

06/2011



léky a lékárna

magazín o zdraví pro laickou veřejnost

EDUKAFARM

Léky a lidé:

Klinická hodnocení

Ženy stůňou jinak než muži

Z klinické praxe:

Chondroitinsulfát v moderní léčbě artrózy **Výživu v nemoci nesmíme podcenit**

Z lékařenské praxe:

S chřipkou a nachlazením bojujte přírodními prostředky

Rakytník – nedoceněný zdroj aktivních látek

Zeptejte se odborníků na Samoleceni.cz

MOJE LÉKÁRNA pečuje o seniory

Chraňte ruce před mrazem

Imunoglukan P4H[®]

obsahuje imunoglukan a vitamin C

- ✓ v období chřipek a nemocí z nachlazení
- ✓ při opakovaných infekcích dýchacích cest
- ✓ při nástupu dětí do kolektivu
- ✓ při citlivosti na alergeny

Klinicky
ověřené
účinky



doplněk stravy



doplněk stravy



Vážení a milí čtenáři,

opět přicházíme s pestrým magazínem Léky a Lékárna plným zajímavých témat vhodných pro samoléčbu. Té se věnujeme již od roku 1998 a věřím, že úspěšně. Bez ohledu na krizi ekonomickou i duševní, naše odborná redakce prezentuje zcela jasné a pevné názory a postoje na poli léků a jejich vlivu na léčbu té či oné nemoci. Jak jsem již minule poznamenal, i naše oblast zdravotnictví se zmitá v husté záplavě informací všeho druhu, i my řešíme každý den v odborné rovině názorové střety, přesto se snažíme s periodickou pravidelností přinášet informace, které vám mohou pomoci.

Jako obvykle, začínám upoutávkou na článek Státního ústavu pro kontrolu léčiv (SÚKL). Jak je většinou čtenářů známo, tato instituce publikuje v našem periodiku pravidelně. Tentokrát je to velmi zajímavé téma pojednávající o klinickém hodnocení, bez něhož se nemůže dostat lék k pacientovi. Myslím, že je to historicky poprvé, co SÚKL vysvětluje proceduru klinického hodnocení v článku určeném laické veřejnosti. A je to velmi zajímavý článek upozorňující například na práva pacienta v případech, že je zařazen do klinického hodnocení. Určitě si pečlivě zmíněný článek přečtete a při tom nepřehlédněte odkaz na webovou adresu, kde se můžete na dané téma dozvědět ještě více informací.

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. V tomto směru je výhodný probiotický kmen *Bacillus clausii*, jenž odolá samotným antibiotikům. Proto je možné jej užívat spolu s antibiotiky, což umožňuje potlačení průjmu, který často antibiotickou léčbu doprovází. Jistě Vás zajímá, jak se jmenuje přípravek obsahující *Bacillus clausii*. Čtěte a dozvíte se více...

Opět se vracíme k imunitnímu systému, protože virové i bakteriální infekce se začínají šířit. V lékárnách i v přeplněných ordinacích se v těchto dnech řeší velmi častá otázka, jak předejít oslabení imunitního systému a propuknutí nemoci? Za účinné a přitom velmi bezpečné stimulatory imunitního systému jsou považovány beta-glukany, obsažené například v přípravku Imunoglukan. Tento přípravek velmi rádi doporučujeme, jelikož má účinnou látku standardizovanou, a proto patentem chráněnou. Nadto klinicky definovaná denní dávka beta-glukanů je u tohoto přípravku vyzkoušena v řadě úspěšných klinických studií. V záplavě různých beta-glukanových přípravků, o jejichž účinnosti nevíme vůbec nic, je tedy volba zřejmá...

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

Srdečně zdraví
PharmDr. Zdeněk Procházka,
šéfredaktor

Obsah:

- Klinická hodnocení
- Jak působit proti osteoporóze
- Výživu v nemoci nesmíme podcenit
- Imunoglukan při sezónních infekcích
- Chondroitinsulfát v moderní léčbě artrózy
- Ženy stůňou jinak než muži
- S chřipkou a nachlazením bojujte přírodními prostředky
- Co si počít s ucpaným nosem ?
- Probiotika jako ochrana před nežádoucími účinky antibiotik
- Rakytník – nedoceněný zdroj aktivních látek
- Ptejte se odborníků, poradí vám ...
- Chraňte ruce před mrazem
- Dříve než udeří chřipka a nachlazení
- MOJE LÉKÁRNA pečuje o seniory

Vydává:

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

Tel: 224 252 435, Fax: 222 516 048

e-mail: edukafarm@edukafarm.cz

Šéfredaktor: PharmDr. Zdeněk Procházka

Odborná redakce: PharmDr. Vladimír Végh, Mgr. Lucie Kotlářová, MUDr. Pavel Kostiuks, CSc., MUDr. Jiří Slíva, Ph.D., Robert Jirásek

Manažer projektu:

Ing. Renáta Podracká, tel: 724 261 177

Poradní sbor: viz www.edukafarm.cz

Číslo 6/2011, 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 nepomůžou. 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.

PODZIMNÍ AKCE NA WWW.SAMOLECENI.CZ
BALÍČEK IMUNOGLUKAN
KAPSLE 60 CPS + SIRUP 120 ML
ZA ZVÝHODNĚNOU CENU **520,- Kč**



INTERNETOVÁ LÉKÁRNA ZALOŽENÁ NA ODBORNÉM PORADENSTVÍ



KLINICKÁ HODNOCENÍ

Státní ústav pro kontrolu léčiv

Pokud právě odcházíte z lékárny a v ruce držíte krabičku s novým lékem, můžete si být jisti, že za sebou má velmi dlouhou cestu. Předtím, než se jakýkoli lék dostane k pacientovi, musí projít systematickým testováním na pacientech či na zdravých dobrovolnících. Tento proces nazýváme klinické hodnocení a má za cíl prokázat a ověřit léčivé účinky léku, zjistit možné nežádoucí účinky a v neposlední řadě popsat osud léku v organismu.

Přísná pravidla a přesný plán

Klinické hodnocení prováděné na lidech má velmi přísná pravidla a probíhá podle předem určeného plánu. Samotnému klinickému hodnocení předchází tzv. předklinické zkoušení, které se provádí na zvířatech a testuje se při něm např. akutní a chronická toxicita.

Žádost o provedení klinického hodnocení musí být posouzena a odsouhlasena Státním ústavem pro kontrolu léčiv (SÚKL) a etickou komisí. Posuzuje se splnění požadavků na správnou klinickou praxi, což je standard pro plánování, provádění, vedení, monitorování a další činnosti, které zajistí věrohodné a přesné údaje, ochranu práv a integritu subjektů hodnocení i důvěrnost jejich údajů, a tento standard musí dodržovat každé pracoviště, kde klinické hodnocení probíhá. Dále se hodnotí poměr rizik a přínosů léčivého přípravku pro pacienty, vědecké opodstatnění klinického hodnocení, kvalita používaných léčivých přípravků a další parametry.

