

05/2011



léky a lékárna

magazín o zdraví pro laickou veřejnost

EDUKAFARM



Z klinické praxe:

Výživa seniorů z pohledu nutričního terapeuta

Zpomalte stárnutí svého mozku

Nově na výtoky

**Kombinační léčba
bolestí pohybového aparátu**

Jak urychlit hojení po operaci

Z lékárenské praxe:

Před jídlem, nebo po jídle?

Tajuplný svět „éček“

Zeptejte se odborníků na Samoleceni.cz

MOJE LÉKÁRNA pečuje o seniory

Imunoglukan P4H[®]

účinná látka imunoglukan (obsahuje patentovaný komplex 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. Vnější vrstva kůže 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 a příznivě tak ovlivňuje hojení ran a celkovou regeneraci pokožky.

- napomáhá hojení poškozené kůže (po neštovicích, spáleninách,...)
- působí příznivě při atopických ekzémech a suchých dermatózách
- zmírňuje zánětlivý kožní projev
- urychluje celkovou regeneraci pokožky



Klinická studie

Imunoglukan P4H[®] kapsle, sirup

Účinná látka přírodního původu imunoglukan 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:

- nástupu dětí do kolektivu
- opakovaných infekcích horních cest dýchacích
- zvýšené zátěži imunitního systému (včetně alergických stavů)
- období chřipek a nemocí z nachlazení
- opakovaném podávání antibiotik
- velkém psychickém či fyzickém stresu

sirup pro děti již od jednoho roku

sirup neobsahuje alkohol, barviva ani aromatické látky

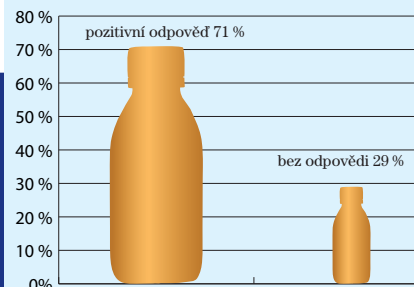
vhodné i pro alergiky a diabetiky
neobsahuje lepek



doplněk stravy



doplněk stravy



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, SK

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

www.imunoglukan.cz



Vážení a milí čtenáři,

s končícím babím létem se opět setkáváme na stránkách našeho časopisu v době plné názorových střetů a nestability, na kterou si všichni tak těžce zvykáme. Nicméně odborná redakce Edukafarmu reprezentuje zcela jasné a pevné názory a postoje na poli léků a jejich vlivu na léčbu té či oné nemoci. Ano, i česká oblast zdravotnictví se zmítá v husté záplavě informací všeho druhu, i my řešíme každý den v odborné rovině polemiky, přesto se snažíme s periodickou pravidelností přinášet informace, které Vám mohou pomoci především u samoléčby.

Vzhledem k mému úvodu musím začít upoutávkou na článek Státního ústavu pro kontrolu léčiv (SÚKL). Jak je většině čtenářů známo, tato instituce publikuje v časopise Léky a lékárna pravidelně. Tentokrát je to velmi zajímavé téma pojednávající o neregistrovaných léčích. Ty lze pořídit mnohdy na zahraničních webových stránkách, což je velmi nebezpečné, protože si nikdy nemůžete být jisti, že takové léky jsou opravdu účinné a bezpečné. Navíc v naší zemi je zcela zbytečné realizovat takový riskantní elektronický nákup, protože v Česku má lékař právo předepsat neregistrovaný lék, Zákon o léku mu to umožňuje a hovoří o

takzvaném individuálním dovozu. Ten garantují certifikované farmaceutické organizace, takže opravdu nikomu nic nehrozí. Bohužel, ne všichni občané v EU mají tuto možnost. Například na Slovensku podléhá předepsání neregistrovaného léku schválení Ministerstvem zdravotnictví. Jako by ministerský úředník na Slovensku věděl lépe, než samotný ošetřující lékař, jak léčit daného pacienta, což je nesmysl. A výsledek?

Pacienti si léky zajišťují pokoutně v zahraničí a riskují, že naletí podvodníkům. Je to odstrašující příklad nedemokratické a proti lékařům a jejich pacientům nasměrované lékové politiky. Často nadáváme na všechno možné, ale v tomto případě je česká léková politika nadčasová a velmi pokroková díky lidem, kteří ji řídí.

Pokud mohu vybrat a upoutat Vaši pozornost na další témata, potom zcela určitě nepřehlédněte zajímavý článek, který pojednává o tom, jaká probiotika si vzít k antibiotické léčbě. Bohužel, odborníci se v tomto doporučení často mýlí, protože v podstatě existuje pouze jediný probiotický kmen (*Bacillus clausii*), který odolá samotným antibiotikům. Všechna ostatní jsou více či méně antibiotiky zničena (podobně jako choroboplodné bakterie), a proto je jejich užívání zbytečné. Jistě Vás zajímá, jak se přípravek obsahující *Bacillus clausii* jmenuje. Čtete a dozvíte se více...

Přeji Vám ničím nerušené slunečné podzimní dny. Pokud možno – raději - bez lékařů, sestřiček a léků.

Srdečně zdraví
PharmDr. Zdeněk Procházka,
šéfredaktor

Obsah:

- Dostupnost neregistrovaných léků
- Tajuplný svět „éček“
- Výživa seniorů z pohledu nutričního terapeuta
- Zpomalzte stárnutí svého mozku
- Není jogurt jako jogurt
- Chronická obstrukční plicní nemoc: příznaky, prevence, léčba
- K antibiotikům správná probiotika
- Nově na výtoky
- Kombinační léčba bolestí pohybového aparátu
- Jak urychlit hojení po operaci
- Pohybové aktivity při kloubních obtížích
- Před jídlom nebo po jídle?
- Ptejte se odborníků na Samoleceni.cz
- Koupíte v lékárně
- Do školy s Imunoglukanem
- MOJE LÉKÁRNA pečuje o seniory

Vydává:

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

Tel: 224 252 435, **Fax:** 222 516 048

e-mail: edukafarm@edukafarm.cz

Šéfredaktor: PharmDr. Zdeněk Procházka

Odborná redakce: PharmDr. Vladimír Végh, Mgr. Lucie Kotlářová, MUDr. Pavel 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 5/2011, 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 Lékařna 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



DOSTUPNOST NEREGISTROVANÝCH LÉKŮ

Státní ústav pro kontrolu léčiv

S rozvojem používání Internetu se stále více nabízí možnost elektronického nákupu nejrůznějšího zboží. Mnoho lidí na zahraničních webech často vyhledává i nabídky léků, které nejsou v České republice registrovány (schváleny), a nejsou tedy běžně k dostání. Takové jednání však může být velmi nebezpečné. Nikdo nakupujícímu v takovém případě nezaručí, že přípravek obsahuje látky uvedené na obalu. Dokonce nezaručí ani to, že byl přípravek uchováván za požadovaných podmínek. Neregistrované léky je však možné získat legálně, se zárukou kvality, účinnosti a bezpečnosti.

Individuální dovoz léku

Pokud na území ČR nebo jiného členského státu EU není registrován lék vhodný pro pacienta a není dostupný ani jinou cestou, zákon o léčivech stanoví specifické podmínky, za kterých je možné takový lék obstarat. Jedná se o individuální a odůvodněné případy, kdy ošetřující lékař může konkrétnímu pacientovi za účelem poskytnutí optimální lékařské péče předepsat lék neregistrovaný. Odpovědnost za případné poškození zdraví pacienta v důsledku použití neregistrovaného léku nese provozovatel zdravotnického zařízení. I proto je ošetřující lékař povinen seznámit pacienta s touto skutečností a s možnými důsledky léčby.

Individuálně dovezený (neregistrovaný) lék může být hrazen ze zdravotního pojištění pouze za dodržení podmínek, kdy výši úhrady předem schválil revizní lékař zdravotní pojišťovny.

Specifický léčebný program

Lék neregistrovaný v ČR je možné použít také tehdy, je-li určen k léčbě určité skupiny pacientů (např. pro

léčbu vzácného onemocnění), a to v rámci **specifického léčebného programu**. Specifický léčebný program není určen k léčbě „běžných“ onemocnění, ale k léčbě, prevenci nebo stanovení diagnózy u stavů, které vážně ohrožují zdraví člověka.

I tyto přípravky mohou být hrazeny ze zdravotního pojištění. O stanovení úhrady ze zdravotního pojištění může požádat dovozce nebo tuzemský výrobce léčivého přípravku, případně jiný předkladatel specifického léčebného programu.

Klinické hodnocení léčiv

Další možností, kdy se pacient může setkat s použitím neregistrovaného léku, jsou schválená **klinická hodnocení**. O zařazení do studie rozhoduje v případě nemocného pacienta ošetřující lékař, zdraví dobrovolníci se mohou přihlásit v některém z center, která klinické hodnocení provádějí.

Ve všech uvedených případech je dovoz a výdej neregistrovaných léků zajištěn prostřednictvím dodavatel-

ského řetězce, který tvoří distributor (v některých případech se jedná o držitele povolení k výrobě v rozsahu dovozu ze třetích zemí) a lékárna. Právě tyto subjekty jsou odpovědné za dodržení správného uchování léčiva, a to i po dobu přepravy a za splnění dalších požadavků na bezpečnost, účinnost a jakost léčiva.

Přísné podmínky pro trh bez padělků

Nastavené podmínky mají za cíl především zamezit vstupu padělků a nelegálních produktů na trh EU a zároveň zajistit dostupnost neregistrovaných léků.

O problematice padělků a nelegálních přípravků se můžete dozvědět více na internetových stránkách www.nebezpecneleky.cz.

TAJUPLNÝ SVĚT „ÉČEK“

Dobromá redakce, Edukafarm

Co jsou vlastně „éčka“ zač?

Pod písmenem E s připojeným troj- nebo čtyřciferným číselným symbolem se ukrývá název konkrétní přídavné látky (aditiva), která je používána na zlepšení organoleptických (smyslových) vlastností – tj. vůně, barvy, chuti či vzhledu, dále ke stabilizaci a úpravě pH, pro zachování trvanlivosti, resp. konzervaci, k obohacení obsahu vitamínů aj., a v neposlední řadě také usnadňující samotnou výrobu potravin (tj. různá kypřidla, enzymy, emulgátory, zahušťovadla apod.). V zásadě je možné rozdělit do 6 kategorií: E 100-E 199 označují barviva, E 200-E 299 konzervační látky, E 300-E 399 antioxidanty a nutriční doplňky, E 400-E 499 emulgátory a stabilizátory, E 500-E 699 soli a kyseliny, a konečně E 900-E 1521 ostatní látky.

Z hlediska legislativy problematiku aditiv v České republice upravuje zákon č. 110/1997 o potravinách a tabákových výrobcích, a vyhláška č. 225/2008, která stanovuje látky povolené a nepovolené v potravinách, jakož i řada norem Evropského společenství (ES). Na webových stránkách Potravinového a veterinárního úřadu DG SANCO je k dispozici registr všech přídavných látek uží-

Přídavné látky (tzv. aditiva) v potravinách bývají co do bezpečnosti používání opředeny mnohými mýty a polopravdami. Přitom se často nejedná o látky chemického původu, ale o substance, které běžně konzumujeme jako přirozeně se vyskytující součást např. některých druhů ovoce, zeleniny nebo koření. Jisté však je, že pro užívání aditiv platí na území Evropské unie jasná pravidla a většina přídavných látek má stanoveny limity množství, kterým lze potraviny vylepšovat.

vaných v potravinářství. Obecně platí, že žádným doplňkem nelze nutričně obohacovat mléko, maso, ryby, ovoce, zeleninu a nápoje obsahující více než 1,2 objemových procent alkoholu (jedinou výjimku tvoří tzv. medicínální vína, která lze suplementovat např. železem.)

Barviva přírodní a syntetická

Otázka umělého přibarvování potravin je zřejmě stará jako lidstvo samo. Tradice barvení pomocí živočišných, rostlinných či minerálních pigmentů sahá až k antice. Z minulosti známe přibarvování méně kvalitních vín šťávou z bezinek či přidávkem fenolftaleinu, čímž byly mimoděk odhaleny vedlejší efekty těchto sytě červeně barvivých prostředků – projímavý u fenolftaleinu a analgetický u bezinek. Dnes ovšem platí zásada, že barviva lze k úpravě vzhledu použít jen tehdy, je-li to technologicky nutné a zdravotně nezávadné. Používání barviv je regulováno směrnici ES, které mj. taxativně určují, které potraviny se smějí barvit a které ne (jedná se o vodu, mléko, med, výrobky z kakaa, koření, omáčky na bázi rajčat, kojenecká a dětská výživa,

a ovocné a zeleninové šťávy). Máslo lze barvit výhradně β -karotenem, margaríny navíc i kurkumínem; barvivo erytrosin lze použít jen pro proslazené víšně atd. Existuje 5 barviv (z nich např. žlutý tartrazin), u kterých má výrobce potravin v případě jejich užití povinnost uvést na obalu, že mohou ovlivnit pozornost a schopnost koncentrace u dětí. Barevné výtažky z ovoce a rostlin (např. z červené řepy aj.) se do potravin přidávají podle principu „quantum satis“, tj. v množství nezbytně nutném.

Jisté znepokojení vyvolávalo používání kurkumínu v pudincích, jogurtech atd., přestože je v Evropské unii schválen jako potravinářské barvivo. Nebylo prokázáno, že by se kurkumin v lidském těle hromadil a jakkoli negativně působil na zdraví.

