přispívajících

PROČ JSOU DŮLEŽITÉ OMEGA-3 MASTNÉ Kyseliny?

Odborná redakce Edukafarm

Hovoříme-li o omega-3 mastných kyselinách konkrétněji, máme na mysli především jejich dva zástupce: kyselinu eikosapentaenovou (EPA) a dokosahexaenovou (DHA).

Zdroje omega-3 mastných kyselin

Omega-3 mastné kyseliny vznikají během složitých pochodů látkové výměny z tzv. nenasycených (majících v molekule mezi atomy uhlíku jednu či více dvojných vazeb) mastných kyselin (olejové, linolové, linolenové a arachidonové, svého času označovaných jako *vitamin F*), které jsou pro lidský organismus nenahraditelné a představují nepostradatelnou složku tukových částic tvořících buněčné membrány. Člověk je tedy odkázán na jejich pravidelný příjem potravou; v případě nedostatečného krytí (jednostranná dieta, intolerance některých potravin apod.) je vhodné tuto potřebu suplementovat kvalitním doplňkem stravy.

K přirozeným zdrojům mono- a polyenasycených mastných kyselin řadíme zejména klíčkový a olivový olej, olej z tresčích jater, semena, ořechy a také zralé plody rakytníku.

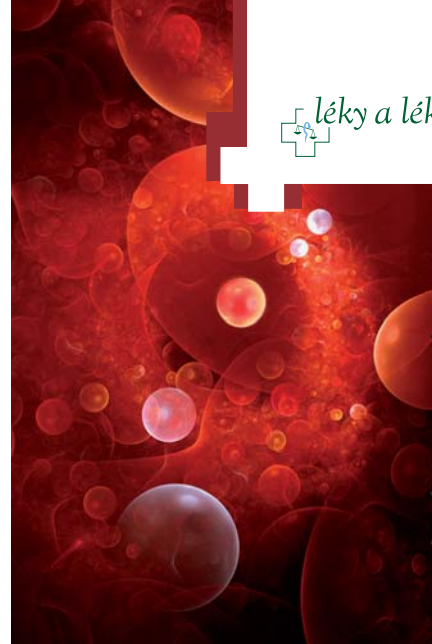
Co umí omega-3 mastné kyseliny

Omega-3 mastné kyseliny působí především antioxidačně, tj. omezují procesy vedoucí např. ke stárnutí organismu, degenerativním změnám, ale též nádorovému bujení. Podáváním těchto kyselin se snižuje hladina a syntéza triacylglycerolů (krevních tuků) v játrech

a pohotovost krevních destiček ke shlukování a tvorbě trombů, čímž se redukuje riziko kardiovaskulárních příhod (poruchy prokrvení, resp. krevní srážlivosti – trombóza, embolie, srdeční infarkt, mozková mrtvice). Kromě toho mají omega-3 mastné kyseliny jistý vliv na stav a reagování naší obranyschopnosti (imunity), takže v souvislosti s jejich příjmem byl pozorován nižší výskyt alergií a atopického zánětu kůže. Naprosto zásadní je pak dostatečná konzumace nastávajícími maminkami, neboť omega-3 mastné kyseliny přispívají k optimálnímu vývoji nervové trubice (mozek a mícha) a oční sítnice plodu během jeho růstu v děloze, a významným se to jeví i během kojení.

Kde v přírodě hledat omega-3 mastné kyseliny?

K bohatým zdrojům omega-3 mastných kyselin patří plody, resp. semena rakytníku řešetlákového (*Hippophaë rhamnoides* L.). Zralé, oranžově červené peckovičky z keře či malého stromku původem ze Sibí-



Z LÉKARENSKÉ PRAXE

minu E a vysokého procenta nenasycených mastných kyselin. Ty slouží jako předstupeň pro tvorbu už zmíněných omega-3 mastných kyselin s mnoha pozitivními účinky v oblasti prevence civilizačních nemocí, poruch imunity, kožních onemocnění, v období rekonvalescence po operacích, chemoterapii a vyčerpávajících onemocněních a také při úbytku sil ve stáří.