Vlastní zařazení jednotlivých pacientů nebo zdravých dobrovolníků do klinického hodnocení musí být vždy podloženo podepsaným souhlasem dané osoby, která tím stvrzuje, že byla informována o případných rizicích a o dalších požadavcích daného hodnocení. Aby se zabránilo předpojatosti a aby měla získaná data vysokou výpovědní hodnotu, provádí se před vlastním zahájením i tzv. randomizace, tedy náhodné přiřazení sub-

jektu hodnocení (pacienta nebo dobrovolníka) k jedné z léčebných skupin.

Fáze klinického hodnocení

Podle stupně vývoje léčivého přípravku se rozlišují čtyři fáze klinického hodnocení. V klinickém hodnocení I. fáze je lék poprvé podán lidem, nejčastěji zdravým dobrovolníkům. Zjišťuje se, zda je nová látka lidským organismem snášena a jaká je její „cesta“ v organismu (studie farmakokinetiky a farmakodynamiky). Nejdříve se podávají nízké dávky a ty jsou postupně zvyšovány, aby se našla maximální snášená dávka. Na zdravých dobrovolnících se výzkum neprovádí, jestliže je podání látky zdravému jedinci nevhodné a bylo by pro něj nebezpečné (např. u cytostatik). Počty zařazovaných dobrovolníků bývají velmi nízké.

V klinickém hodnocení II. fáze je lék prvně podán pacientům. Na základě velmi přísných zařazovacích a vyřazovacích kritérií je vybrán malý počet přesně definovaných nemocných, kterým je lék v odpovídající indikaci podán. Prokazují se tak léčebné účinky, hledá se vhodná dávka a shromažďují se další údaje o léku. Pokud je v této fázi potvrzena dobrá účinnost a přijatelně nízký výskyt nežádoucích účinků, je možné přejít do III. fáze. Zde jsou již zapojeny stovky až tisíce pacientů, aby se mohla ověřit účinnost léčivého přípravku, a zároveň je možné získat další informace o jeho bezpečnosti.

V České republice se nejvíce provádějí studie III. fáze, a to nejčastěji mezinárodně organizované, kterých se účastní více zemí, a studie multicentrické, jež probíhají ve více centrech, jak již název napovídá. Nejčastěji jsou zaměřeny na onkologické, kardiovaskulární a neurologické choroby.

Vpuštěním léku na trh nic nekončí

Poté, co lék projde potřebnými fázemi klinického hodnocení, je možné získané údaje předložit při žádosti o jeho registraci, kterou provádí pro Českou republiku Státní ústav pro kontrolu léčiv (SÚKL), na evropské úrovni pak Evropská léková agentura. Ve chvíli, kdy má lék platnou registraci, nic nebrání tomu, aby se používal při poskytování zdravotní péče. Tím však celá anabáze nekončí. Následuje IV. fáze, ve které se pečlivě sleduje výskyt nežádoucích účinků, účinky léku při dlouhodobém užívání, shromažďují se informace o možných interakcích s dalšími léky nebo probíhají postmarketingové neintervenci studie bezpečnosti. Popřípadě se provádějí další klinická hodnocení fáze „IIIb“, ve kterých se zkoušejí nové indikace, nová léčebná schémata či užívání léčivého přípravku specifickými skupinami pacientů, jakými jsou např. děti nebo staří lidé.

Subjektem hodnocení, tedy člověkem, který se účastní klinického hodnocení, může být buď zdravý dobrovolník (např. ve studiích s očkovacími látkami či studiích farmakokinetiky), nebo pacient. Dobrovolníkem se může stát ten, koho osloví lékař a nabídne mu ve studii účast. Dobrovolník však musí splňovat jisté požadavky, vstupní a vyřazovací kritéria. Těmi jsou jeho zdravotní stav minulý a současný, laboratorní výsledky i další důležitá data. Zároveň je povinen řídit se pokyny zkoušejícího lékaře, dostavovat se na předem naplánované návštěvy, popřípadě vést záznamy o užívání léků a vyplňovat dotazníky či deníky, jsou-li součástí dokumentace. Účast v klinickém hodnocení nepředstavuje pouze možnost, jak získat nové vyvíjený a zatím jinak nedostupný přípravek, ale předpokládá také přijetí odpovědnosti a povinnosti spojených s účastí subjektu hodnocení. Proto je velmi důležité, aby se každý účastník před podepsáním dobrovolného souhlasu s účastí podrobně a důkladně seznámil s dokumentem „Informace pro pacienta“, kde jsou jasně popsány jeho povinnosti a odpovědnost v průběhu klinického hodnocení i možné nežádoucí účinky a rizika spojená s účastí v něm. Každý účastník má také možnost se kdykoli zeptat svého ošetřujícího lékaře (zkoušejícího či jiného člena studijního týmu) na vše, co jej o klinickém hodnocení zajímá.

Pro každého, kdo chce vědět víc, je na Informačním portálu pro veřejnost www.olecich.cz dostupná databáze, kde lze najít informace o klinických hodnoceních povolených SÚKL v České republice.

JAK PŮSOBIT PROTI OSTEOPORÓZE U SENIORŮ?

Odborná redakce Edukafarm

Praxe ukazuje, že u starších pacientů je někdy z obav z příliš velkého množství podávaných léků zanedbávána prevence a léčba právě takových stavů, jako je osteoporóza. Nezahájení léčby přitom ohrožuje staršího pacienta, v případě komplikací výrazně zvyšuje náklady na zdravotní péči a může snižovat dožití pacienta. Proto by se neměl zanedbávat dostatečný přísun látek potřebných k prevenci a léčbě osteoporózy: vitamínu D a případně i vápníku, pokud není v dostatečné míře obsažen ve stravě.

Vitamin D v seniorském věku

Vitamin D je základní látkou umožňující ukládání vápníku do kostí. Přispívá k tomu zvyšováním vstřebávání vápníku ze střeva a dalšími mechanismy. Za normálních okolností je až 90 % potřeby vitamínu D kryto vlastní tvorbou v těle. K tomu je zapotřebí vystavení kůže slunečnímu záření. Životní styl charakteristický pro mnohé starší pacienty, kteří bývají nedostatečně vystaveni slunečnímu paprskům (např. imobilizované osoby v domovech důchodců apod., a to zejména v zimních měsících), vede k poklesu tvorby vitamínu D. Podobné riziko je spojeno i s tzv. „městským“ životním stylem – životem především v uzavřených prostorách. V českých domovech důchodců byl zjištěn nedostatek vitamínu D u 70 až 100 % osob.