Chuťové a vonné látky

Látky zvýrazňující chuť a vůni potravin jsou běžnou součástí řady výrobků. Jedná se o cca 2,5 – 3 tisíce látek, jejichž užívání schvaluje EFSA (Evropský úřad pro bezpečnost potravin) a regulují vyhlášky č. 447/2004 a 54/2002. Aromata nesmějí být pro konečného spotřebitele jakkoli riziková, proto dochází zvl. v posledních letech k přezkumu a přehodnocování jejich používání do potravin. Restriktivní opatření byla přijata vůči kapsaicinu (pálivá látka z paprik) a α -thujonu (z pelyňku). Rozlišují se aromata přírodní a přírodně identická, přičemž poslední jmenovaná se tak smí označovat jen tehdy, obsahují-li skutečně 95 % přírodní látky. Nedávno se objevily otázky ohledně bezpečnosti užití

kumarínu, zastoupeného např. v supermarketech běžně prodávané „mléčné rýži“, která byla posléze stažena. Tato látka představuje přirozenou vonnou složku skořice, ale také léčivé rostliny mařinky, tomky vonné, sušícího se sena, tonkových bobů aj. V minulosti sloužila k aromatizaci tabáku, vod po holení, některých líkerů (Zubrowka), kosmetiky apod. Obavy z nepříznivého působení jsou liché, nebezpečí nehrozí ani při vyšší konzumaci vánočního cukroví. Samotný čistý kumarin však nesmí být do potravin přidáván. Pro děti zůstává v platnosti limit 0,1 mg kumarínu/kg tělesné váhy/den. Opět se neprokázalo, že by se kumarin v organismu hromadil, jen u některých jedinců byly popsány alergické projevy.

Závěr

Jak vidno, problematika přídavných látek je poměrně obsáhlá a složitá. Jistě budou do potravin přidávány i nadále, ovšem – nezávisle na legislativě – i na poli aditiv platí známé Kneippovo pořekadlo: „Všeho s mírou a dobrého po málu!“.

VÝŽIVA SENIORŮ Z POHLEDU NUTRIČNÍHO TERAPEUTA

Tamara Starmovská, RNT,
odd. klinické výživy, Fakultní Thomayerova nemocnice, Praha

Výživa člověka má v každém věku určité zvláštnosti. Nutriční potřeby seniorů se liší od potřeb osob v produktivním věku v několika oblastech. Množství jednotlivých živin (bílkovin, tuků, cukrů), vitamínů a minerálních látek ve stravě je třeba přizpůsobit jejich vyšší potřebě, horšímu vstřebávání a horšímu využití.

Současně ale je pro toto životní období typický nedosta-
tečný příjem stravy, a to jak z hlediska kvalitativního, tak
i kvantitativního. Příčin je více, zejména:

snížení chuti k jídlu v důsledku:

- omezeného chuťového a čichového vnímání (až u 80 % seniorů) a atrofie chuťových pohárků,
- často velkému množství ordinovaných léků,
- problémů s chrupem a ústní sliznicí,
- malého pocitu žízně a omezené potřeby pít – to vede k dehydrataci;

problémy s konzumací jídla pro:

- suchost v ústech,
- choroby dásní či umělý chrup,
- potíže s polykáním soust,
- nezájem, apatii, lhostejnost, zapomnětlivost;

problémy s nákupem potravin a zajištěním jejich přípravy v důsledku:

- zhoršení pohyblivosti a zraku,
- omezených finančních prostředků, osamělosti a sociální izolace;

problémy s využitím živin v organismu pro:

- zhoršené vstřebávání živin, snížení sekrece trávicích šťáv.

Pro stravování této populační skupiny je tedy charakteristická jednostrannost, převážně s dominantním zastoupením sacharidů a nedostatečným obsahem bílkovin. Protože jde o dlouhodobý trend, je jeho důsledkem postupné zhoršování zdravotního stavu, snížení imunity, úbytek svalové hmoty a tím i snížení schopnosti sebezpečie či hybnosti. Následně pak toto zhoršení vede k dalšímu omezení schopnosti přípravy a konzumace jídla. Zhoršený zdravotní stav dále prohlubuje podvýživu, protože vede ke snížení chuti k jídlu až k nechutenství. Důsledkem porušeného trávení a vstřebávání živin jsou časté průjemy, někdy naopak při kombinaci s nedostatečným příjmem tekutin zácpa.

Tento začarovaný kruh problémů je třeba co nejdříve účinně přetnout, protože jinak vede k trvalému prohlubování stavu podvýživy, se všemi zdravotními, sociálními a ekonomickými důsledky. Obecně dostupné rady o zdravé výživě jsou pro tuto situaci zcela nevhodné – výběr potravin i skladbu a frekvenci jídel je třeba uzpůsobit potřebám a možnostem (aktuálnímu stavu a schopnostem). To mnohdy znamená i uzpůsobení konzistence stravy do mechanicky upravené, například kašovitě formy.

Pro seniory jak v domácím, tak institucionálním prostředí je proto výhodné včas konzultovat stravování s nutričním terapeutem, který pomůže sestavit vhodně individuální stravovací režim s přihlédnutím k potřebám, možnostem

a ke zdravotnímu stavu. Pokud se ukáže, že nelze pokrýt všechny nutriční potřeby běžnou stravou, může doporučit zařazení vhodných výrobků enterální výživy. Ve stravování seniorů je důležitá role rodiny, případně přátel. Rodinní příslušníci jsou často těmi, kdo potraviny či stravu zajišťují, proto by ji také měli konzultovat.

Případná dietní omezení je vždy třeba zvážit i s ohledem na riziko nedostatečné výživy.

Energetická hodnota

Potřeba energie může klesat v souvislosti se snížením aktivity, platí to však jen v situaci, kdy jde o zdravou osobu pouze se sníženou aktivitou. Základní energetická potřeba je totiž často zvýšena, a to zejména vlivem chronických onemocnění (srdečního, respiračního nedostatku). Skutečnou energetickou potřebu je tedy třeba určit podle konkrétní situace.

Bílkoviny

Zvýšená nemocnost klade také zvýšené nároky na příjem bílkovin, současně je však jejich využitelnost v organismu snižena. Je tedy nutné dbát nejen na jejich dostatečný příjem, ale i na jejich kvalitu. Proto je třeba měnit obvyklý poměr živočišných a rostlinných bílkovin ve prospěch živočišných, a to zejména ve formě mléčných výrobků, vajec a mas. Právě pro snížení konzumace masa a nedostatečnou konzumaci jiných zdrojů živočišných bílkovin je takovým problémem zajištění jejich dostatečného množství. Velmi často je právě tuto složku třeba doplnit formou tekuté (enterální výživy) určené k popíjení.

Tekutiny

Málo si uvědomujeme, že ztráta 20 % tekutin může být pro seniora osudnou a dlouhodobá nedostatečná hydratace vede nejen ke zhoršení mozkových funkcí, ale je i příčinou nechutenství. Dehydratace je problémem více než 10 % starých lidí a čtvrtiny lidí s poruchou mobility. Je příčinou častějšího výskytu infekce močových cest. Důležité je pravidelné popíjení nápojů v průběhu celého dne, výhodou je i konzumace potravin a jídel s vyšším obsahem tekutin (polévky, omáčky, ale i tekutá forma doplňkové výživy).

Závěr

Přiměřená výživa s doplněním chybějících složek stravy vhodně volenými doplňky poskytovaná dostatečně dlouhou dobu představuje jeden z významných nástrojů k zachování či návratu soběstačnosti a sebeobsluhy seniorů.

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



NUTRICIA
Nutridrink

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

ZPOMALTE STÁRNUTÍ SVÉHO MOZKU

Doc. MUDr. Oldřich Vinař, DrSc.,
soukromá psychiatrická ambulance, Praha

Nejen lékaři, ale i filosofové se zamýšlejí nad tím, zda je toto prodloužení něčím prospěšným pro společnost a pro samotného starého člověka. Často totiž dožívá dlouho s nejrůznějšími zdravotními potížemi a bolestmi. Jeho kalendář je plný termínů vyšetření a ošetření u nejrůznějších medicínských specialistů. Má starost o zdraví na plný úvazek a sotva stačí plnit své „pracovní povinnosti.“ Někdy se přestává umět starat sám o sebe a je břemenem pro své blízké. Nakonec dožívá v domovech pro seniory nebo v nemocnicích pro dlouhodobě nemocné.

Lidský život a genetika

Délka života závisí na dědičnosti. Jsou dlouhověké rody, kde se jedna generace za druhou dožívá osmdesátí a více let. Geny, dědičné vlohy jsou však jen karty, které nám osud rozdál ve chvíli, kdy jsme byli počati. S těmito kartami pak celý život hrajeme. Dědičné vlohy jsou jen dispozicemi, které můžeme, ale nemusíme využít. Platí to v dobrém i ve zlém. Narodí-li se někdo s talentem naučit se vynikajícím způsobem hrát na housle a nedostane po celý život do rukou housle, umře a svět se nedozví, že přišel o dalšího Paganiniho. Můžeme se narodit s dispozicí stát se závislým na alkoholu, která se přenáší především z otců na syny. Nedostane-li se mu do úst alkohol – hlavně v dětství a v dospívání – je riziko, že z něho bude alkoholik, menší. Záruku bude mít, nedotkne-li se alkoholu ani později.

Také lidský mozek má dispozice stárnout rychle nebo pomalu. Oživit tyto dispozice – genetiky mluví o expresi genů – můžeme svým životním stylem. Téměř sto let nám vědci tvrdili, že mozek roste do osmnácti let a potom už nervových buněk ubývá, a proto se musíme s tímto nevyhnutelným procesem smířit a přizpůsobit své jednání postupnému zpomalování našeho myšlení a chudnutí paměti. Toto dogma bylo už před dvaceti lety

vyvráceno. Mnoho i dobře vzdělaných lidí o tom neví. Nové nervové buňky v mozku neustále vznikají, rostou nové nervové spoje a nahrazují tak staré, opotřebované a unavené buňky. Ukazuje se dokonce, že progresivní Alzheimerovy nemoci urychluje nejen přibývání beta-amyloidu a mizení nervové hmoty, ale také nedostatečná apoptóza, to jest zánik starých buněk. Pravděpodobně s

V jednom velkém dánském domově seniorů podnikli před léty pokus. Polovinu obyvatel zajistili nadstandardní lékařskou péčí, výživu navrženou špičkovými odborníky, obyvatelé měli bohatou nabídku kulturních zážitků četbou beletrie, návštěvami divadel a biografů. Druhou polovinu nechali ve standardních podmínkách a slíbili jim, že pojedou na měsíční zájezd do Izraele,

Z KLINICKÉ PRAXE

Lidský život se prodlužuje. Když měl básník Jaroslav Vrchlický padesátiny, oslovovali ho gratulanti „Velebný starče!“ Dnes je padesátiletý ještě v plném rozkvětu svého života. Za posledních sto let se lidský život prodloužil téměř na dvojnásobek.

tím souvisí to, že si starý člověk až příliš dobře pamatuje, co se stalo v jeho dětství a mládí, ale nezapomene si, co měl včera k večeři a co měl nakoupit v supermarketu.

Jak se bránit stárnutí mozku?

Co zajišťuje neustálé omlazování našeho mozku? Je to bohatá duševní aktivita. Největší riziko nastává při odchodu do důchodu na „zasloužený odpočinek“. Takový důkladný odpočinek vede k rychlému úpadku psychiky a chřadnutí mozku může urychlit i příchod smrti. Němci mluví o „Pensionstod“, úmrtí následkem pensionování. Mozek podléhá stejným zákonitostem jako sval. Nenecháme-li zahálet své svalstvo, zůstává v dobré kondici. Přestane-li atlet trénovat, tloustne a svalové hmoty ubývá. Nestačí, že jde občas na pohodlnou procházku, dojde do garáže pro auto a zaplave si o dovolené v moři. Něco podobného platí i o duševní aktivitě ve stáří. Jeduli ve vyjetých kolejkách, třeba i v náročném zaměstnání právníka nebo účetního, kde se jen opakují stejné, dávno naučené dovednosti, nových buněk v mozku nepřibývá. Musím se něco nového naučit, abych probudil růstové faktory, které zajistí regeneraci mozku. Nikdy není pozdě.

když se za rok naučí základům hebrejštiny, kterou nikdo z nich před započítím pokusu neuměl. Slib splnili a senioři do Izraele jeli. Byli zdravější, vypadali a cítili se lépe, dokonce jich více přežilo než ve skupině, která odpočívala a neměla motivaci něco nového se učit.

„Výživa“ pro mozek

Neznamená to, že na dodávání živin pro růst buněk nezáleží. I pacientům s Alzheimerovou nemocí musíme dát léky, které zajistí dostatek acetylcholinu, který jejich mozku chybí. Tyto léky jim však pomohou, když nemocní této nabídky využijí a snaží se něco nového naučit – i když je to jen učení zacházet s mobilním telefonem nebo psát na stroji všemi deseti. Motivace je vyšší, má-li nová dovednost smysl. Tak jako svaly můžeme posilovat v posilovně nebo štipáním dříví a běháním pro radost po lese. Způsobit si potěšení má smysl. Podobně může být prospěšná návštěva kurzů cvičení paměti, zvláště když se podaří vytvořit zajímavou soutěživou atmosféru. Zapomínat by se však nemělo, že mozek je jen jeden z mnoha orgánů organismu. Ukázalo se, že fyzická aktivita má podobný účinek na funkce mozku jako cvičení paměti.

inzerce

Acutil®

MOZEK V KONDICI

- Unikátní kombinace látek pro podporu paměti a mozkových funkcí.
- Vhodné při stresu, pro osoby intelektuálně přetížené a starší osoby.

Složení: Omega-3 mastné kyseliny, Ginkgo biloba, Fosfatidylserin, Kyselina listová, Vitamin B12, Vitamin E.
K dostání v lékárně bez lékařského předpisu.

www.acutil.cz

Vánoční dvojbalení
za zvýhodněnou cenu
s dárkem uvnitř.