Proč si dopřát omega-3 mastné kyseliny?

Vysoký podíl nenasycených mastných kyselin v oleji ze semen (plodů) rakytníku tak skýtá zajímavý námět k zamyšlení nad účinnou prevencí poměrně častých

Omega-3 mastné kyseliny patří poslední dobou k často skloňovaným pojmům, a to zejména ve spojitosti s bezproblémovým vývojem centrální nervové soustavy, zdravým životním stylem a v neposlední řadě s předcházením srdečně-cévním onemocněním. Ta bohužel představují jednu z nejčastějších příčin úmrtí ve většině vyspělých zemí světa, ČR nevyjímaje.

ře se sbírají obvykle na začátku podzimu (září – říjen) a lisuje se z nich příjemně chutnající olej oplývající řadou biologicky aktivních látek včetně karotenoidů, vita-

a závažných onemocnění srdce a cév a poruch obranyschopnosti. Přistupujeme-li aktivně ke svému zdraví, není dobré váhat, ale je třeba jednat ve svůj prospěch.

inzerce

TEREZIA COMPANY

Přírodní zdroj OMEGA kyselin



pomáhá snižovat riziko kardiovaskulárních onemocnění



pomáhá správné funkci imunitního systému



přispívá k regeneraci a výživě pokožky

100% rakytníkový olej s obsahem OMEGA -3, 6, 7 a 9 mastných kyselin

Partner Klubu pojištěnců

ZDRAVOTNÍ POJIŠTOVNA MINISTERSTVA VNITRA ČR **211**
Více na www.vegi.cz/zpmvcr



AKCE 3+1 ZDARMA

Po zaslání tohoto kupónu na adresu: TEREZIA COMPANY, Na Veselí 26, 140 00 Praha 4, dostanete k nákupu 3 ks Rakytníkového oleje 1 ks navíc ZDARMA. Nabídka platí do 15.5.2011.

Cena 1 ks Rakytníkového oleje je 390 Kč + poštovné.
Při objednání nad 1 000 Kč je poštovné ZDARMA.

KUPÓN ě.
7KUK740



TEREZIA COMPANY

Tel.: +420 261 221 277, www.rakytikovoyolej.cz

ŽÁDEJTE V LÉKÁRNÁCH

MOJE LÉKÁRNA PEČUJE O SENIORY

TÝM Moje lékárna

Nemoci ve stáří – oslabení sluchu způsobené věkem (presbycusis)

Někteří lidé si nechtějí zhoršování sluchu připustit. Jedná se však o přirozenou ztrátu sluchu, která přichází s věkem. Je způsobena úbytkem jemných buněk kochleárního aparátu vnitřního ucha, které zprostředkovávají přenos zvukových signálů nervovým systémem do mozku. S přibývajícím věkem počet těchto buněk klesá a lidé pozorují, že zvuky již nejsou tak jasné a zřetelné, jak tomu bývalo dříve. Jedna pětina všech dospělých a více než polovina lidí starších 60 let má horší sluch. Jestliže je vám ale méně než 60 let a pociťujete zhoršování sluchu, je nesmírně důležité,



Nemoc nebo bolest nejsou normálními projevy stárnutí. Ve stáří můžeme být pomalejší, musíme se často smířit s oslabením zraku a sluchu, ale nemoci, které jsou léčitelné v mládí a středním věku, jsou léčitelné i ve stáří. Proto konzultujte své zdravotní problémy s lékařem nebo lékárníkem a nepodceňujte příznaky.

abyste vyhledali lékaře, protože v tomto věku není ještě pravděpodobné, že by se jednalo o presbycusis.

U mnoha lidí se oslabení sluchu projevuje tak, že nejdříve jsou setřeny vysoké tóny (vysokofrekvenční). Proto prvním projevem této poruchy může být, že člověk přestává rozumět mluvenému slovu. Je tomu tak proto, že souhlásky s, š, t, k, p, f jsou formovány s vysokou frekvencí zvuku („kočička“...).