Se stoupajícím věkem navíc klesá v těle obsah látek, z nichž se vitamin D vytváří a oslabuje se mechanismus, který funguje v mládí – totiž zvyšování tvorby vi-

taminu D při nedostatku vápníku. Nedostatek vitamínu D vede pak k poklesu vstřebávání vápníku ze střeva a ke vzniku osteoporózy. Pokles hladiny vitamínu D snižuje i tvorbu potřebných bílkovin ve svalectech, proto jeho nedostatek vede u starších osob ke svalové slabosti s následným zvýšením rizika pádů. Jak ukazují nedávné studie, příjem vitamínu D v dostatečných dávkách

Mezi nebezpečné změny zdravotního stavu, které přináší seniorský věk, patří řídnutí kostní tkáně – osteoporóza – a z ní plynoucí komplikace, především zlomeniny. Je však možno proti vzniku osteoporózy u seniorů působit tím, že zajistíme dostatečný příjem látek, které jsou pro stavbu kosti nezbytné.

výrazně snižuje počet těchto nebezpečných pádů. To je velmi důležité vzhledem ke zvýšenému riziku zlomenin u seniorů a následným závažným komplikacím, jako jsou trombóza, zápal plic a proleženiny při delším znehybnění.

Jak zajistit dostatečný příjem vitamínu D

Správné doplňování vitamínu D dokáže zabránit řadě těchto problémů. Průměrná denní strava ve vyspělých zemích obsahuje 200–300 mezinárodních jednotek (IU) vitamínu D. Pokud se starší lidé nevystavují slunečnímu záření, doporučuje se denní příjem let od 600 IU (u osob ve věku 51–70 let) po 800 IU (u osob nad 70 let).



Z LÉKÁRENSKÉ PRAXE

U zvláště rizikových osob mohou být dávky zvýšeny až na 1000 IU denně.

Se stoupajícím věkem se zvyšuje i počet rizikových faktorů a stoupá tím potřeba vitamínu D. Proto se doporučuje u osob nad 65 let ohrožených osteoporózou zahájit doplňkové dodávání vitamínu D (v kombinaci s vápníkem, pokud není jeho dodávka stravou zajištěna v dostatečné míře). Pro stanovení individuální potřeby vitamínu D u rizikových jedinců může lékař nechat v laboratoři vyšetřit deficit vitamínu D a na základě zjištěných hodnot zahájit jeho podávání v potřebných dávkách. U seniorů je tím možno předcházet nebezpečným komplikacím osteoporózy a přispět tak k udržování dobré kvality života i ve stáří.

inzerce



Nycomed: a Takeda Company

Calcichew D₃ 200 IU – prevence a léčba osteoporózy



- Tablety Calcichew D₃ 200 IU obsahují kombinaci vápníku a vitamínu D₃
- Lehce se rozpustí na jazyku
- Nemusí se zapíjet vodou
- Nelepí se na zuby ani zubní protézky
- Mají pomerančovou příchut'

Čtěte pečlivě příbalovou informaci.

Calcichew D₃ 200 IU je lék k vnitřnímu užití. Tablety Calcichew D₃ 200 IU je možné rozzvýkat, rozpustit na jazyku nebo polknout. Tablety Calcichew D₃ 200 IU uchovávejte při teplotě 25 °C.



Calcichew D₃
DEJTE KOSTEM CO POTŘEBUJÍ

VÝŽIVU V NEMOCI NESMÍME PODCENIT

Odborná redakce Edukafarm

Pokud onemocníme, mění se obvykle i naše potřeby pro příjem potravy. Regenerační procesy vyžadují jiné zastoupení živin než u zdravého člověka, zároveň dochází ke změnám ve vlastním zpracování živin.

Optimální výživa nemocného by měla pokrýt specifické požadavky nemocného organismu a umožnit mu věnovat se „naplno“ regeneraci. Bez přiměřené a kvalitní výživy se tak průběh onemocnění často protahuje. Kvalita stravy je bohužel v českých nemocnicích až na výjimky dlouhodobě hodnocena jako nedostatečná. Pozornost kvalitní stravě by však měli věnovat i ti nemocní, kteří se léčí doma.

Proč je výživa při onemocnění tak důležitá?

Každé onemocnění, hojení ran nebo regenerace organismu jsou spojeny s aktivací imunitního systému – zánětem. Tento mechanismus „opravuje“ všechna poškození organismu a vede k obnově. Zánětlivá reakce však spotřebovává velké množství energie a živin, a tak i nemocný člověk upoutaný na lůžko může mít energetický výdej jako těžce fyzicky pracující zdravý člověk. Nemoc je pro organismus obrovskou zátěží a dochází k omezení všech méně důležitých funkcí. Organismus reaguje velmi úsporně a veškerou energii šetří pro boj s nemocí. Protože trávení potravy je energeticky náročné, zaměří se na nejlépe dostupné zdroje – vlastní rezervy těla. Velmi často tak při nemoci dochází k odbourávání svalové hmoty a nežádoucímu úbytku tuků. I přes moderní a kvalitní terapii proto může organismus slábnout a fakticky může docházet až k podvýživě (malnutrici).

Cíl: dobrý stav výživy pacienta

Podvýživa vede i ke zhoršení imunitní odpovědi a hrozí mnohem větší riziko infekčních komplikací, jako je angína, zápal plic, infekce močových cest či dokonce otrava krve. Je to dáno tím, že nezbyvá dostatek energie a živin pro tvorbu protilátek. Při podvýživě také nemá pacient dostatek bílkovin a dalších živin, které tvoří základní stavební složky pro hojení ran – celý proces hojení pak trvá podstatně déle.

Specifika klinické výživy

Dodat organismu dostatečné množství energie a živin pro boj s nemocí v běžné stravě není vždy možné – ať už z důvodu celkové slabosti pacienta nebo jeho nechutenství. Moderní medicína proto nabízí řešení ve formě specializované *klinické výživy*. Jedná se o kompletní vyváženou

tekutou stravu, která obnoví plnohodnotný příjem energie a živin v jejich optimálním poměru. Přípravky klinické výživy obsahují v koncentrované formě veškeré živiny, které tělo potřebuje, a jsou velmi lehce stravitelné s minimálními nároky na trávení. *Bílkoviny* jsou základní stavební jednotkou všech funkčních součástí organismu – tvoří enzymy, svalovou hmotu i pojivové tkáně. U nemocného člověka dochází k intenzivní obměně bílkovin, a proto má na jejich přísun v potravě zvýšené nároky. Podobně zvýšené nároky lze pozorovat i v případech *vitaminů* a *minerálů*.