Medicom



ANGELINI

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

Doplňek stravy.

K ANTIBIOTIKUM SPRÁVNÁ PROBIOTIKA...

Odborná redakce Edukafarm

Na léčbu antibiotiky panují mezi veřejností často protichůdné názory, od jejich vyžadování při každém banálním onemocnění až po jejich odmítání i v naprosto odůvodněných případech. Lékaři však mají jasno – každý extrém škodí.

Antibiotika jsou při správné indikaci velmi důležitými léky, které už zachránily miliony životů. Pomáhají nám ničit všechny citlivé patogenní bakterie a likvidují tak infekční nemoci.

Bohužel, z podstaty jejich účinku se jejich působení neomezuje pouze na choroboplodné bakterie, ale protože většinou procházejí i trávicím traktem, ovlivňují také bakteriální kolonie dlouhodobě žijící v našich střevech.

Skrytý poklad v našem těle

Střevní bakteriální mikroflóra si s naším tělem v průběhu vývoje člověka vytvořila velmi těsné soužití. Jedná se o „přátelské“ bakterie, které nám pomáhají s řadou životních funkcí. Proto se často označují jako *probiotika* (z řeckého „pro bios“, tj. „pro život“). Tyto bakterie nám pomáhají s trávením některých složek potravy a zároveň brání vstupu jiným „agresivním“ choroboplodným bakteriím. Stimulují náš imunitní systém a učí ho správně

rozeznávat cizorodé složky prostředí: tolerovat je, aby nedošlo ke sklouznutí do přehnané – alergické reakce, ale zároveň udržovat i stav přiměřené pohotovosti. Doslava se dají označit za „skrytý poklad“ v našem těle. Proto je tolerujeme a žijíme – potřebujeme je k životu stejně, jako potřebují ony nás.

Narušení této bakteriální mikroflóry antibiotiky může vést k řadě zdravotních obtíží – od zhoršeného trávení potravin a vstřebávání živin přes plynatost a zácpu nebo průjem až po různé infekce trávicího traktu. Z dlouhodobého hlediska se pak narušením střevní mikroflóry oslabuje celkový imunitní systém.

Správné řešení pro antibiotika

Průjmy (tzv. *postantibiotické průjmy*) jsou proto velmi častými nežádoucími vedlejšími účinky při léčbě antibiotiky. Pokud si navíc uvědomíme velký význam

probiotik pro naši imunitu, vyvstává otázka, zda není možné tyto „pomocníky“ udržet i při podávání antibiotik v průběhu akutní nemoci.

Obecně se proto doporučuje při léčbě antibiotiky doplňovat i tyto probiotické bakterie. Na trhu je pro běžné použití velké množství probiotik, avšak pouze některá jsou vhodná speciálně k antibiotikům. Při podání běžných probiotik je jejich účinek velmi krátký – každá podaná dávka antibiotik je zahubí. Ojedinelou výjimku však představuje speciální kmen bakterie *Bacillus clausii* v přípravku **Probacin**. Tyto probiotické bakterie mají velmi vysokou odolnost vůči nejčastěji používaným antibiotikům, a tak jim jejich současné podávání nevadí. Navíc samy produkují obranou látku (*clausin*), která brání růstu jiných patogenních bakterií. Díky tomu Probacin dokáže spolehlivě ochránit náš trávicí trakt před útokem nepřátelských bakterií a lékaři jej považují za přípravek volby při léčbě antibiotiky.

Věděli jste, že....

... všechny probiotické bakterie v našem těle odpovídají hmotnosti našeho mozku až jater – tj. celkově váží 1–1,5 kg?

... v našem těle je téměř 10krát více bakterií než našich vlastních „lidských“ buněk? Jsme my vlastně vůbec my?

... v našich střevech je uloženo až 70% veškerého imunitního systému? Probiotika mají proto velký význam pro naši imunitu, protože neustálými interakcemi s touto částí imunitního systému ho udržují „v kondici“.

... slepé střevo zřejmě není tak zbytečné, jak se zdá? Tato relativně „klidná“ část střeva může sloužit jako zásobník a „inkubátor“ našich přirozených probiotických bakterií.

... první dávku probiotik dostáváme při porodu? Dítě vyvíjející se v děloze je sterilní, průchodem porodními cestami při normálním porodu se však „infikuje“ první dávkou užitečných bakterií. Při porodu císařským řezem tato prvotní probiotika chybí a přirozené mikrobiální osídlení střeva se vyvíjí až po několika týdnech až měsících.

... probiotické bakterie žijí téměř všude v našem těle, nejen ve střevech? Charakteristické přirozené bakteriální osídlení lze nalézt v nose, dýchacích cestách, plicích, žaludku, na kůži, ve vagíně i močových cestách.

... probiotické bakterie dokáží v našich střevech rozkládat i řadu nebezpečných látek a pomáhají nám tak chránit se např. před rakovinou?

... probiotické bakterie produkují řadu vitamínů, např. téměř celou skupinu vitamínů B, vitamin A, K nebo řadu nenasycených mastných kyselin (vitamin F)? V mnoha případech je nedostatek vitamínů způsoben právě narušenou střevní mikroflórou. Doplnkové podávání vitamínů pak řeší jen projevy, ale ne příčinu problému.

CHRONICKÁ OBSTRUKČNÍ PLICNÍ NEMOC: PŘÍZNAKY, PREVENCE, LÉČBA

Odborná redakce Edukafarm

Jak nemoc vzniká a jak se projevuje?

CHOPN je zánětlivé onemocnění dolních dýchacích cest (chronická bronchitida) spojené s destrukcí plicní tkáně, tzv. emfyzémem. Vyvolávajícím faktorem je ve většině případů kouření tabáku, někdy i práce v prašném prostředí (uhelné doly, výroba asbestu, brusírný skla apod.).

U pacientů s CHOPN jsou tedy plice postiženy dvěma chorobami: chronickou bronchitidou a emfyzémem. Chronická bronchitida se projevuje zvýšenou sekrecí hlenu a chronickým kašlem. Ve stěně dýchacích cest se působením kouření či jiných škodlivin rozvíjejí zánětlivé změny, na něž nasedá infekce, která poškození dýchacích cest ještě zhoršuje. Ve výstelce dýchacích cest se tvoří hlenovitý hnis, který vede k vlhkému kašli. Navíc zánětlivé ztluštění stěny průdušek (které jsou zároveň ucpávány hlenem) způsobuje, že v dýchacích cestách je málo místa pro proudění vzduchu, pacienti se obtížně vydechují, vzduch se hromadí v plicních sklípcích, jejichž stěny se následně tlakem ztenčují a nakonec praskají – vzniká emfyzém. Zanikají tak plicní sklípky, potřebné pro výměnu plynů mezi plicemi a krví, a vznikají velké nefunkční prostory. Tento děj je příčinou sníženého oxyličování krve, které se projevuje promodráváním kůže (cyanózou). Nemoc může vést k srdečním komplikacím, a není-li včas a řádně léčena, může skončit smrtelně.

Chronická obstrukční plicní nemoc (označovaná také zkratkou CHOPN) je závažné onemocnění, postihující především kuřáky. Je jedním ze dvou hlavních rizik kouření tabáku – druhou hrozbou je karcinom plic. Protože CHOPN je nebezpečné a poměrně časté onemocnění (zvláště v průmyslově vyspělých zemích) a její výskyt stoupá, povíme si v tomto článku něco o tom, jak tato nemoc vzniká, jak se projevuje a jaké jsou možnosti prevence a moderní léčby.

Pokud jde o příznaky CHOPN, typický je **vlhký kašel**, především **ranní odkašlávání hlenu**, nahromaděného během spánku. Dalším projevem je dušnost, nejprve při pohybu či těžké fyzické zátěži, později i při běžných činnostech nebo v klidu. Při poslechovém vyšetření plic jsou slyšet patologické dechové fenomény – **pískoty a vrzoty**. Při popsání obtíží je třeba navštívit praktického lékaře, který na základě anamnézy a vyšetření stanoví diagnózu (jde také o vyloučení dalších příčin uvedených příznaků), obvykle ve spolupráci se specialistou na plicní nemoci (pneumologem), a zahájí se léčba.

Jaké jsou možnosti prevence?

Vzniku CHOPN je možno ve většině případů předějit. Genetické dispozice totiž u ní nehrají zdaleka takovou roli jako rizikové faktory životního stylu. Hlavním preventivním opatřením je **nekouřit**, a pokud jste již začali kouřit, pak co nejdříve přestat. Důležitý je **aktivní a zdravý životní styl** – ve stravě dostatek zeleniny,

ovoce a bílkovin, pohyb na čerstvém vzduchu, pravidelné cvičení. Je třeba posilovat imunitu, abychom zabránili opakovaným infekcím dýchacích cest. Pokud pracujeme v prašném prostředí, je třeba používat respirátor, který vdechovaný vzduch filtruje.

Jak se CHOPN léčí

Základem léčby je u kuřáků okamžitě ukončení kouření. Je třeba si uvědomit, že některé změny v dýchacích cestách způsobené kouřením mohou být nevratné. Pokud jde o užívání léků, základem jsou tzv. **bronchodilatancia** – přípravky rozšiřující dýchací cesty a zlepšující jejich průchodnost. Tyto léky se zpravidla podávají inhalační formou. U těžších forem CHOPN a při častém zhoršení příznaků se užívají inhalační **kortikosteroidy**, které působí protizánětlivě. V pokročilých stadiích s nedostatečným oxyličením organismu je třeba dodávat nemocnému přístrojem **kyslík**. Pokud nestačí podávání kyslíku doma, jsou další možnosti, které vyžadují hospitalizaci – např. mechanická ventilace, popřípadě chirurgické řešení, např. resekce částí plic nejvíce postižených emfyzémem. Nejradikálnějším řešením je transplantace plic.

Inovace v léčbě

Vraťme se k pacientům, které je možno léčit farmaky. Nevýhodou starších typů léků často bývá, že k udržení účinků je zapotřebí několika dávek v průběhu dne. Moderní farmaceutický výzkum umožňuje vývoj účinných a bezpečných léků, které mají výhodu dlouhodobého působení, díky němuž nemusí pacient lék užívat často. Tím se snižuje i nebezpečí, že nemocný dávku vynechá

a příznaky nemoci se zhorší. Novou skupinou takových léků jsou tzv. **bronchodilatancia s ultradlouhodobým působením**. Příkladem takového moderního léku je indakaterol. Používá se k udržovací (dlouhodobé) bronchodilatační léčbě u dospělých pacientů s CHOPN. Má formu prášku v tobolce, která se umístí do speciálního inhalátoru, z něhož pacient lék vdechne. Částice léku se tak okamžitě dostanou do dýchacích cest, kde začnou rychle účinkovat. Během pěti minut se dostaví bronchodilatační účinek, který přetrvává 24 hodin. Léčivo proto stačí inhalovat jen jedenkrát denně.

Závěr

Chronická obstrukční plicní nemoc je závažné onemocnění dýchacích cest, které může skončit fatálně. Objeví-li se příznaky této nemoci, je třeba okamžitě přestat s kouřením (jde-li o kuřáka) a navštívit lékaře. Moderní výzkum umožňuje nabídku léků s výhodnými vlastnostmi, například bronchodilancií s ultradlouhodobým působením. Tyto léky mohou, pokud je terapie včas zahájena, výrazně ulehčit život pacientům s CHOPN.

NENÍ JOGURT JAKO JOGURT

Odborná redakce EDUKAFARM

V dnešní době se lidé stále více zajímají o to, co jí. Je evidentní, že zdravá a vyvážená strava je klíčem k našemu zdraví. Proto je s podivem, že se na českém trhu prosazují výrobci, kteří neprodukují kvalitní potraviny, ale naopak používají nekvalitní náhražky. Výrobky následně propagují jako velmi zdravé a nezřídka se jedná o potraviny pro děti. Stručně řečeno – stačí dobře vymyšlený marketing a televizní reklama, která ovšem nezaručí, že potravina je opravdu ta nejlepší. Bohužel při nákupu mnohem často studujeme cenovky na regálech, a ne složení potravin na etiketách. Přitom i u potravin ve valné většině platí to samé jako u oblečení, aut, elektroniky atd. Cena jde ruku v ruce s kvalitou a velmi často najdete ty nejkvalitnější potraviny u českého výrobce, a ne u nadnárodních známých firem.

Mléčné výrobky patří do našeho každodenního jídelníčku. Jsou velmi oblíbené jak u dětí, tak u dospělých. Nesmíme však zapomínat, že i v segmentu mléčných výrobků je potřeba posoudit jejich kvalitu. Množství nejruznějších jogurtů, které jsou na českém trhu k dostání, je opravdu ohromující. Ale není jogurt jako jogurt.

Co je to jogurt

Definice jogurtu je poměrně jednoznačná. Jogurt je mléčný výrobek, u něhož se v mléce po 4–8 hodin nechávají při teplotě asi 40 °C vyvíjet bakterie, které procesem zvaným kysání přemění cukr (laktózu) na kyselinu mléčnou. Pokud se přidají do jogurtu další bakterie (tj. probiotické bakterie), můžeme o jogurtu hovořit jako o nejrozšířenější

funkční potravíně na světě. Tato definice platila v bývalém Československu až do počátku 90. let 20. století. Po zrušení těchto norem jsou do jogurtů často přidávány náhražky a různá zahušňovačla. Do jogurtů jsou přidávány proto, aby prodloužila jejich trvanlivost, zlepšila konzistence, nebo výrobci zlevnili výrobu.