Které příznaky je třeba sledovat

Prohlédněte si následující seznam. Které z příznaků jste již u sebe pozorovali?

- Zdá se vám, že lidé nemluví dost zřetelně?
- Je třeba, aby vám ostatní vícekrát zopakovali, co řekli, abyste správně porozuměli?
- Máte problém rozumět tomu, co bylo řečeno, v hlučném prostředí, např. v restauraci, i když tam ostatní slyší běžnou konverzaci bez problémů?
- Je pro vás obtížné sledovat konverzaci ve skupině lidí?
- Myslí si ostatní lidé, že máte příliš hlasitě zapnuté rádio či televizi, ale vy byste je jinak neslyšeli?
- Máte problémy rozumět hovoru v telefonu?

Čím více z výše uvedených příznaků u sebe pozorujete, tím je pravděpodobnější, že se jedná o presbycusis.

Kdy k lékaři

Zhoršování sluchu vám jistě činí obtíže a starosti. Proto je třeba, abyste se s někým poradili. Prvním krokem, který je třeba uskutečnit, je návštěva praktického lékaře.

Na tuto návštěvu se řádně připravte, nejlépe bude, když si své příznaky sepišete a zdůvodníte, proč se domníváte, že se váš sluch zhoršil. Můžete k tomu použít výše uvedený seznam. Dále je důležité, abyste si dobře rozmysleli a mohli také svému lékaři přesně sdělit, jakým způsobem ovlivňuje zhoršení sluchu váš život.

Váš praktický lékař bude jistě schopen provést orientační sluchové vyšetření slovem či ladičkou a podle výsledku tohoto vyšetření vás pravděpodobně odešle na specializované audiologické vyšetření nebo k od-

bornému ušnímu lékaři, který váš sluch přesně vyšetří pomocí přístrojů.

Předtím, než absolvujete audiologické vyšetření, vyšetří lékař otoskopem zevní zvukovod. Jedná se o to, aby například v zevním zvukovodu nebyla překážka, nejčastěji cerumen – tzv. ušní zátka.

Vyšetření sluchu (audiometrie) trvá cca 20 minut. Jestliže se podezření na poruchu sluchu objektivním vyšetřením potvrdilo, audiolog či odborný ušní lékař vám vysvětlí výsledky testů a poradí, zda vám pomohou sluchadla a/nebo jaká je další možná pomoc, eventuálně vám doporučí další potřebná vyšetření.

Jestliže vám poradí, abyste užívali sluchadla, je to jistě dobré řešení a není vhodné je příliš odkládat. Čím dříve si na ně zvyknete, tím lépe.





Více informací o nemoci a problémech spjatých se stárnutím naleznete na www.mojelekarna.cz a ve 275 lékárnách sdružení Moje lékárna po celé České republice.

Projekt ve spolupráci s Českou gerontologickou a geriatrickou společností

SAFRAN Positive Libido

STOJÍ VÁM TO ZA TO!



-  Podpora libida a erekce mužů
-  Posílení spokojených partnerských vztahů
-  Zlepšení psychické pohody
-  Zvýšení vitality



Doplňěk 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.

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 dostání na www.samoleceni.cz
(internetová lékárna schválená Státním ústavem pro kontrolu léčiv)

ŽIVOT JE POHYB.
POHYB JE PROENZI.



doplňěk stravy

**VYZKOUŠEJTE
NOVÉ PROENZI i VY!**

Novinka Proenzi 3+

- osvědčená **kombinace 3 aktivních látek**, které klouby i páteř potřebují
- nově obohaceno o kolagenní komplex **ExPur** pro **ještě lepší účinek**
- ExPur complex obsahuje **kolagen II. typu** a **vitamin C** – látky důležité pro správnou stavbu a funkčnost kloubů



Proenzi – **nejoblíbenější kloubní výživa** v roce 2010.*

Spolehněte se na prověřenou kvalitu
a svěťte i vy své klouby do péče Proenzi!