Dlouhodobě využitelnou energii dodávají organismu především tuky. Tuky zastoupené v běžné stravě však obsahují mastné kyseliny s dlouhými řetězci, které značnou část obsažené energie spotřebují na vlastní trávení. Klinická výživa proto většinou obsahuje tuky ve formě *mastných kyselin s krátkým řetězcem*, které jsou pro trávicí trakt mnohem jednodušší zpracovatelné.

Samotná energie a živiny však nejsou jediným důležitým faktorem výživy. Konzumace menších množství stravy nemocnými obvykle vede také k nedostatku tzv. balastních látek, tedy vlákniny. Její nedostatek má za následek stagnaci střevní peristaltiky, což způsobuje u nemocných problémy se zácpou. Při delším podávání náhradní výživy je proto vhodné volit přípravky se zvýšeným obsahem vlákniny, které těmto problémům pomáhají předcházet.

Stále častěji mluvíme též o tzv. *farmakonutrici* – tedy o léčebných účincích správně podávané výživy. Navýšením množství jedné živiny či přidáním jedné konkrétní složky lze příznivě ovlivnit základní onemocnění (např. aminokyselina arginin, vitamin C a zinek podporují hojení ran a proleženin – dekubitů). Speciální nutriční péči je možné věnovat diabetikům nebo pacientům obézním, kteří potřebují zvýšit pouze přívod bílkovin, ale ne energie.

Přípravky klinické výživy proto patří v celé Evropské unii do kategorie potravin pro zvláštní lékařské účely a jako takové jsou k dostání pouze v lékárnách. Neváhejte se proto o jejich použití poradit s ošetřujícím lékařem, svým lékárníkem nebo na webových stránkách www.vyzivavnemoci.cz.

Výživa pro boj s nemocí

Jsem ráda, že má
maminka více síly.



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

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

www.vyzivavnemoci.cz
Infolinka: 800 110 001



NUTRICA
Nutridrink

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

IMUNOGLUKAN PŘI SEZONNÍCH INFEKCÍCH

Odborná redakce Edukafarm

Onemocnění dýchacích cest mají obvykle v průmyslových regionech mnohem vyšší výskyt než v oblastech, které nejsou tolik zasaženy průmyslovými exhaláty. Infekčnímu náporu se proto ubrání jenom silný organismus. Proto je právě teď vhodné organismus na tuto zátěž připravit. K novějšímu a stále častěji využívaným možnostem patří tzv. *imunomodulace*. Jedná se o cílené ovlivňování imunitního systému, jehož smyslem je „opravit“ narušené funkce imunitního systému a uvést je do normálního stavu. Proto je tento postup vhodný nejen u oslabených jedinců, ale také u osob alergických, u kterých by samotná stimulace imunitního systému mohla vyvolat zhoršení alergických reakcí. Mezi látky s nejlépe prověřeným „normalizačním“ účinkem patří *imunoglukan*.

Co je to imunoglukan?

Imunoglukan je látka ze skupiny tzv. *beta-glukanů*, která se vyznačuje příznivým imunomodulačním účinkem. Získává se specifickým způsobem z houby hlívy ústříčné. Imunoglukan působí prostřednictvím imunitních buněk ve sliznici střeva, které „upozorňují“ na možnou infekci. Tyto buňky imunitního systému se tak připraví

Typické sezonní infekce znepříjemňují život dětem i dospělým. Na podzim a v zimě k jejich vzniku přispívá nejen zhoršené počasí a častý pobyt v kolektivu, ale i např. zhoršená smogová situace, která vede k oslabování imunitního systému.

na možný útok a přecházejí do ostatních částí těla (sliznice, krev, lymfatické uzliny atd.), aby zde zajišťovaly účinnou obranu. Na rozdíl od očkování tak nechrání pouze proti jednomu onemocnění, ale fungují jako obranný štít proti různým infekcím, ať už bakteriálního, virového nebo plísňového či kvasinkového původu, a vytvářejí tak silné a stabilní základy pro naši obrannou schopnost proti infekcím, a to od nejnižších stupňů imunitního systému. Jak bylo uvedeno, imunoglukan působí díky imunomodulaci také proti alergickým reakcím.

Kde se imunoglukan získává?

Obecně se beta-glukany nejčastěji izolují z plodnic hub nebo z kvasinek, přičemž zvolená technologie významně ovlivňuje jejich účinnost. Zkušenosti z tradiční a lidové medicíny sice uvádějí, že určitý příznivý účinek na imunitu lze pozorovat i při konzumaci samotných hub, to ovšem není pro dnešní dobu ideální postup. Imunoglukan se izoluje z plodnic hlívy ústříčné mezinárodně uznanou patentovanou technologií, jejímž výsledkem je

standardizovaný extrakt s vysokou čistotou izolovaných molekul imunoglukanu. Při izolaci této účinné složky se odstraňuje množství balastních látek, které by mohly příznivý účinek na imunitu výrazně snižovat. Vysoce čistý imunoglukan naopak může naši imunitu ovlivnit mnohem účinněji. Postup zvolený při izolaci je proto zásadní pro účinek, je velmi důležitý, a proto nelze imunoglukan nahradit libovolným jiným beta-glukanem, ani nelze mezi nimi přenášet klinické zkušenosti, respektive nelze je zaměňovat. Jinými slovy řečeno, není možné si myslet, že všechny přípravky obsahující beta-glukany mají porovnatelný účinek. Z důvodů již uvedených pouze imunoglukan díky zmíněné technologii garantuje prezentovanou účinnost, jak o tom svědčí výsledky klinických studií i zkušenosti lékařů.

Ověřený účinek

Vysoká čistota je též velmi důležitá pro důvěryhodné sledování v lékařské praxi. Přípravky řady Imunoglukan tak mohly být ověřeny v řadě klinických pozorování a příznivé zkušenosti s nimi dokládají lékaři nejen v Čechách a na Slovensku, ale i ve Španělsku, Portugalsku, Francii, Polsku a v dalších zemích.

Protože typickými sezonními infekcemi trpí nejčastěji děti, je nepoužívanějším přípravkem této řady *Imunoglukan sirup*. Jeho účinnost u dětí dokumentuje např. studie českých a slovenských pediatričů z roku 2005, ve které byl pozorován a prokázán klinicky významný pokles frekvence výskytu infekcí horních cest dýchacích. Užívání sirupu mělo významně příznivý účinek až u 72 % sledovaných dětí – výskyt infekcí dýchacích cest se u nich v následujícím roce snížil o více než polovinu (o 60 %). A pokud onemocněly, ve většině pří-

padů nebyla k léčbě potřebná antibiotika. Díky přísné standardizaci obsahu a vysoké čistotě obsahové látky se sirup Imunoglukan vyznačuje velmi dobrou bezpečností a **jako jediný se může podávat dětem už od jednoho roku.**

Velmi podobné zkušenosti lékařů s řadou Imunoglukan jsou i u dospělých nebo starších dětí a mladistvých, kteří mohou užívat *Imunoglukan kapsle*. Posílení obranné schopnosti jim umožňuje menší vynucené absence v práci nebo ve škole, a v konečném důsledku zvyšuje kvalitu života.