Složení jogurtů se liší

Pokud při čtení složení jogurtů, které máte doma v ledničce, narazíte na velké množství zahušňovačel (škroby, želatina, karagenan, xanthanová guma a další), aroma, barviva, konzervanty, vysokou dávkou cukru a další látky navíc, věřte, že se nejedná o poctivý jogurt. Zajímavostí je, že řada firem již nepoužívá označení jogurt, ale jogurtový výrobek nebo jogurtový dezert, což jsou jiné potravinářské kategorie. Aby se výrobek mohl pyšnit přívlastkem „jogurtový“, musí obsahovat minimálně 50 % jogurtu. Opravdu chcete konzumovat výrobky, které se tváří jako jogurt, ale ve skutečnosti obsahují 50 % náhražek a chemických přídatných látek?

Tradiční receptury a postupy

Dobrou zprávou je, že stále existují výrobci, kteří se drží tradičních receptur a postupů, jejich výrobky jsou poctivé a přítom chutné. Především malé děti by měly dostávat tyto kvalitní a plnohodnotné potraviny. Při zavádění prvních příkrmů u dětí, které maminky přestávají kojit, je velmi vhodné podávat probiotické jogurty. Probiotika jsou bakterie, které příznivě působí na lidský organismus. Jsou obsažena už v mateřském mléce, proto je kojení pro dítě tak důležité. Po ukončení kojení by tedy dítě mělo dostávat probiotika v jiné formě, ideálně v mléčném produktu obohaceném o tyto prospěšné bakterie. Pan primář Frühauf, dětský gastroenterolog, upozorňuje, že dostatek probiotik v dětství pomáhá budovat zdravou střevní mikroflóru, a tím pádem snižuje riziko vzniku alergie, podporuje celkovou odolnost organismu, a podle posledních studií potlačuje vznik zánětu přispívajícího ke vzniku obezity.

Nejsou probiotika jako probiotika

I mezi probiotiky a jejich účinkem existují rozdíly. Při výběru probiotického jogurtu je třeba se zaměřit na původ probiotika, na to, zda je probiotikum schopno projít bez porušení trávicím traktem, a na to, zda se dané probiotikum dokáže udržet ve střevě. Bez těchto vlastností probiotikum projde trávicím traktem s minimálním efektem. Velmi důležitý je původ probiotik. Studie prokázaly, že účinná jsou ta, která pocházejí ze stejného organismu, do kterého mají přijít. Pro nás jsou tedy určena lidská. Někteří výrobci však užívají do jogurtových výrobků probiotika zvířecí. Vedle nejjisté účinnosti pak hrozí i riziko přenosu choroboplodných zárodků ze zvířete na člověka. To je důvod, proč EFSA (Evropská agentura pro bezpečnost potravin) mezi základní hodnotící parametry kvality probiotik řadí jeho lidský původ. Mezi probiotika splňující zmíněné požadavky patří například SYNBIOTEC, probiotikum vysoké kvality, vyvinuté na italské univerzitě. Řada výrobců na obalech jogurtů a dalších probiotických výrobků původ probiotik a jejich další vlastnosti nedeclaruje. Vyberte si proto takového výrobce, který zmíněné informace uvádí.

Určitě konzumujte mléčné výrobky i nadále, ale vybírejte si ty správné zástupce. Jejich síla není v kvantitě, ale v kvalitě.

V intimních otázkách se ženy spoléhají na svého nejbližšího přítele...

Dopřejte si víc +

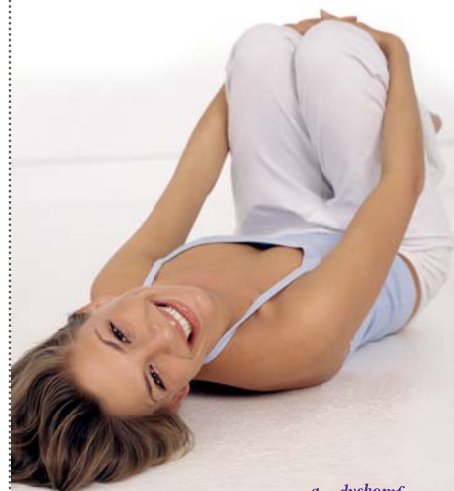


zdravotnický prostředek

Moje intimní harmonie

Femibion® Intima je vaginální gel pro obnovu a zachování přirozené rovnováhy vaginální mikroflóry

- + dlouhodobý efekt – klinicky prověřeny
- + snížení rizika opakování vaginálních zánětů
- + čirý gel – komfortní použití
- + i pro kojící ženy



Inovace v řešení i prevenci vaginálního dyskomfortu

Chcete mít rady odborníka v intimních otázkách stále při sobě? Napište si o ně na našich stránkách www.femibion.cz – pošleme Vám je obratem.



NOVĚ NA VÝTOKY

MUDr. Pavel Turčan,
Centrum MEDOL s.r.o., ordinace sexuologie a andrologie, Olomouc

Výtok z pochvy je jednou z nejčastějších příčin návštěvy žen u gynekologa. Výtok, i když si to poměrně mnoho žen myslí, nemusí vždy znamenat, že něco není v pořádku. Někdy může být projevem fyziologických pochodů v organismu – tedy lidově řečeno odrazem toho, že v těle funguje vše tak, jak má.

Poševní mikroklima a laktobacily

Pokud žena neužívá hormonální antikoncepci, charakter poševní sekrece se mění v závislosti na stadiu menstruačního cyklu, zvláště na hladinách hormonů, které se v jeho průběhu tvoří. V době těsně před ovulací, kdy je hladina estrogenů na nejvyšší úrovni, obsahuje poševní sekret poměrně velké množství průhledného tažného hlenu, skoro jako vaječný bílek, někdy až řídkého, s pocitem mokra. Tak je to ale správně, je to známka toho, že žena ovuluje, tj. že jí dozrávají vajíčka a je schopna počít nového potomka.

Zmnožená sekrece může být rovněž psychosomatického nebo alergického původu (např. alergie na pryž kondomu, na složky kosmetických a pracích prostředků atd.). V naprosté většině případů se ale jedná o tzv. dysmikrobii, neboli narušení rovnováhy v poměru bakterií osidlujících povrch poševní sliznice. Různé mikroorganismy nás doprovázejí prakticky od počátku života až do jeho konce, některé nám pomáhají, abychom naši životní pouť dobře zvládli, jiné nám mohou život a zdraví zkomplikovat.

Povrch poševní sliznice pokrývají speciální buňky, zvané epitel. Tyto buňky dlaždicovitého tvaru jsou poskládané do několika vrstev. Pod vlivem estrogenů rostou lépe a vytvářejí více vrstev. Sliznice se tak stává lépe prokrvenou, je lépe vyživovaná, odolnější, vlhčí a v epitelálních buňkách se tvoří více živočišného škrobu glykogenu. Glykogen je tvořen molekulami glukózy, spojenými do dlouhého řetězce, a je důležitý pro růst a výživu kolonií laktobacilů. Za normálního stavu je sliznice pochvy zdravých žen osídlena mnoha bakteriemi. Některé jsou pro organismus prospěšné, jiné mohou vyvolat infekci – tzv.

patogenní bakterie. Patogeny jsou samozřejmě v menšině nebo se zde vyskytují zcela ojediněle.

Za hlavní bakteriální kmény držící nad poševní sliznicí svou „ochrannou ruku“ jsou považovány laktobacily, a to hlavně *L. crispatus*, *L. jensenii* a *L. gasseri*.

Laktobacily svými enzymy štěpí glykogen na glukózu, kterou spotřebovávají a vzniká při tom vedlejší produkt – kyselina mléčná, zajišťující kyselost poševního sekretu v rozmezí 4,0–4,7. Kyselé prostředí prospívá koloniím laktobacilů a vytváří nepříznivé podmínky pro bakterie.

Nenásilně proti změnám mikroflóry

Bakteriální osídlení pochvy je u žen velice individuální a jsou v něm poměrně značné rozdíly. Jednou z možností, jak zvládnout jednorázové nebo i opakující se výtoky svépomocí, je použití prostředků k místní aplikaci s kyselinou mléčnou nebo s probiotiky, tedy bakteriemi lidského organismu prospěšnými. V případě probiotik tak ale nerespektujeme individuální rozdíly v osídlení sliznice a v podstatě „násilně“ kolonizujeme pochvu ženy bakteriemi obsaženými v použitém přípravku, které pro ni nemusí být přirozené. Nový způsob, jak být v léčbě úspěšnější, je využití místní aplikace prebiotik, tedy látek podporujících růst probiotických bakteriálních kmenů. Nový přípravek s obsahem prebiotických oligosacharidů a s extraktem z jetele lučního s rostlinnými látkami estrogenní povahy citlivě respektuje individuální rozdíly a podporuje růst tělu vlastních prospěšných bakteriálních kmenů. Díky tomu je v boji s výtoky mnohem úspěšnější a efekt léčby je dlouhodobější.

KOMBINAČNÍ LÉČBA BOLESTÍ POHYBOVÉHO APARÁTU

MUDr. Rudolf Procházka, praktický lékař pro dospělé, Praha

Bolest čas od času sužuje každého z nás. Ta akutní neodbytně motivuje k návštěvě zubního lékaře, připomíná fyzickou zátěž z předchozího dne, varuje před nebezpečím horké plotýnky vaříče nebo nepřírozené polohy na lůžku. Mnohdy však neplní úlohu signálu důležitého pro zachování zdraví, ale znepríjemňuje život a přechází do chronické podoby.

Akutní i chronická bolest představuje významný zdroj strádání a je třeba s ní bojovat účinnými prostředky. S výhodou lze kombinovat užití rychle se vstřebávající tabletové formy s následnou aplikací lokálního (místně působícího) přípravku se stejnou účinnou látkou, čímž se urychlí, podpoří a sladí (synchronizuje) nástup analgetického působení.

Akutní a chronická bolest

Zatímco akutní bolest má ochrannou funkci, chronickou bolest považujeme za samostatné onemocnění. Pro oblast tělesného zdraví je bolest stresorem vyvolávajícím stavy úzkosti, změny v látkové výměně, vede ke zpomalení hojení ran, k oslabení imunity a poruchám spánku a nálady. Chronická bolest omezuje schopnost přizpůsobovat se běžným pracovním a společenským nárokům a snižuje kvalitu života.

K velmi častému druhu bolestí patří tzv. muskuloskeletální bolesti, postihující záda, klouby a svaly. Tyto bolesti provázejí akutní porážkové stavy (podvrtnutí, výrony, pohmožděniny), namožení svalů po sportu i mnohá zánetlivá a degenerativní onemocnění (osteoartróza aj.). Při jejich léčbě se velmi dobře uplatňují nesteroidní protizánětlivé látky v lékové formě krémů a gelů, určených ke vtírání a masáži postižených oblastí. Jedním z typických a po léta používaných zástupců je ibuprofen.

Něco z historie ibuprofenu

Ibuprofen byl objeven na konci roku 1961 ve Velké Británii. Na letošní rok tedy připadají jeho 50. „narozeniny“. Do lékařské praxe byl zaveden v roce 1969 a v roce 1983 byl uvolněn k výdeji bez lékařského

předpisu. Ibuprofen patří mezi celosvětově nejužívanější analgetika (léky proti bolesti) a je zařazen na seznam základních léků Světové zdravotnické organizace.

Kombinace celkového a lokálního podání

Celkově podávaná nesteroidní antirevmatika mohou mít i závažné nežádoucí účinky (zejména na trávicí ústrojí, oběhovou soustavu a ledviny). Také platí, že by se neměla podávat seniorům, kteří jsou náchylnější ke vzniku komplikací léčby. Větší bezpečnost zajistíme jednak výběrem co nejméně škodlivého analgetika, jednak omezením systémové zátěže organismu (lokální přípravky působí v místě aplikace a do krevního oběhu přecházejí minimálně). Metaanalýzy četných klinických studií prokázaly, že nesteroidní antirevmatika se kůží vstřebávají v dostatečném množství a procházejí i do hlouběji uložených struktur (podkoží, svalová a kloubní pouzdra, vazivo), a splňují tedy kritéria účinnosti stanovená zásadami tzv. medicíny založené na důkazech.

V případě nutnosti zvyšování dávky nesteroidního antirevmatika se namísto přidání počtu nebo změny síly tablet jeví jako bezpečnější doporučit aplikaci topické (kůží podávané) lékové formy s toutéž účinnou látkou.

Jak fungují topické lékové formy

Dříve se soudilo, že podstatou účinnosti lokálních přípravků je mechanické působení, tj. samotné tření a hnětení, vedoucí ke zvýšenému prokrvení ošetřovaného místa, bez ohledu na druh léčiva. Ovšem výzkumy z posledních let ověřily, že nesteroidní antirevmatika překonávají kožní bariéru a na základě koncentračního

spádu se vstřebávají do podkožního a tukového vaziva. Rychlost difuze, hloubka průniku a výsledné množství léčiva ve tkáních závisí na jeho fyzikálně-chemických vlastnostech, velikosti částic, biologické aktivitě a též na použitém krémovém nebo gelovém základu.

Praktická doporučení k vlastní aplikaci

V případě gelu (neurčí-li ošetřující lékař jinak) aplikujeme na postižená místa 4–10 cm dlouhý proužek, obvykle 3–4 krát denně. Jemným spirálovitým roztíráním směrujícím od okrajů ke středu těla docílíme rychlého a úplného vstřebání do kůže. Obdobně se postupuje i v případě masti či krému. Účinek masťových a krémových forem lze podpořit použitím tzv. okluzí nebo bandáží (tj. překrytím neprodyšným obvazem), čímž dojde k hlubší penetraci účinné látky do tkání. Tento postup je zejména vhodný u bolestí provázených otokem nebo krevními podlitinami.