Nyní ušetříte:

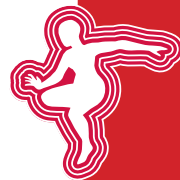
180+45 tablet v hodnotě 200 Kč zdarma navíc.

K dostání ve vaší lékárně.

WALMARK® bezplatná infolinka 800 900 776, www.proenzi.cz

*IMS Health, OTC Report 12/2010, kategorie 02G2 Joint Care Products (systemic); počet balení/rok 2010

Imunoglukan P4H®



účinná látka imunoglukan (obsahuje patentovanou směs imunologicky bioaktivních polysacharidů) a vitamin C



Klinicky
ověřené
účinky

Imunoglukan P4H® krém

Účinky imunoglukanu na kůži

Většina kožních problémů je projevem nerovnováhy a oslabení imunitního systému. Epidermis obsahuje mnoho imunitních buněk, které spolu s ostatními kožními buňkami sehrávají klíčovou úlohu v udržování celistvosti a funkčnosti zdravé kůže.

Účinná látka imunoglukan aktivuje důležité kožní buňky, např. fibroblasty a keratinocyty, a příznivě tak ovlivňuje hojení ran a celkovou regeneraci pokožky.

- napomáhá hojení různých kožních ran (např. bércové vředy)
- urychluje celkovou regeneraci pokožky
- zmírňuje zánětlivé kožní projevy
- napomáhá hojení různých kožních poškození (popálená, popraskaná či ozářená kůže)
- napomáhá hojení atopických ekzémů, suchých dermatóz



Imunoglukan P4H® kapsle, sirup

Účinná látka imunoglukan je patentovaná směs imunologicky bioaktivních polysacharidů přírodního původu. Aktivuje v Peyerových placích tenkého střeva důležité buňky imunitního systému, zejména makrofágy (pohlcovače cizorodých látek), neutrofilní bílé krvinky a tzv. NK buňky (natural killer cells – nazývané jako přirození zabijáci).

Takto aktivované makrofágy hrají rozhodující roli v nastartování a udržení imunitní odpovědi, jejímž výsledkem je destrukce nežádoucích mikroorganismů – tělu cizích látek (bakterií, virů, mutovaných buněk), jež způsobují i závažná onemocnění.

Vhodný jako doplněk:

- při opakovaných infekcích (např. HCD aj.)
- při zvýšené zátěži imunitního systému (včetně alergických stavů)
- při velkém psychickém či fyzickém stresu
- při opakovaném podávání antibiotik
- při radioterapii a chemoterapii
- při zapojení dětí do kolektivu
- vhodný i pro diabetiky

sirup neobsahuje alkohol, barviva ani aromatické látky
sirup pro děti již od jednoho roku

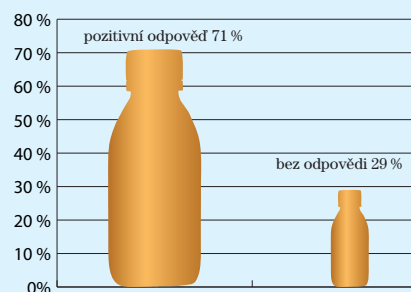


doplněk stravy



doplněk stravy

Klinická studie



Graf :

1. sloupec – pacienti s pozitivní odpovědí na Imunoglukan sirup, průměrný výskyt infekcí během 1 roku byl 3,6x
2. sloupec – pacienti bez odpovědi na Imunoglukan sirup, průměrný výskyt infekcí během 1 roku byl 8,9x



Výrobce: Pleuran, s.r.o., Súkennická 15, 821 09, Bratislava

Informační servis zajišťuje: společnost inPHARM, tel.: + 420 241 432 133, e-mail: inpharm@inpharm.cz

www.imunoglukan.cz