Závěr

Na základě získaných informací z ambulancí, klinických studií a pozorování je možné shrnout, že řada přípravků Imunoglukan svým imunostimulačním působením zasahuje do mnoha oblastí různých problémů a onemocnění, jejichž původ a projevy jsou spojeny se sníženou imunitou, a napomáhá tak v obraně proti celé řadě infekčních onemocnění, jako je např. chřipka, nachlazení nebo angína.

Bolí vás klouby? Artróza?

TVRDÉ TOBOLKY Condrosulf® 400

Léčivá látka: chondroitin sulfát

Perorální podání

Spolehlivě účinný lék na degenerativní onemocnění kloubů, především při osteoartróze dolních a horních končetin.

- při dlouhodobém užívání výrazně snižuje bolesti a zlepšuje pohyblivost kloubů
- potlačuje aktivitu enzymů poškozujících chrupavku
- stimuluje biosyntézu v chrupavce
- vylepšuje mechanicko-elastické vlastnosti chrupavky

Studie STOPP publikovaná v únoru 2009* prokázala, že dlouhodobé užívání tohoto léčivého přípravku významně zpomalilo zhoršování artrózy.

* Studie STOPP: Arthritis Rheum. 2009, 60: 524-533.

Léčivý přípravek je volně prodejný.

Žádejte ve své lékárně.

Pečlivě si přečtěte příbalovou informaci.

Lék k vnitřnímu užití.

Tvrdé tobolky se užívají před, při nebo po jídle. Tobolky se užívají nerozkousané a zapijí se vodou.



Nyní výhodné
balení pro celou
léčebnou kúru

Výhradní zastoupení,
dovoz a distribuce:

IBI, spol. s r. o.®

Senovážné nám. 5, 110 00 Praha 1
e-mail: ibi@ibi.cz, www.ibi.cz



IBSA Institut Biochimique SA
Lugano, Švýcarsko

CHONDROITINSULFÁT

V MODERNÍ LÉČBĚ

ARTRÓZY

Odborná redakce Edukafarm

Jak vzniká artróza

Artróza je nejčastějším kloubním onemocněním. Její výskyt narůstá se stoupajícím věkem. Nejčastěji postihuje kolena, kyčle a klouby ruky. Například artrózou kloubů ruky trpí více než polovina lidí ve věku nad 60 let. Na počátku vzniku artrózy stojí degenerativní změny na kloubní chrupavce. Na tyto změny navazují zánětlivé pochody, které způsobí, že je brzděna regenerace chrupavky, a zvýšenou činností destruktivních enzymů je chrupavka dále poškozována. V počátečních stadiích jsou destruktivní procesy kompenzovány zvýšeným zabudováním tzv. chondroitinsulfátu do mezibuněčné hmoty chrupavky. Po vyčerpání tohoto kompenzačního mechanismu se destrukce chrupavky projeví bolestivostí a zánětem, který postihuje i okolní tkáň (kloubní pouzdro, kost). Vzhledem k uvedené roli chondroitinsulfátu se nabízí možnost, že dodávání této látky by mohlo přispívat k potlačení destruktivních dějů v postižené chrupavce. Chondroitinsulfát se skutečně jako lék na artrózu užívá a řadíme jej do zmíněné skupiny chondroprotektiv.

Artróza (osteoartróza) je onemocnění kloubů, které se projevuje jejich bolestivostí a sníženou pohyblivostí. Řadí se mezi tzv. degenerativní choroby. V léčbě osteoartrózy se již dlouho uplatňují především tzv. nesteroidní antirevmatika. Tato léčiva působí protizánětlivě a tlumí bolest, ale mají též nepříjemné vedlejší účinky. Nověji se v léčbě artrózy začínají používat léčiva ze skupiny tzv. chondroprotektiv – látek přispívajících k ochraně kloubní chrupavky.

Místo chondroitinsulfátu v léčbě artrózy

Chondroitinsulfát je nejen stavebním kamenem mezi-buněčné hmoty chrupavky, ale ochraňuje kloub i tím, že působí proti destruktivním procesům poškozujícím chrupavku. Naopak stimuluje tvorbu látek důležitých pro zachování a regeneraci chrupavky a působí i protizánětlivě. Chondroprotektiva se dosud doporučovala především u artrózy velkých kloubů (kolena, kyčle). Nedávno byla zveřejněna studie účinnosti a bezpečnosti chondroitinsulfátu u artrózy drobných kloubů ruky. Její výsledky se vztahují se pouze na chondroitinsulfát, nikoli na celou skupinu chondroprotektiv. Tato studie ukázala, že podávání chondroitinsulfátu po dobu

6 měsíců vedlo k významnému snížení bolestivosti a zlepšení pohyblivosti kloubů ruky. Chondroitinsulfát byl pacienty velmi dobře snášen. Již dřívější studie ukázala, že chondroitinsulfát působí proti destruktivním změnám kloubů při artróze ruky.

Chondroitinsulfát tak představuje bezpečnou a účinnou možnost léčby artrózy, a to nejen v případě postižení velkých kloubů, ale i při postižení drobných kloubů ruky. Oproti nesteroidním antirevmatikům, která působí agresivně na žaludeční sliznici (např. ibuprofenu), je léčba chondroitinsulfátem bezpečná. Rozdíl je v nástupu účinku – chondroitinsulfát je třeba užívat nejméně 3 měsíce, aby se účinek projevil. Proto je určen k dlouhodobému, několikaměsíčnímu užívání.

Pozor na rozdíly mezi lékem a doplňkem stravy

Chondroitinsulfát je na našem trhu dostupný v různých přípravcích – jako registrovaný lék (Condrosulf 400) a kromě toho ve formě tzv. doplňků stravy (různé přípravky). Proto je třeba připomenout rozdíl mezi kategorií léků a doplňků stravy. Aby mohl být přípravek zaregistrován jako lék, musí být jeho účinnost doložena kvalitními studiemi, zatímco u doplňků stravy není třeba tuto účinnost nijak dokládat. O „kvalitě“ některých doplňků stravy svědčí i fakt, že – jak ukázala analýza – některé z nich obsahují zcela jiné množství chondroitinsulfátu, než je uvedeno na obalu: obsah kolísá mezi 0,4 % a 140 % deklarovaného množství!