Obecně se lokální přípravky s nesteroidními antirevmatiky nesmí dlouhodobě aplikovat na rozsáhlé plochy, do otevřených ran a do očí. V případě výskytu kožních reakcí (podráždění, zarudnutí, vyrážka, svědění) je třeba kontaktovat lékaře nebo lékárníka. Po aplikaci je vhodné si dobře umýt ruce. V období těhotenství a kojení se radí opatrnost a žena by použití měla konzultovat se svým gynekologem.

Závěr

Kombinaci rychle se vstřebávající tabletové formy ibuprofenu (**Ibalgin rapid**) s topickým přípravkem se stejnou účinnou látkou (**Ibalgin krém a gel**) lze doporučit při akutních bolestech pohybového aparátu (sportovní a jiná tupá poranění, namožené svaly a klouby, osteoartróza, bolesti zad apod.). **Při nezbytnosti celkového podávání nesteroidních antirevmatik po delší dobu (u chronických bolestí) může aplikace masti nebo krému s identickou účinnou látkou snížit dávku či potřebu užití tabletové formy.**

Natřete to bolesti!

BOLEST ZAD

BOLEST SVALŮ

BOLEST KLOUBŮ



Pro silnější účinek:
**Ibalgin tablety
+ Ibalgin krém/gel**

**+ OBINADLO
ZDARMA**



CZ.IBA.11.07.01

Ibalgin® 400 potahované tablety k vnitřnímu užití. Obsahuje ibuprofenum.
Ibalgin® krém, gel je léčivý přípravek k vnějšímu užití. Obsahuje ibuprofenum.
Čtěte pozorně příbalovou informaci. Reklamní krabice. Není určeno jako prodejní obal léku.

www.ibalgin.cz

Zentiva, k.s.

Korespondenční adresa
Budova Argo
Evropská 846/176a
160 00 Praha 6
Česká republika

Sídlo společnosti
U Kabelovny 130
102 37 Praha 10
Dolní Měcholupy
Česká republika

Tel.: (+420) 267 241 111
Fax.: (+420) 272 702 402
E-mail: zentiva@zentiva.cz
Internet: www.zentiva.com

ZENTIVA
SPOLEČNOST SKUPINY SANOFI

JAK URYCHLIT HOJENÍ PO OPERACI

Odborná redakce EDUKAFARM

Kdo z nás se už někdy neporanil? Při běžné činnosti doma, na zahrádce, na pracovišti nebo při sportu? Také každá operace znamená vznik rány. Rozdíl je jen v tom, že k poúrazové ráně dochází zpravidla náhodou, zatímco rána po operaci vzniká nezbytným zásahem lékaře do organismu ve snaze pomoci pacientovi.

Hojení pooperační rány je složitý proces

Rychlost hojení do značné míry závisí na rozsahu samotné rány, je ale podmíněna také individuálními faktory. Samotný proces hojení je ovšem stejný – probíhá v několika fázích a jeho součástí je tzv. sterilní zánět. Jde o přirozenou reakci tkáně na operační zákrok (na rozdíl od zánětu vyvolaného případnou infekcí v ráně).

Zánět je přirozenou obrannou reakcí organismu

Zánět sám o sobě není nic špatného, naopak patří k základním nástrojům naší obranyschopnosti. Jeho cílem je

obrana proti škodlivinám, které pronikly do rány, a také obnova poškozených tkání. Podílejí se na něm látky vznikající v játrech, které zajišťují srážení krve, cévní systém a nejrůznější složky imunity. Ideální je, když se poškození a jeho následky zvládnou co nejrychleji, když zánět proběhne jako akutní reakce a bez následků odezní.

Nezastupitelná role mízního systému

Při odplavování zplodin a produktů zánětu z postižené tkáně hraje zvlášť významnou úlohu mízní (lymfatický) systém. Proto je také velmi významný pro rychlé hojení

rány. Z mezibuněčného prostoru odstraňuje tekutinu a látky, jež není schopen odstranit systém žilní. Jedná se o velké molekuly bílkovin, kapénky tuku, zbytky odumřelých buněk a bílé krvinky. Tyto látky se ve větší míře hromadí právě při zánětu nebo v průběhu hojení.

Proč se někomu rány hojí déle?

Mezi nejčastější příčiny ztíženého hojení rány patří zhoršené prokrvení tkání, a to i v těch nejjemnějších cévách – vlásečnicích (poruchy tzv. mikrocirkulace). To vede k nedostatečnému zásobení tkání živinami a kyslíkem, ale také ke zhoršenému odplavování odpadních produktů zánětu. Mohou za to především cévní choroby (ateroskleróza, chronická žilní nedostatečnost), ale také nedostatečná funkce mízního systému. Rány se všeobecně hůře hojí s přibývajícím věkem, zvlášť intenzivně trápí tento problém nemocné cukrovkou, nevyhýbá se ale ani mladším lidem v produktivním věku. Nepříznivě působí také špatná životospráva, obezita a stres.

Pozor na možné komplikace!

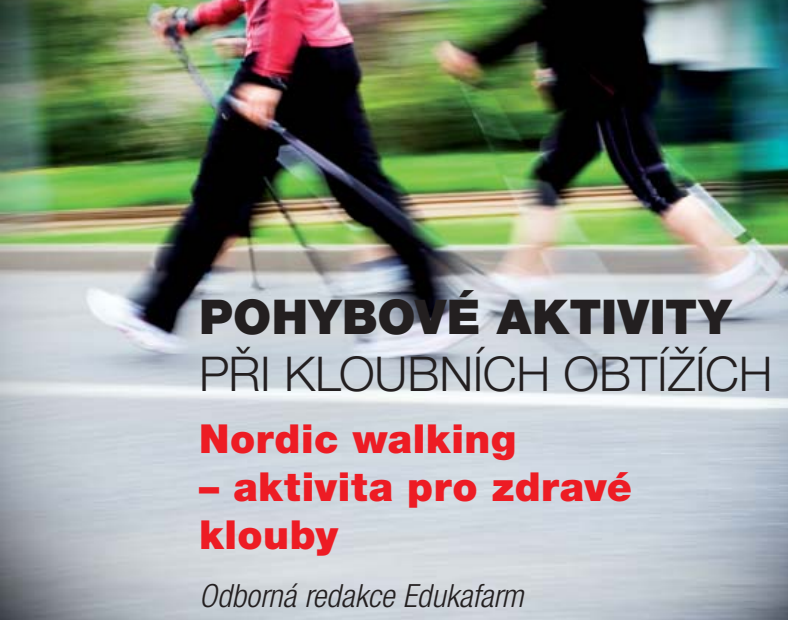
Pooperační rány obvykle doprovázejí otoky, krevní výrony a podlitiny (modřiny), které zpomalují hojení a jsou také jednou z příčin bolesti. Závažnou komplikací rány bývají různé infekce, které se do ní mohou dostat z okolí. V takovém případě hovoříme o infekčním zánětu, a pak je zpravidla nezbytné nasadit antibiotika. Každá rána se hojí jizvou. K pooperačním komplikacím může patřit také nadměrné jizvení, tedy tvorba příliš velké jizvy.

Je možné hojení urychlit?

Hojení a jeho rychlost se liší případ od případu, přesto lze tento přirozený proces vhodnými prostředky podpořit. V poslední době se stále více osvědčuje tzv. systémová enzymoterapie – tedy podávání enzymových léků (např. léčivý přípravek Wobenzym). Enzymy, které jsou v nich obsaženy, usměrňují zánět tak, aby proběhl co neúčelněji a nejrychleji, omezují vznik a rozvoj otoků a krevních podlitin a přispívají též k tvorbě malé jizvy. Důležité je také dbát na dobrou životosprávu, být v psychické pohodě a zejména v prvních týdnech po operaci se vyhnout zvýšené tělesné námaze.



inzerce



POHYBOVÉ AKTIVITY PŘI KLOUBNÍCH OBTÍŽÍCH

Nordic walking – aktivita pro zdravé klouby

Odborná redakce Edukafarm

Přirozené stárnutí pohybového aparátu je proces, který zastavit nedokážeme. Bolestivé klouby zne-příjemňují stáří a vedou k omezení pohyblivosti. Senioři si často stěžují na „zatuhlé“ klouby. Obvykle jim vždy nejvíce potíží činí začátek pohybu.

Zkušenosti ukazují, že „stárnutí“ kloubů lze zpomalit jednak vhodnými doplňky stravy nebo léky, ale také vhodnou pohybovou aktivitou, která dokáže udržet klouby „v kondici“. Ta navíc omezuje růst tělesné hmotnosti, jež výrazně zatěžuje stárnoucí klouby a přispívá k jejich dřívějšímu opotřebování.

Klouby proto ani ve vyšším věku není potřeba „šetřit“, ale naopak prospěšné je vhodně je zatěžovat. Není přitom snadné najít univerzální sport, který by vyhovoval každému a zejména všem věkovým kategoriím. Řada sportů zatěžuje tělo jednostranně, nebo jsou omezeny jen na některá místa, jako např. plavání. Zajímavou filozofii univerzálního pohybu vhodnou i pro starší věk přináší **sever-ská chůze**, tzv. **nordic walking**.

Nordic walking je sportovní chůze se speciálně navrženými holemi, původně používána ve Skandinávii jako letní příprava běžců na lyžích. Díky holím se přenáší část hmotnosti na svaly paží a dochází k odlehčení nohou. Proto mohou provozovat nordic walking i lidé, kteří mají problémy s klouby. Poutko na holích umožní přenesení síly na hole, proto je tato aktivita vhodná i při kloubních obtížích v článcích prstů. Hole též pomáhají k narovnání zad při chůzi. Oproti běžné chůzi dochází ke spotřebování většího množství energie.

Nordic walking pro všechny?

Nordic walking představuje velice efektivní pohyb a snadnou cestu ke zvýšení fyzické kondice bez ohledu na věk, pohlaví nebo aktuální fyzickou kondici. Díky tomu zaznamenává tato sportovní aktivita neustále narůstající popularitu. Může být spojena s turistikou, ale zejména senioři oceňují možnost provozování ve známých místech kolem domova. Navíc může být i příjemnou společenskou aktivitou – často pomůže najít nové přátele, se kterými je možné si při vhodné zvoleném tempu i popovídat a navštívit zajímavá místa.

„Namáhané úsilí nohou je menší než při chůzi bez holí, ale přitom při chůzi s holemi dochází ke spalování o 50 % více energie. Proto je nordic walking velice účinná aktivita, která pomáhá udržovat zdravé klouby a celkovou fyzickou kondici“, říká Martin Šťastný, fyzioterapeut a trenér z diagnosticko-relaxačního střediska DIRES.

Na rozdíl od běžné chůze se aktivuje až 90 % svalstva. Zapojení tak velkého procenta svalů má za následek zvýšenou srdeční činnost, a proto je nordic walking vhodný také jako prevence kardiovaskulárních chorob.

Chůze nordic walking je tak vhodná téměř pro všechny věkové a výkonnostní skupiny. Pomáhá posilovat vazy a kolagenní vlákna v kloubním pouzdře a podporuje regenerační procesy v kloubech. Spolu se správnou životosprávou vám tak umožní zůstat aktivní a déle se radovat z pohybu.



NOVÉ
složení s vitamínem C

**NYNÍ VÁS KLOUBY PONESOU
KAMKOLIV CHCETE**

LITIZIN®

DOPLŇKĚK STRAVY

FORTE

PRO ZDRAVÉ KLOUBY



LITIZIN® FORTE jako jediný přípravek na trhu obsahuje unikátní 100% přírodní aktivní látku z růže šípkové, jejíž působení bylo předmětem rozsáhlého skandinávského výzkumného projektu. Klinické studie* prokázaly vysokou účinnost aktivní látky z růže šípkové, která pomáhá udržovat zdravé a pohyblivé klouby, u více než 80 % osob. V prováděných studiích navíc nebyly prokázány žádné nežádoucí účinky. Nové složení je nyní obohaceno o vitamin C pro ještě lepší efekt. Vitamin C podporuje tvorbu kolagenu a přispívá tak ke správné funkci kostí a chrupavek. LITIZIN® FORTE lze užívat dlouhodobě a bezpečně kombinovat s jinými přípravky.

NOVINKA

koncentrovaný prášek
pro přípravu nápoje

pouze 1x denně!



K dostání pouze v lékárnách.

www.litozin.cz

→ ZÍSKEJTE VZOREK ZDARMA

Máte zájem vyzkoušet nový koncentrovaný prášek pro přípravu nápoje? Volejte na číslo 241 400 147, nebo zašlete e-mail na info@axellus.cz, nebo pište na adresu: Axellus s.r.o., Michelská 60, 140 00 Praha 4. Zašleme Vám jeden sáček jako vzorek zdarma.

* Current Therapeutic Research 2003; 64: 21–31; Phytomedicine 11 2004; 383–391; Scand J Rheumatol 2005; 34: 302–308

PŘED JÍDLEM, NEBO PO JÍDLE?

Odborná redakce EDUKAFARM

Ačkoliv nám konzumace jídla přijde jako jedna z nejpřirozenějších věcí na světě, věnujeme minimální pozornost možným interakcím mezi jeho složkami a užívanými léčivými. A přitom se můžeme dočkat nepříjemného překvapení v podobě snížené účinnosti léků či výskytu neobvyklých nebo nežádoucích reakcí. V některých případech naopak působí lék silněji, což se negativně projeví na našem zdraví.