Nejbezpečnější je tedy nepochybně přípravek registrovaný jako lék – v případě chondroitinsulfátu je k dispozici volně prodejný lék Condrosulf 400. Ten je nyní dodáván v novém, větším balení (180 tobolek po 400 mg), které je ekonomicky výhodné – denní dávka 800 mg chondroitinsulfátu přijde na 11 Kč. V nedávné

klinické studii (nazvané STOPP), která prokázala účinnost dvouletého podávání chondroitinsulfátu u pacientů s artrózou kolena, byla analyzována také nákladnost léčby. Oproti nákladům v této studii je cena u uvedeného velkého balení léku na českém trhu poloviční až třetinová.

Závěr

Chondroitinsulfát ve formě léčivého přípravku představuje studiem ověřenou a bezpečnou možnost moderní léčby artrózy. S péčí o klouby je však třeba začít včas, než dojde k úplné destrukci chrupavky. Jen včas zahájená léčba může vést k regeneraci kloubní chrupavky a tím i ke zlepšení funkčnosti kloubů.

ŽENY STUŽŇOU JINAK NEŽ MUŽI

Obecná redakce Edukafarm

Není tajemstvím, že existují rozdíly v účinnosti některých léků, odvíjející se od specifické rozdílnosti organismu muže a ženy. Vedlejší účinky léčiv tak mohou být v případě žen až dvojnásobně častější. Také můžeme říci, že ženy jsou nemocné poněkud jinak než muži. Proto by tento fakt by měl být zohledněn nejen při běžné terapii, ale zejména v oblasti klinického posuzování léčiv.

Klinické studie často bez účasti žen

Měsíční hormonální cyklus ženy ovlivňuje hladiny řady léčiv v krvi. Z toho důvodu je za ideální objekt klinického hodnocení považován mladý muž bílé pleti, o tělesné hmotnosti mezi 70 a 80 kg (je to levnější a účinek léčiva lze sledovat jednodušeji). Léčiva vyvinutá původně pro mužskou část populace mohou být pro ženy dokonce nebezpečné. Je s podivem, že až do r. 1988 v USA probíhaly rutinní klinické studie s novými léky výlučně za účasti mužů. K první změně pohledu došlo až v r. 1992: americký federální soud došel k závěru, že jen u poloviny z hodnocených léčiv byly zkoumány po-

hlavně specifické odlišnosti účinku, a to navzdory skutečnosti, že ve Spojených státech je až 80 % všech léčiv spotřebováno ženami. Situace se však mění k lepšímu, např. v oblasti testování léčiv proti HIV. Na základě masivního nátlaku ze strany amerických právniček jsou již mezi účastníky klinických studií vedle mužů zahrnovány i ženy trpící AIDS.

Iniciativy úřadů hýbou světem

V r. 1989 byla zahájena studie s názvem „Women's Health Initiative“, která se s rozpočtem 625 milionů dolarů zaměřila na výzkumu čistě ženských onemoc-

nění. Kladla si také za cíl posoudit přínosy a rizika hormonální substituční terapie (HRT) užívané ženami v přechodu, což vedlo k definování pravidel jejího používání uznávaných na celém světě. Roku 1994 pak americký Úřad pro bezpečnost potravin a léčiv (FDA) založil vlastní odbor „Office of Women's Health“, zabývající se sledováním specifik mezi muži a ženami v klinickém posuzování léčiv. V sousedním Německu tamní Spolkové ministerstvo pro rodinu, seniory, ženy a mládež v květnu 2001 vydalo „Prohlášení ke zdravotnímu stavu žen v Německu“, v němž zveřejnilo výsledky výzkumu potvrzující důležitost respektování genderových (na pohlaví vázaných) specifik.

Fyziologické rozdíly mezi mužem a ženou

Vstřebávání, distribuce v organismu, účinnost, odbourávání a vylučování léčiv závisí na mnoha parametrech. Zásadní roli hraje tělesná hmotnost, podíl vody a tělesného tuku, objem krve, stupeň prokrvení jednotlivých orgánů, pohyb svaloviny žaludku a střev, stav a rychlost látkové výměny (potažmo funkční stav jater a ledvin).

Ženy mají obecně nižší hmotnost než muži, proto je u nich k dispozici méně prostoru pro rozdělování léčiva, důsledkem čehož se dosahuje vyšší koncentrace léčiva v místě působení. Čili stejná dávka určená pro muže o hmotnosti 85 kg může u 55kilogramové ženy vést k předávkování.

Tělo ženy obsahuje od přírody více tuku (působením ženských pohlavních hormonů – estrogenů). V tucích rozpustná léčiva (např. *diazepam*) tudíž opouštějí ženský organismus pomaleji než mužský, a působí tedy delší dobu. Z toho vyplývá nebezpečí nahromadění léčiva a lékové závislosti u žen, proto je třeba snížit dávky nebo zvolit delší interval mezi poslední a následující dávkou léku. Objem krve a orgánové prokrvení bývá u žen nižší než u mužů, což je nutné zohlednit např. podstupuje-li žena operaci v narkóze (celkovém znečitlivění).

Vyprazdňování žaludku a střev je u ženy pomalejší než u muže. S tím souvisí pozdější nástup účinku, ale del-

FYZIOLOGICKÉ ROZDÍLY MEZI MUŽEM A ŽENOU

	MUŽI	ŽENY
tělesná hmotnost v kg	85	60
podíl vody v těle (%)	64 v mládí/53 ve stáří	53 v mládí/46 ve stáří
podíl tuku v těle (%)	20 v mládí/25 ve stáří	26 v mládí/34 ve stáří
srdeční objem (ml)	700 – 800	400 – 600
minutový srdeční výdej (l)	cca 5	cca 3
hormonální výbava	testosteron/stabilní	estradiol, progesteron/závisí na fázi měsíčního cyklu

ší účinnost léčiv vstřebávajících se v tenkém střevě. Pozvolnější žaludeční pasáž u žen má za následek např. prodloužené setrvání léčiva *klozapinu* v krevní plazmě.

Ach ty hormony

Samostatnou kapitolu představují hormonální rozdíly. Zatímco u dospělého muže jsou denní množství do krevního oběhu uvolňovaného testosteronu (mužského pohlavního hormonu) relativně stálá, u žen dochází v průběhu menstruačního cyklu ke značným výkyvům hladiny estrogenů a progesteronu. Testosteron u mužů podporuje tvorbu červených krvinek (mužská krev obsahuje cca 5 milionů erytrocytů, ženská cca 4,5 mil.), dále testosteron zprostředkovává vyšší zastoupení svalové hmoty, a tím je též zvýšen objem látkové výměny probíhající ve svalch a podmíněna vyšší schopnost vylučování léčiv ledvinami oproti ženám. Proto je třeba pomyslet na riziko kumulace (střádání)

u žen v případě léčiv jako jsou např. *digoxin*, *metoklopramid*, *gentamycin*, *sotalol* aj. Ženské pohlavní hormony (estradiol) ovlivňují množství vody v těle. Před menstruací se voda v těle hromadí, což je důvodem dočasněho nárůstu hmotnosti a bolestivého napětí v prsech. Estrogeny přispívají k rozšíření drobných cév (kapilár), čímž snižují krevní tlak a na výstelku cév působí ochranně. Kromě toho podporují vstřebávání vápníku a jeho vychytávání kostmi, snižují hladinu cholesterolu a tuků v krvi a dále stimulují játra k syntéze bílkovin, které v těle transportují jiné pohlavní hormony a hormony nadledvin a též hormony štítné žlázy. Estradiolu je přisuzován ochranný vliv na mozkovou tkáň. Zjištění, že ženy bývají hovornější než muži, bývá vysvětlováno existencí delších výběžků nervových buněk v mozkovém centru pro řeč, umožněnou též působením hormonu estradiolu.