Změny ve vyprazdňování žaludku a střev

Často si ani neuvědomujeme, že přijímaná potrava a léky se v lidském těle vzájemně ovlivňují. Z tohoto hlediska je významný zejména časový odstup od posledního jídla, jeho množství a skladba (především obsah tuku), a dále chemická struktura léčiva, jeho dávka a galenická forma (tableta, dražé, želatinová tobolka, roztok atd.). Vzájemnými reakcemi mezi přijatými pokrmy a farmaky může dojít k ovlivnění vyprazdňování žaludku a střev, ke zvýšenému vylučování žluči, tvorbě nerozpustných komplexů, změně pH (kyselosti) žaludečních šťáv a moči aj., a to má za následek výkyvy ve vstřebávání a vylučování léčiv z organismu.

Je známo, že tučná, těžká a horká jídla zpomalují pasáž tráveniny ze žaludku do prvního úseku tenkého střeva – dvanáctníku. Např. hydrofilní (ve vodě rozpustné) antituberkulotikum *izoniazid* nebo léčivo na vysoký krevní tlak *celiprolol* se budou při užití po jídle vstřebávat hůře, než kdyby je pacient vzal nalačno. Oproti tomu užití lipofilního (v tuku a oleji rozpustného) protiplísňového léčiva *griseofulvinu* spolu s tučným pokrmem

jeho resorpci zlepší, protože molekuly léčiva budou mít dostatek času na rozpuštění. Tuky zároveň podporují sekreci žluči, čímž se zvýší rozpustnost obecně těžce solubilních léčiv, např. diuretika *spironolactonu*.

Změny kyselosti žaludečních šťáv

Hodnota pH (kyselosti) žaludeční šťávy a sliny břišní hraje při vstřebávání léčiv důležitou roli. Přijetím potravy se během 60–90 min zvýší pH z původních 1,6 nalačno na hodnotu 3–6. Některé tablety jsou obaleny tzv. acidorezistentním filmem, tj. povlakem brzdícím rozpad tablety až do dosažení místa určení, tj. tenkého střeva. Účinnost léčiva ovlivňuje jednak míra naplnění žaludku, ale také druh nápoje, kterým je zapíjeno (voda z kohoutku, ovocná šťáva, syčená limonáda, mléko aj.). Prázdný žaludek tabletku opustí nejpозději za 2 hod, při plném (po jídle) se tato doba prodlužuje na několik hodin (výjimečně až 11 hodin), což může narušit její obal odolávající kyselému pH. Kyselost trávicích šťáv žaludku snižují také dlouhodobě podávané léky omezující jejich sekreci, a zde je třeba nezapomenout na pravidelnou kontrolu hladiny

vitaminu B₁₂, jehož vstřebávání z potravy přímo souvisí s pH žaludečního obsahu.

Pozor na tvorbu komplexů

Při současném požití některých pokrmů a léčiv může dojít k tvorbě nerozpustných komplexů, které snižují vstřebatelnost léčiv do krevního oběhu. Typickým příkladem je antibiotikum *tetracyklin*, které nesmí být zapíjeno mlékem ani užíváno spolu s mléčnými produkty, léčivými a doplňky stravy s vápníkem, hořčíkem, železem nebo zinkem. Z tohoto důvodu je třeba dodržet mezi oběma jmenovanými skupinami alespoň tříhodinový rozestup.

Léčiva na podporu kostní hmoty (tzv. *bisfosfonáty*) je bezpodmínečně nutné podávat nalačno hodinu, v lepším případě 2 hodiny před snídaní, event. 2–3 hodiny po jídle.

Na vlákninu bohaté potraviny (obilniny, boby, rýže) obsahují také značné množství šťavelanů, fosfátů a fytinu, které mohou zkomplikovat resorpci přípravků železa. Též třísloviny z kávy a čaje přispívají k tvorbě nevstřebatelných komplexů se železem, proto se za ideální pokládá užití nalačno a za optimální nápoj k zapíjení léčiv se železem pitná či slabě mineralizovaná voda, anebo pomerančový džus, neboť současný příjem vitamínu C zvyšuje biologickou dostupnost železa pro organismus.

Změny v dostupnosti léčiv

Potraviny oplývající bílkovinami mohou snížit účinnost např. antiparkinsonika *L-dopy*. Proto se musí toto léčivo užívat 2–3 hodiny po konzumaci jídla s vysokým obsahem proteinů. Vysoké dávky vitamínu B₆ (pyridoxinu), přijímané např. formou doplňku stravy, urychlují přeměnu *L-dopy* na dopamin v okrajových částech těla, čímž je *L-dopa* k dispozici méně pro mozek, nedostává se ho na receptorech nervových buněk a neodstraňují se dostatečně příznaky parkinsonismu (třes, svalová ztuhlost atd.).

Snížené odbourávání a zvýšení hladin v krvi

Obsahové látky grepového džusu (naringenin, bergamottin) jsou schopny omezovat odbourávání řady léčiv (např. antihypertenziva *felodipinu* a imunitu potlačujících léčiv – *cyklosporinu*, *takrolimu*), takže se zvýší jejich hladina v krvi a současně se mohou vystupňovat jejich nežádoucí vedlejší účinky. Toto nebezpečí hrozí zejména těm pacientům, kteří vypijí více než 0,5 l grepové šťávy za den.

Změny ve vylučování léčiv

Změny pH (kyselosti) moči způsobené některými potravinami se zásadním způsobem odráží i na vylučování léčiv z těla. Pokrmu bohaté na bílkoviny moč okyselují, čímž jsou zásaditě reagující léčiva (jako např. *cloroxin*, *imipramin*, *chinidin* aj.) vylučovány zvýšenou měrou z organismu. Na druhou stranu vegetariánská strava a popíjení šťáv z citrusů vede k alkalizaci moči, takže léčiva kyselého povahy (např. *aspirin*, *fenobarbital*, *sulfonamidy* atd.) rychleji opouštějí náš krevní oběh.

Poslední dobou je zaznamenán zvýšený zájem o tzv. odkyselení organismu podáváním směsí obsahujících bikarbonát sodný (známá „jedlá“ neboli „zaživací“ soda). Tím ale dochází ke zkrácení účinku a snížení účinnosti *acetylsalicylové kyseliny* (aspirinu), na což by měli pamatovat pacienti, jimž byl aspirin ordinován např. jako prevence tvorby krevních sraženin v cévách, a poradit se se svým lékařem o úpravě dávkování.

Léčiva také ovlivňují chuť k jídlu

Existují léčiva, která jsou schopna působením na metabolismus přenašečů nervových vzruchů mezi buňkami mozku ovlivňovat chuť k jídlu, a tím i vlastní příjem potravy. Blokádu receptorů (tj. vazebných míst na nervových buňkách v mozku) pro dopamin, serotonin a histamin se u většiny pacientů zvyšuje chuť k jídlu a dochází k hmotnostním přírůstkům. To je velmi nepříjemný vedlejší efekt léčby zejména staršími typy některých psychofarmak, konkrétně neuroleptik (antipsychotik), jako je *clozapin* aj. Rovněž vývojově starší, leč stále účinná antidepresiva, jako jsou *amitriptylin* a *imipramin*, dále *solí lithia* a antagonisté serotoninu *pizotifen* a *cyproheptadin* podporují chuť k jídlu. Účinku posledně jmenovaného léčiva (cyproheptadinu) se využívá u nemocných, u kterých je přibývání na váze z důvodu sníženého příjmu potravy žádoucí (onkologičtí pacienti, nemocní s AIDS, TBC atd.).



Závěr

Mohlo by se zdát, že problematika správného podávání léčiv je až příliš složitá. Při farmakoterapii, ať už v nemocnici, nebo v domácích podmínkách, je třeba mít stále na zřeteli prospěch a bezpečnost nemocných. Přijetím určitých opatření a dodržováním racionálních pravidel se však lze vyvarovat nevhodných kombinací potravy, léčiv a doplňků stravy, aby nedocházelo k negativnímu ovlivňování vstřebávání z tenkého střeva,

a tím hladin v krevní plazmě a vylučování z organismu močí a stolicí.

K zapíjení léků se jednoznačně nehodí grepový džus ani šťávy z exotických citrusů, jako je pomelo. Nedoporučuje se ani šťáva z tropického ovoce noni. V případě jiných nápojů je vždy na místě požádat o radu ošetřujícího lékaře nebo lékárníka, jemuž důvěřujete.

Léčiva, která je vhodné užívat před jídlem (nalačno) – výběr

atenolol (Tenormin)	amilorid (Moduretic)
celiprolol (Tenoloc)	cyproheptadin (Peritol)
solí železa (Aktiferrin)	promethazin (Prothazin)
L-dopa (Isicom)	ranitidin (Ranisan)
tetracyklin (jen individuální příprava v lékárně)	difenoxylát (Reasec)
ciprofloxacín (Ciphin)	
bisfosfonáty (Fosamax)	
izoniazid (Nidrazid)	
bisulepin (Dithiaden)	
fenipentol (Febichol)	

Léčiva, která je vhodné užívat současně s jídlem – výběr

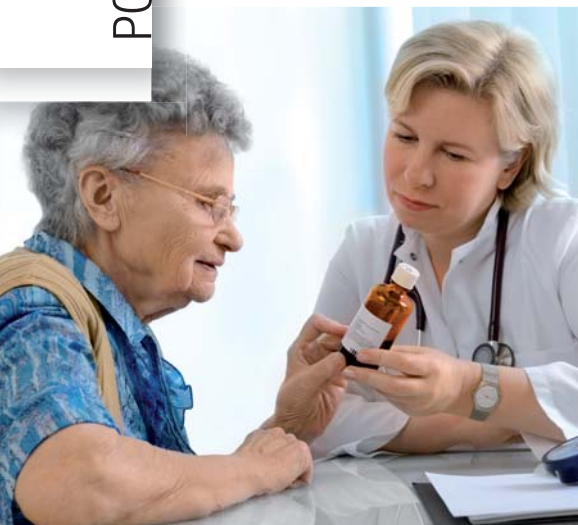
griseofulvin (Grícín)
karbamazepin (Biston)
metoprolol (Emzok)
tribenosid (Glyvenol)
phenytoin (Sodanton)
spironolakton (Verospiron)
cinnarizin (Stugeron)
fytofenadion (Kanavit)
vitamin D (Vigantol)
metronidazol (Entizol)

Léčiva, která je vhodná užívat po jídle – výběr

vitaminy B (B-komplex)
bromhexin (Bromhexin)
acetazolamid (Diluran)
cloroxin (Endiaron)
hydrochlorothiazid (Hydrochlorothiazid)
kortikosteroidy (Prednison)
allopurinol (Milurit)
pentoxifylin (Trental)
silymarin (Flavobion)
pyritinol (Encephabol)

PTEJTE SE ODBORNÍKŮ, PORADÍ VÁM NA SAMOLECENI.CZ

tým odborníků Samoleceni.cz



Probiotické kapky a kojenecké mléko

Mé dceři jsou 2 měsíce a týden, je kojena a jen večer dostává Bebu HA, protože mi už mléko nestačí a bývá hladová. Máme problémy s plynatostí a užíváme kapky Baby Calm a probiotické kapky BioGaia. Chci se zeptat, jestli bych neměla dceři dávat večer Bebu Sensitiv, která je šetnější, nebo by to nebylo vzhledem k obojím kapkám už vhodné?

Odpověď:

Použití tohoto typu mléka s probiotickými kapkami se nevyklučuje, pokud je strava lépe stravitelná, mohlo by dojít i k omezení plynatosti. Nemáme však reálné zkušenosti s rozdíly mezi jednotlivými produkty Beba, možná by bylo vhodné zkusit i trochu odlišnější produkty – tj. jinou značku mléčné výživy. Jinak vám můžeme ještě doporučit doplňkové podávání simethiconu v kapkách – přípravky Sab Simplex nebo Espumisan. I když samotnou tvorbu plynů neovlivňují, významně ulehčují jejich průběžné odcházení, a pomáhají tak předcházet bolestivým křečím dítěte.

Antihistaminika pro děti

Mám alergii na pyl, trávu a další. Projevuje se rýmou a svěděním, kupuji si antihistaminika a pomáhají mi. Mám 3,5letou dceru, která má stejné příznaky. Antihistaminika pro děti jsem ale neviděla. Můžete mi pora-

dit, která jsou pro ni vhodná, aby jí ulevila a nemusely bychom k lékaři?

Odpověď:

Existují i volně prodejné antihistaminika pro tak malé děti, jako např. kapky Zodac nebo Zyrtec či sirup Claritine – bez vyšetření lékařem jsou však tyto přípravky určeny pouze pro krátkodobou úlevu při ojedinělých alergických reakcích. Pro nastavení komplexní léčby, určení rizikových alergenů atd. rozhodně doporučujeme návštěvu vašeho pediatra a následně alergologa. Bez zjištění příčiny vyvolávající alergickou reakci je užívání antihistaminik pouze dočasným řešením.

Sorbitol

Mnoho doplňků stravy obsahuje náhradní sladidlo sorbitol a je na nich uvedeno varování, že nadměrná konzumace škodí a může mít projímavé účinky. Při jednom potravním doplňku by to nebyl problém, jenže co když člověk užívá více různých doplňků (vitaminy, Q 10, něco na hubnutí...) a k tomu třeba po jídlech žvýkačky, které sorbitol obsahují rovněž? Je možné stanovit nějakou denní dávku sorbitolu, která by byla ještě určitě bezpečná?

Odpověď:

Sorbitol samotný není nebezpečnou látkou – jedná se o derivát glukózy a nachází se i normálně v lidských buňkách, při konzumaci potravou je však tento cukr nevstřebatelný a ve vyšších dávkách působí ve střevě jako osmotické projímadlo – váže ve střevním obsahu vodu a způsobuje tak řídkou stolici (někdy se s tímto účelem i záměrně používá). Citlivost na jeho projímavé účinky může být individuální, obvykle se však mohou projevit už po konzumaci 10–20 g čistého sorbitolu. V žádném případě však tato látka není škodlivá, musíte pouze vysledovat svoji individuální citlivost.