O dalších zajímavostech si řekneme příště.



S CHŘIPKOU A NACHLAZENÍM BOJUJTE PŘÍRODNÍMI PROSTŘEDKY

Odborná redakce Edukafarm ve spolupráci
s doc. MUDr. Zoltánem Palúchem, Ph.D., I. interní klinika FTNSP, Praha

Banální, ale značně obtěžující onemocnění v podobě nachlazení a rýmy nás může postihnout kdykoli během roku, ovšem nevlídné a sychravé počasí těchto dnů předznamenává jejich vyšší výskyt u dětí i dospělých. Odezní však i bez větších léčebných zásahů a obvykle netrvají déle než týden.

Chřipka a nachlazení nejsou totéž

Chřipku naproti tomu považujeme za nemoc, kterou není radno podceňovat. Její příznaky se od běžného nachlazení liší, bývá provázena vysokou horečkou, bolestmi hlavy, kloubů, svalů a schváceností a většinou postiženého jedince donutí k alespoň několikadennímu klidu na lůžku, se zvýšeným příjmem tekutin a antipyretiky (léky snižujícími teplotu). Následná rekonvalescence musí být dostatečně dlouhá, v opačném případě riskujeme komplikace např. v podobě pochřipkového zápalu plic nebo velmi bolestivého zánětu pohrudnice. Kašel (často suchý, dráždivý), který zpravidla doprovází každé nachlazení a bývá častý i po překonané chřipce, může přetrvávat několik týdnů až jeden měsíc. Typické je to zejména u malých dětí a školní mládeže. Jelikož takový kašel vyčerpává a mnohdy ruší noční odpočinek, je na místě jej účinně tlumit.

Šalvěj a med nad chemická léčiva

Nedávná studie zveřejněná v americkém časopise věnujícím se dětskému lékařství uveřejnila výsledky srovnání účinnosti chemického léčiva (*dextrometorfan*), které při kašli užívala jedna skupina dětí, vůči druhé skupině, které byl podáván včelí med. Výsledek překvapil jak lékaře, tak rodiče těchto dětí: nejen, že med tišil noční kašel stejně dobře jako dextrometorfan, ale u některých dětí jeho účinek dokonce předčil.

Z lidové medicíny víme, že po staletí velmi dobře pomáhají i léčivé rostliny, z nichž při chorobách z nachlazení svou účinností vynikají **šalvěj, lípa, tymián, sléz, bez černý a třapatka nachová** (echinacea). Nejen, že díky obsahovým látkám přináší úlevu a zmírňují průvodní příznaky (bolest v krku, ucpaný nos apod.), ale teplý bylinný čaj sám

zvlhčí sliznice a vyvolá zvýšené pocení, čímž přispěje k odvedení toxických zplodin látkové výměny z těla a tudíž ke zkrácení průběhu onemocnění. Dalším nápojem vhodným při nemocech z nachlazení je vlažný šípkový čaj, který obsahuje vysoké množství vitamínu C a svou nakyslou chutí příjemně osvěžuje. Bolest hlavy můžeme tlumit potřením spánků známou tygří („vietnamskou“) masťou.

Jak se rychleji uzdravit

K dřívějšímu návratu ke zdraví si závěrem uvedme několik rad:

- Během chřipky a nachlazení snězte alespoň 400 g syrové zeleniny (např. kysané zelí) a ovoce (černý rybíz, citrusy apod.).
- Zvlhčujte vzduch v místnosti (pomocí přístroje nebo alespoň namočenými ručníky na radiátorech), pokud možno nepřetápějte.
- Vyhýbejte se alkoholu i nikotinu.
- Dbejte na dostatečný přísun vhodných tekutin (Vincentka, bylinné čaje, vodou naředěné ovocné šťávy a voda).

inzerce

...a voní zdravím

ORIGINÁLNÍ Müllerovy pastilky®
Müllerovy sirupy®
Müllerovy čaje®

Přípravky z léčivých rostlin obsahují
přírodní účinné látky, které:

- jsou vhodné při nachlazení
- usnadňují odkašlávání
- uklidňují podrážděné sliznice
- jsou vhodné i pro děti

ŽÁDEJTE

VE VŠECH DOBRÝCH LÉKÁRNÁCH
www.muller-pharma.cz

Dr. Müller
PHARMA

Xylopos

VÝHRA PRO VÁŠ UCPANÝ NOS

- Po otevření použitelné až 1 rok
- Bez konzervačních látek
- O 50 % větší obsah*



- Nosní sprej – k usnadnění dýchání nosem
- Na rýmu a alergickou rýmu
- Rychle a účinně uleví vašemu nosu
- Až 12 hodin účinku
- Velikost balení 15 ml
- Pro dospělé a děti od 6 let
- Xylometazolini hydrochloridum 0,1 %



Unikátní ochrana před mikroorganismy



Xylopos 0,1 % je lék k aplikaci do nosu. Pečlivě čtěte příbalový leták. Volně prodejné v lékárně. Toto je propagační inzerce na registrované léčivo.*Oproti běžným 10 ml balením na trhu. Výrobce: URSAPHARM Arzneimittel GmbH, Industriestrasse 35, 66129 Saarbrücken, Německo. Držitel rozhodnutí o registraci: GenTop, s.r.o., Americká 17, **GENTOP** Praha, Česká republika.



CO SI POČÍT S UCPANÝM NOSEM?

MUDr. Pavel Chrbolka, Ušn, nosní, krční odd. FTNSP, Praha

„Podle nosa poznáš kosa“ – kdo by neznal otřepané české přísloví... Jistě, tvar a velikost nosu patří k často děděným rodovým znakům, je centrální partií obličeje a nepostradatelným orgánem čichu; u Inuitů se vzájemným třením nosů lidé zdraví, všichni zamilovaní si je mohou něžně okusovat. Dětem saháme na špičku nosu s přáním rozpoznat, zda se obsah sdělovaného rovná pravdě. Ovšem ucpaný nos při rýmě a nachlazení představuje martyrium, jehož by se každý rád co nejrychleji zbavil.