Kojenecká dermatitida

Mám 4,5měsíčního syna, kterému se na tvářích, krku a končetinách vyskytla začervenaná místa. Lékař nám do diagnózy uvedl: dermatitis irritativa corporis et faciei nejasné etiologie a předepsal nám mast s obsahem kortikosteroidu. Já jsem spíše pro přírodní masti, můžete mi poradit něco jiného? Přece jen je to malé dítě, které strká ručičky i nožičky do pusy a olizuje i tu mast.

Odpověď:

Podobné dermatitidy jsou u kojenců poměrně časté a většinou souvisí s nedostatečným promazáváním pokožky, protože vlastní tvorba mazu nemusí být u kojenců ještě dostatečná a zároveň se jejich pokožka dostává do kontaktu s řadou cizorodých materiálů. Používat hned napoprve kortikosteroidní mast není obvykle potřebné, v praxi se dobře osvědčuje aplikace olejových koupelí, jako např. Baileum Hermal, Balmadol olej. Lokálně by pak promašťování mělo léčbu doplňovat (např. Linolla Fett krém, Excipial mastný krém). Další dobré zkušenosti existují s Holtovým krémem (Cremor Holt), podobně jako u všech dermatologických obtíží je však odezva na léčbu často individuální. Jako první a nejdůležitější krok bychom tedy doporučovali použití olejových koupelí s lokálním promašťováním – výsledky by se měly dostavit do jednoho měsíce, s olejovými koupelemi lze pak pokračovat dlouhodobě. Pokud by však tento postup nezabíral, bylo by zřejmě použití kortikosteroidní masti potřebné.

Pupínky na prstech

Už několik let si dělám gelové nehty a vše bylo v pořádku, ale nyní když si je udělám, vyskáčou mi na prstech malé pupíčky a strašně to svědí. Nevím, co s tím, zda mám s nehty úplně skoncovat, nebo se to dá i nějak léčit, protože gelové nehty nosím velmi ráda.

Podobné dotazy se v poslední době začaly množit, proto je možné, že do České republiky dorazila zásilka nějaké součásti gelových nehtů (lepídko, lak apod.), která patrně není zcela v pořádku a obsahuje zřejmě alergizující substance. U méně kvalitních přípravků bývá původ často nejasný, a nejistá je proto i jejich bezpečnost. Doporučujeme vám aplikaci gelových nehtů na nějakou dobu přerušit a poté vyzkoušet jinou značku. Pokud by se však opakovaně objevily pupíčky, je mnohem lepší s gelovými nehty skončit, než hledat nějakou léčbu pro překonání tohoto umělého problému. Příznaky by mohl mírnit např. Fenistel gel, ale je to jen krátkodobé řešení příznaků, ne příčiny.



CO JE DOBRÉ VĚDĚT

- Sirup s obsahem železa se doporučuje pít „brčkem“, neboť může dojít k zabarvení zubů.
- Léky na odkašlávání není vhodné kombinovat s léky na suchý/dráždivý kašel.
- Při prvním užití oční masti se po otevření doporučuje cca 1 cm mastičky vytlačit a vyhodit.
- Léky s obsahem paracetamolu se doporučuje zapít sladkým nápojem.
- Antibiotika vám mohou zničit zdraví prospěšné bakterie ve střevě a tím snížit vaši imunitu.

- Užití projímadla je nevhodnější večer před spaním, neboť účinek se dostává za 6–10 hodin, po probuzení si tedy můžete ulevit.
- Třezalka dokáže ovlivnit účinek mnoha léků, např. antikoncepčních tablet.
- Při užívání antibiotik se výrazně snižuje účinek antikoncepčních tablet.
- Po použití přípravků proti bolesti v krku se doporučuje jíst a pít nejdříve za 30 minut.
- Poslední dávku léku na odkašlání je nutné podat nejméně 3 hodiny před spaním.
- Současně užití léků na trávicí obtíže a pálení žáhy s jinými léky může snížit jejich účinnost.

PŘÍRODNÍ BĚLENÍ ZUBŮ

**PresiDENT White
ZUBNÍ PASTA 75 ml**

- Unikátní, efektivní systém odstraňování zubního kamene a nevzhledných skvrn od kávy, čaje, vína a kouření. Přírodní šetrnou cestou pomocí minerálních solí a lišejníku islandského.
- Vhodné i pro citlivé zuby.
- Neobsahuje peroxidy, sodu ani jiná agresivní činidla.



www.presidentclinical.cz

KOMFORTNÍ PÉČE PO HOLENÍ

**EUCERIN MEN SILVER SHAVE
BALZÁM PO HOLENÍ**

- S obsahem zklidňujícího licochalconu A a antibakteriálních iontů stříbra.
- Pomáhá předcházet podráždění a začervenání po holení.
- Aktivně pleť po holení zklidňuje a posiluje.



KOUPIŤE V LÉKÁRNĚ

POMOC PROTI NÁSTRAHÁM PODZIMU

**MED MANUKA
VÝTAŽEK
Z OLIVOVÝCH LISTŮ**

Unikátní, mocné antioxidanty a komplexní podpora zdraví vhodná zejména pro nastávající zimní měsíce. Certifikovaný UMF® Manuka med a Výtažek z olivových listů, doplňky stravy prvotřídní kvality z Nového Zélandu, nejjistší části světa.

Ověřeno uživateli v GB a USA.
www.prolife-fit-dopluky.cz



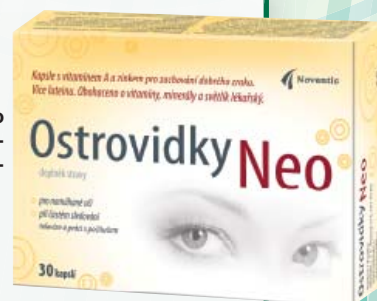
doplnek stravy

PRO VAŠE OČI

OSTROVIDKY NEO

Kapsle s vitamínem A a zinkem pro zachování dobrého zraku. Více luteinu. Obohaceno o vitamíny, minerály a světlík lékařský.

- Pro namáhané oči.
- Při častém sledování televize a práci s počítačem.



doplnek stravy

**Nyní dárek v balení
– čisticí ubrousek na brýle z mikrovláknna**

www.ostrovidky.cz

POSILTE ODOLNOST VAŠEHO ORGANISMU

OMNIVEGAN

Multivitamin, na který se můžete spolehnout! Kvalitní multivitamin s minerály a stopovými prvky ve vyvážené a snadno vstřebatelné podobě. OmniVegan dodává organismu celou řadu účinných a inovativních látek a je zcela bez živočišných přísad.

Žádejte ve své lékárně. Více informací na www.zdravinadzlatu.cz.



doplnek stravy

NOVINKA

DETOXIKAČNÍ ČAJ PRO KUŘÁKY I NEKUŘÁKY

SMOKLIN TEA

Unikátní bylinný detoxikační čaj bez chemických přísad, který je určený nejen pro kuřáky. Byl vyvinut pro všechny, kteří se pohybují v rizikovém prostředí (smog velkoměst, restaurace, kavárny, průmyslové provozy, apod.). U kuřáků je vhodné pít čaj Smoklin Tea navíc kombinovat se Smoklinem v tobolečkách.

Bylinné složky obsažené ve Smoklin Tea efektivně podporují látkovou výměnu, pomáhají tělo zbavovat nežádoucích metabolitů a podporují funkci jater, ledvin a střev.



www.smoklin.cz

NOVINKA

ANTIOXIDANTY NA PODPORU VAŠEHO ZDRAVÍ

Acai Berry

„Super ovoce“ acai, jak je odborníky nazýváno, jsou plody stromů z nedotčených, stále zelených pralesů Brazílie. Acai je jeden z nejbohatších, nově objevených, přírodních zdrojů antokyanů – druh antioxidantu bioflavonoidů. Podporuje zdravé hubnutí, imunitu, cévy a srdce, mozkové funkce, detoxikaci organismu. Pomáhá zpomalovat proces stárnutí. Více i o dalších vybraných PD na:

www.prolife-fit-dopluky.cz



doplnek stravy

PRO DĚTI PŘI ÚZKOSTECH A STRACHU

**ORIGINÁLNÍ
RESCUE® PRO DĚTI**

RESCUE® kapky určené speciálně pro děti, bez obsahu alkoholu.

Obsahují originální směs Bach® květů, vhodné pro emocionálně napjaté situace, jako např. návštěva zubaře, stres a strach ze školních povinností, vnitřní neklid... RESCUE® pro děti je k dostání v komfortní a pohodlné lahvičce s kapátkem z nerozbitného materiálu. Více info: www.bachovaterapie.cz.



EDUKAFARM

MŮŽETE SE SPOLEHNOUT NA SVOU PAMĚŤ?

Odborná redakce Edukafarm

Druhy a složky paměti

Lidská paměť představuje dynamický systém, tvořený sítí nervových buněk (neuronů), navzájem komunikujících pomocí neurotransmiteru acetylcholinu (látky vznikající v mozku). Síť neuronů, resp. jejich skupiny, jsou aktivovány při každém učení se něčemu novému, čtení, psaní i mluvení. Paměť lze systematicky trénovat a posilovat, proto se někdy uvádí, že mozek má v tomto ohledu „funkci svalů“. Pro optimální kondici paměti

Vedle **druhů paměti** – vizuální (zraková), auditivní (sluchová), sémantická (významová), dále krátkodobá a dlouhodobá, a dle charakteru ukládání mechanická a logická – rozeznáváme její tři základní složky (fáze) – vstřípivost, úchovnost (podržitelnost) a výbavnost.

Když nám slábne paměť

Časté stesky starších lidí na „sklerózu“ (zapomenou, kam odložili brýle, klíče od domu, zubní protézu, zhoršuje se

Obyvatelé vyspělých zemí, Česko nevyjímaje, se díky pokroku v medicínských vědách a dostupnosti moderních léčiv v průměru dožívají významně vyššího věku než před patnácti či dvaceti lety. Avšak i tato mince má svůj rub ve smyslu nárůstu poruch paměti a kognitivních funkcí v populaci starší 65 let.

je rozhodující zejména biochemický a strukturální stav nervových buněk v mozkové kůře a tzv. limbickém systému (vývojově stará část mozku, zodpovědná mj. za emoce). Ukládání paměťových stop a upevňování neuronální sítě se děje při spánku, takže pro zapamatování poznatků je nezbytné zachovávat pravidelný denní a noční režim.

jim výbavnost jmen, názvů ulic apod.) ještě neznamenají příznak onemocnění. Obvykle jde o tzv. benigní stařeckou zapomnětlivost, tedy banální trampotu vyvolávající spíše shovívavý úsměv než obavu o zdraví. Také při odchodu do penze se u některých lidí poněkud zpomalí paměťová „pohotovost“, což může být okolím i jedincem samotným vnímáno negativně.

U části seniorů (řidčeji již po padesátce) však lze pomocí jednoduchého testu odhalit tzv. mírnou kognitivní poruchu, tj. varovný signál pro demenci, který by z hlediska dalšího vývoje neměl být přehlédnut ani bagatelizován.

Aktivním přístupem ke zdraví mozku

Současný styl života předpokládá, že většina z nás přistupuje ke svému zdraví aktivně. Důraz na dlouhodobou výkonnost a duševní svěžest, nutnost denně vstřebávat množství informací, nové pracovní postupy a obsluhovat stále složitější přístroje a techniku, vede k zájmu o doplňky stravy, které obsahují rostlinné extrakty s příznivým dopadem na fungování paměti a kognitivních funkcí. Zajímavá je indická bylina *bakopa drobnolistá*, používaná v ayurvédě k podpoře paměti, pozornosti, proti stavům úzkosti, depresím, alergiím a bolestem zad. Bylo zjištěno, že látky z listů bakopy zmírňují dopady akutního i chronického stresu na organismus, blokují nepříznivé metabolické změny a ukládání škodlivin v mozku a výrazně omezují proces zapominání.

V ČR je výtažek z listů bakopy k dostání např. ve formě kapslí *Brahmi*.

více o Brahmi na www.bwy.cz



DOPLŇKĚK STRAVY

Inzerce

HEMA X[®] - Specialista na koenzym!

**ŘÍJEN-LISTOPAD 2011
LIMITOVANÁ AKCE
1+1 zdarma!**

**Koupíte
HEMA[®] BION Q10 SUPER 30 mg
a druhý dostanete ZDARMA**



**DOPLŇKY STRAVY
ŽÁDEJTE VE SVÉ LÉKÁRNĚ
NEBO NA WWW.HEMAKLUB.CZ**

HEMA X[®], spol. s r.o., Albrechtická 2160/39, 794 01 Krnov, e-mail: hemax@hemax.cz

WWW.HEMAX.CZ

DO ŠKOLY S IMUNOGLUKANEM

Odborná redakce Edukafarm

Síly nasbírané v průběhu prázdnin dětem nemusí dlouho vydržet. V kolektivech jsou častokrát vystaveny vysoké infekční zátěži a riziku onemocnění. Infekce dýchacích cest se nejčastěji šíří *kapénkovým přenosem*. Chladnější a vlhké podzimní počasí vytváří ideální podmínky pro šíření choroboplodných zárodků. Děti však není možné z kolektivu školky nebo školy izolovat, a je proto vhodné jim poskytnout všechnu možnou ochranu.

Jak se bránit nejčastějším onemocněním?

Naše tělo je za normálních okolností dobře připraveno bojovat s útokem běžných virů a bakterií. Imunitní systém průběžně „likviduje“ všechny patogeny, které se snaží proniknout do našeho organismu. Stačí však mírné snížení jeho bdělosti (např. v důsledku alergie, nachlazení, únavy nebo stresu), a aktivita imunitního systému nestačí „pokrýt“ všechny útoky, které se na něj valí. Ke snížené aktivitě přispívá dnes velkou měrou i znečištěné životní prostředí, proto slabší výkonnost imunitního systému není zejména u dětí neobvyklá.

Prostřednictvím potravy můžeme dostávat celou řadu látek, které náš imunitní systém povzbuzují a posilují ho v boji proti infekcím. Tyto látky nazýváme *imunostimulancia*. Jednou z nejlépe prozkoumaných látek je **imunoglukan**, látka získávaná patentovaným po-

stupem izolace z houby hlívy ústříčné. Tento postup zaručuje její maximální čistotu a maximální účinnost. Neobsahuje tak žádné balastní látky ani příměsi, které by mohly být při dlouhodobé konzumaci považovány za škodlivé (např. konzumaci velkého množství hlívy ústříčné lze považovat za velmi jednostrannou). Díky takto garantované bezpečnosti je možné imunoglukan používat už u dětí od jednoho roku věku.

Návrat dětí do školek a škol je každoročně často spjat s opakovanou nemocností dětí. Infekce dýchacího traktu představují v pediatrii jeden z nejčastějších zdravotních problémů.

Imunoglukan aktivuje buňky imunitního systému, které se tak stávají „pozornějšími“ vůči útočícím patogenům. Používá se proto zejména v obdobích typických sezonních infekcí, kdy se šíří chřipka, nachlazení nebo angíny. Díky svým účinkům prokázaným v klinických studiích i každodenní lékařské praxi jej velmi rádi využívají pediatři, ale můžete si jej koupit i sami v každé běžné lékárně. Pro děti je nejvhodnější ve formě sirupu „s medvědem“ (**Imunoglukan P4H sirup**), který se dětem dobře podává, protože oceňují jeho příjemnou chuť. Navíc umožňuje jednoduché dávkování u všech věkových kategorií podle tělesné hmotnosti. U starších



Z LÉKARENSKÉ PRAXE



děti, kterým by bylo vzhledem k tělesné hmotnosti potřebné podávat větší množství sirupu, je možné využít i kapsle, obvykle používané u dospělých.

Absence dětí ve škole může mít nepříznivý vliv na jejich prospěch, nemluvě o možných nepříjemnostech spojených s absencí rodičů v práci nebo zajišťováním jiného hlídání pro děti. Pomocí přípravků řady **Imunoglukan** je však možné riziko onemocnění významně snížit, a jeho použití patří proto k racionálním krokům, které lze u často nemocných dětí jednoznačně doporučit.

Zajímavosti



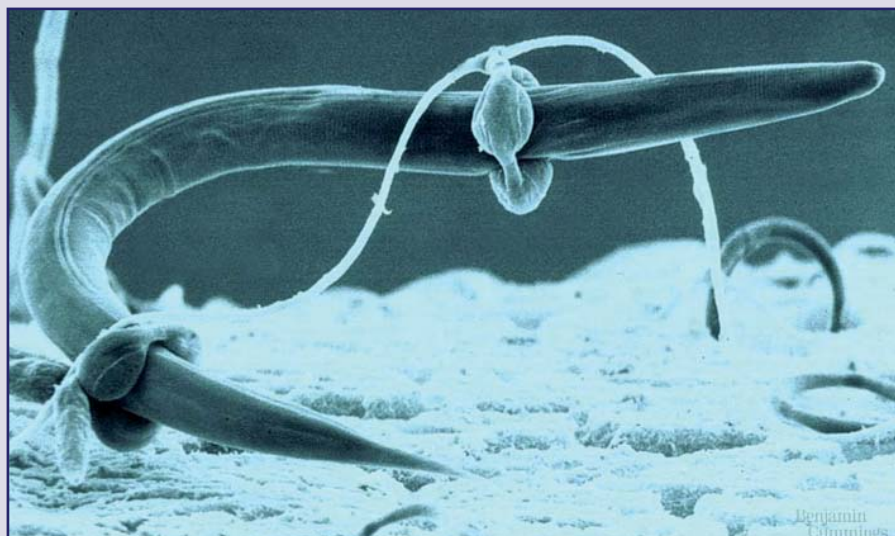
Masožravé houby

Víte, že hlíva ústříčná (*Pleurotus ostreatus*) se řadí mezi tzv. „masožravé“ houby? Ne že by tato skupina hub přímo kousala, ale v přírodě se houby chovají jako predátoři – dokáží zachytávat a rozkládat mikroskopické červy – hlístice a hádátka. Jedná se převážně o dřevokazné houby a takto zachycení živočichové jim slouží jako pomocný zdroj dusíku, protože ve dřevě se na rozdíl od půdy nachází dusíku jen málo.

Zatímco některé houby jsou „pasivními“ lovci, tj. tvoří spletité sítě, lepivé látky nebo látky paralyzující pohyb červů, jiné vytváří i důmyslné aktivní pasti. Jedná se např. o drobné kroužky, které se při dotyku zevnitř dokáží rychle „nafouknout“. Červ prolézající tímto kroužkem je po aktivace pevně zachycen. Speciální

houbová vlákna jsou pak schopna dokonce nalézt ústní otvor zachyceného živočicha, prorůst dovnitř a zevnitř ho rozložit.

Tyto houby se tak překvapivě nacházejí v potravní pyramidě mnohem výše, než je obvyklé.



Obrázek: speciální „nafukovací“ kroužky houby druhu *Arthrobotrys anchonia* s uloveným hádátkem (zdroj: <http://science.kennesaw.edu>).

MOJE LÉKÁRNA PEČUJE O SENIORY



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.

Nemoci ve stáří – Demence II

Mnoho lidí si myslí, že zapominání je běžnou součástí vyššího věku. To může být závažný omyl, protože v mnoha případech se již může jednat o první příznaky demence. Stáří může být pomalejší, ale jeho součástí v žádném případě není zapominání, které člověku komplikuje život. Objeví-li se toto zapominání, je nejvyšší čas vyhledat odborníka obeznámeného s problematikou Alzheimerovy choroby a jiných onemocnění způsobujících demenci. Nejčastěji to bývá geriatr, neurolog či psychiatr, ale velmi často také praktický lékař. Prvními příznaky, které může rodina pozorovat, jsou potíže se zapamatováním si zejména nedávných událostí a poruchy ve vykonávání navykých, pravidelných úkonů. U nemocného se může objevit také neklid, změny osobnosti, poruchy chování, zhoršený úsudek, potíže s nacházením slov, dokončováním myšlenek a plněním pokynů.

Rizikové faktory demence:

Riziko, že člověk onemocní demencí, záleží na mnoha různých faktorech a na relativně dlouhé době, po kterou tyto faktory působí. Žádný z těchto rizikových faktorů nezpůsobí tato onemocnění samostatně. Některé rizikové faktory lze ovlivnit či odstranit, a je možné také vysledovat a posílit ty faktory, které působí ochranně. Některé faktory jsou ovšem z hlediska své povahy neovlivnitelné. Demence je nejobecnějším pojmenováním pro progresivní úbytek vyšších mozkových (kognitivních) funkcí – paměti, soustředění a myšlení. Alzheimerova choroba je nejčastější příčinou demence, mezi další příčiny patří ateroskleróza – četné drobné mozkové příhody a podobně.

Věk

Demence se může vyskytnout v jakémkoli věku, ale relativně vzácně přichází před 60. rokem. S přibývajícím věkem přichází častěji a postihuje cca 1 % lidí 65–69letých, ale cca 24 % 85letých a starších. Přesto však není dosud zřejmé, zda věk je samostatným rizikovým faktorem, anebo zda se jedná o častější výskyt jiných rizikových faktorů s přibývajícím věkem.

Pohlaví

Většina studií neprokazuje rozdíly ve výskytu demence u jednotlivých pohlaví. Některé studie však prokázaly, že ženy jsou více ohroženy Alzheimerovou chorobou než muži. Naopak muži jsou více ohroženi demencí cévního původu.

Rodinný výskyt a genetické faktory

Pokud se demence vyskytne před 60. rokem věku, jedná se velmi často o dědičně podmíněné onemocnění. Také většina lidí s Downovým syndromem, kteří se dožijí dospělosti, onemocní Alzheimerovou chorobou pravdě-

podobně právě v důsledku genetických změn. Role genetických faktorů u demence vyššího věku je dlouho méně zřejmá. Blízcí příbuzní (dětí, bratří, sestry) lidí s Alzheimerovou chorobou mají tři až čtyřikrát větší pravděpodobnost tohoto onemocnění než lidé bez této zátěže. Podobné riziko ovšem platí i pro blízké příbuzné lidí s Parkinsonovou chorobou a Downovým syndromem.

Vzdělání

Mnoho studií prokazuje, že demence a zejména Alzheimerova choroba jsou méně časté u lidí s vyšší úrovní vzdělání. Nicméně příčiny tohoto popsaného jevu nejsou vědcům stále jasné. Například není známo, zda je to úroveň vzdělání sama o sobě, přirozená úroveň inteligence nebo socioekonomický statut rodiny, které mohly ovlivnit tyto výsledky. Také úroveň psychické aktivity v průběhu celého života může být důležitým protektivním faktorem.

Cévní mozkové příhody a vaskulární onemocnění

Demence se rozvine zhruba u třetiny lidí po cévní mozkové příhodě (CMP). Odlíšení Alzheimerovy choroby a vaskulární demence se stává méně jasným, protože u mnoha lidí s demencí po CMP se zdá, že se jedná spíše o Alzheimerovu chorobu než o typickou multiinfarktovou demenci. Lidé, kteří trpí onemocněním ovlivňujícím cirkulaci (hypertenze, cukrovka, onemocnění srdce) jsou opět prokazatelně náchylnější k rozvoji demence – ale opět se může jednat o vaskulární typ demence i Alzheimerovu chorobu. Je velmi pravděpodobné, že léky příznivě ovlivňující cirkulaci mohou toto riziko snížit, důkazy pro to jsou zatím stále předmětem vědeckého výzkumu.

Kouření

Lidé, kteří kouří, mají vyšší riziko kardiovaskulárních onemocnění a některé studie prokazují, že i vyšší riziko

vzniku demence. Nejranější studie zkoumaly hypotézu, že kouření může působit jako ochranný faktor proti Alzheimerově chorobě. To se však naprosto neprokázalo a nyní je zcela zřejmé, že kouření riziko Alzheimerovy choroby zvyšuje.

Alkohol

Lidé, kteří pijí větší množství alkoholu delší dobu, mohou onemocnět demencí stejně tak, jako ostatními somatickými důsledky nadměrné konzumace alkoholu. To vše může být důsledkem přímého toxického působení alkoholu, ale i sekundárního nedostatku vitamínů a živin u těžkých pijáků.

Poranění hlavy

Je známo, že boxeři v důsledku častých poranění hlavy trpí častěji demencí (dementia pugilistica). Některé studie také ukázaly, že v anamnéze pacientů s Alzheimerovou chorobou se úrazy hlavy vyskytuje dvakrát častěji, než bychom je očekávali. Poraněním hlavy rozumíme v tomto kontextu jakýkoli úraz, jehož důsledkem je ztráta vědomí minimálně na 15 minut. Některé nové studie ale naopak souvislost mozkových poranění a Alzheimerovy choroby neprokázaly.

Deprese

Starší lidé s depresí mají 3–4x větší riziko demence. Není však dosud známo, zda je deprese samostatným rizikovým faktorem, anebo jenom jedním z jejích symptomů.

Další faktory

Demenci mohou způsobovat také infekční onemocnění (syfilis, AIDS a podobně), deficit vitamínů (B₁₂, thiamin či kyselina listová). Odstranění a léčení těchto situací může zlepšit stav mentálních funkcí. Ve vyšším věku je ale velmi málo demencí způsobeno těmito faktory. Demence je také součástí klinického obrazu jiných onemocnění mozku – Parkinsonovy či Huntingtonovy choroby, Creutzfeldt-Jakobovy choroby či roztroušené sklerózy. Také onemocnění jiných systémů mohou vést k obrazu identické demenci: srdeční či jaterní selhání, CHOPN, pokročilá onkologická onemocnění...

Čtyři nejčastější příčiny demence:

- Alzheimerova choroba
- Vaskulární demence
- Demence s Lewyho tělisky
- Fronto-temporální demence (zejména Pickova choroba)

Více informací o nemocích a problémech spjatých se stárnutím naleznete na www.mojelekarna.cz a ve více než 290 lékárnách sdružení Moje lékárna po celé České republice.

Projekt ve spolupráci s Českou gerontologickou a geriatrickou společností a o. s. GEMA

mojelekarna.cz



PROBACIN®

**při užívání antibiotik
pro udržení přirozené střevní mikroflóry**
(vysoká odolnost vůči širokému spektru antibiotik)

- ✓ odolnost vůči antibiotikům vázána chromozomálně
(není transferabilní na populaci patogenních mikroorganismů)
- ✓ vysoká účinnost
- ✓ příznivý bezpečnostní profil

**unikátní léková
forma vhodná
pro děti od 6 měsíců
i dospělé**



doplěk stravy

inPHARM

Výrobce/dovozce: inPHARM, s. r. o., V Lipkách 647, Praha 5
tel.: 241 432 133, e-mail: inpharm@inpharm.cz
www.inpharm.cz

MADETA

Lipánek

BABY:)
Probiotický
jogurt

OD 1 ROKU

1+



To tu ještě nebylo!

- První probiotický jogurt pro děti již od jednoho roku
- Jediný produkt na našem trhu obsahující unikátní probiotickou kulturu Synbiotec
- Účinně pomáhá budovat imunitu u dětí od raného věku
- V příchuťích banán, mrkev s jablkem a bílý



 **SYNBIOTEC**
www.synbiotec.cz