Anatomie a fyziologie nosu

Nos plní hned několik důležitých funkcí – zvlhčuje a prohřívá vdechovaný vzduch, zachycuje mechanické nečistoty, sbírá čichové podněty a informuje o vůních a zápachích v našem okolí, a tím i chrání před hrozcím nebezpečím. Ztráta čichu (tzv. anosmie) je nepříjemná, může nastat např. po prodělání některých infekcí a horečnatých stavů (chřipka apod.) a bývá obtížně léčebně ovlivnitelná. Poměrně častá je u starých lidí. Sliznice uvnitř nosu je velmi jemná a bohatě protkaná tenkými vlásečnicemi (kapilárami), které po mechanickém poranění (zlomeniny, pohmoždění atd.), při poruchách tvorby koagulačních faktorů v játrech nebo při zánětu silně krvácejí. Proto se doporučuje o nos dbát, s pomocí vhodných pomůcek provádět a udržovat hygienu nosu a chránit jej před úrazy a chorobami.

Nos ucpává zánět sliznice

Jestliže jsme např. v prostředcích MHD, zaměstnání, škole atd. vystaveni kapénkové infekci a současně je obranyschopnost našeho organismu jakýmkoli způsobem oslabená (stres, nevyspaní, vyčerpání ze sportu, nevhodné stravování, kouření apod.), nasedají viry přítomné v aerosolu z kýchnutí či zakašlání našeho

souseda na „úrodný terén“ nosní sliznice, na které se pomnoží a způsobí její zánět. Ten se projeví zarudnutím, zvýšeným prokrvením a otokem. Nosní průduchy jsou ucpané, postižený jedinec dýchá ústy a hlas získává nosní modulaci (tzv. nasolalie). Z nosu zároveň může vytékat vodnatý sekret, který poškozuje kůži v okolí nosder a horní ret a častým utíráním se po jednom až dvou dnech dopravujeme k „odřenému“ nosu. Kůži proto ošetříme např. mastí s obsahem *kyseliny borité*.

Úleva v podobě nosního spreje

Efektivním řešením ucpaného nosu při infekční rýmě a nachlazení, ale též při alergické rýmě, jsou volně prodejné nosní spreje s tzv. *dekongestanty* (např. s *xylometazolinem*). Dají se aplikovat poměrně nenápadně a pohodlně, a vejdou se do kabelky, školního batůžku či pánského kufříku. Účinek nastupuje do 10 minut a přetrvává až 12 hodin, proto postačuje podání 1–2x za den. Aby se předešlo nežádoucím reakcím, neaplikujeme tyto spreje déle než 5–7 dnů. Jestliže se během léčby nebo po ní objeví bolesti v místě čelních dutin nebo krvácení z nosu, je třeba se o dalším používání poradit s ošetřujícím lékařem. Těhotným a kojící ženám není užívání nosních sprejů s xylometazolinem doporučeno.

PROBACIN®

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

- ✓ vysoká účinnost
- ✓ příznivý bezpečnostní profil

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

doplňek 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

PROBIOTIKA JAKO OCHRANA PŘED NEŽÁDOUCÍMI ÚČINKY ANTIBIOTIK

Odborná redakce Edukafarm

Objev antibiotik ve 20. století představuje zásadní pokrok v medicíně. Antibiotická léčba nemocí způsobených bakteriální nákazou dnes zachraňuje milionům lidí život. Podávání antibiotik, zvláště širokospektrých, bývá však často doprovázeno nežádoucími účinky, které se projevují především poruchami v oblasti střev. A pro zvládnutí těchto nežádoucích stavů přichází moderní medicína s řešením, kterým je podávání probiotik.

Antibiotika a zažívací systém

Pro normální činnost střev je důležitá přítomnost určitých prospěšně působících bakterií, které ve střevě zajišťují správné funkce, ale jsou důležité i pro celkovou imunitu. Tyto bakterie sídlí na střevní sliznici. Antibiotika, nejčastěji širokospektrá, mohou zničit tyto prospěšné bakterie a mohou tak způsobit, že se ve střevě začnou množit škodlivé mikroorganismy, produkující toxiny. Výsledkem mohou být zažívací problémy, především průjem a nevolnost.

Působení probiotik

K odstranění těchto problémů při podávání antibiotik můžeme přispět podáváním tzv. probiotik – živých mikroorganismů, které pomáhají obnovit původní osídlení střeva prospěšnými bakteriemi. Probiotika působí proti střevním patogenním (choroboplodným) bakteriím například tím, že vytvářejí pro život patogenních mikroorganismů nepřátelské kyselé prostředí, snižují jejich přilnavost k buňkám střevní sliznice tím, že produkují přirozené antimikrobiální látky, označované jako bakteriociny. Mezi jednotlivými probiotiky existují značné rozdíly nejen v mechanismu působení, ale i v klinickém účinku. Probiotika jsou v poslední době často předmětem různých zaměřených klinických studií. Výsledky těchto studií ukazují, že různé mikroorganismy užívané jako probiotika mají odlišnou účinnost. V dalším textu se zaměříme na jeden z probiotických mikroorganismů – bakterii *Bacillus clausii*.

Příklad: *Bacillus clausii*

Charakteristika

Kmen *Bacillus clausii* je již od 60. let 20. století užíván jako probiotický lék v Itálii, především u dětských pacientů s průjmy virového původu a v prevenci nežádoucích účinků antibiotické léčby. Vytváří v suchém prostředí tzv. spóry – odolné neaktivní formy, které po podání ústy nejsou poškozovány kyselým prostředím žaludku a teprve ve střevě se přeměňují v aktivní, tzv. vegetativní formy. Bakterie *Bacillus clausii* se navíc vyznačují dobrou přilnavostí ke střevní sliznici a produkují účinné bakteriociny, které působí proti patogenním mikroorganismům.

Významným předpokladem účinnosti probiotického bakteriálního kmene v ochraně proti nežádoucím účinkům antibiotik je jeho odolnost vůči těmto antibiotikům. Jinými slovy, proto, aby probiotikum ochránilo střevní prostředí před nežádoucími účinky antibiotik, musí samo být vůči takovým antibiotikům odolné a tzv. „přežít“ antibiotickou léčbu. Tím, že běžná probiotika jsou živé mikroorganismy, které jsou citlivé k působení běžně používaných ambulantních antibiotik, je působení antibiotik „smrtelné“ jak pro škodlivé bakterie (žádoucí efekt), tak i pro probiotika (nežádoucí efekt).

Bacillus clausii má schopnost zastavit růst řady patogenních mikroorganismů, ale současně je rezistentní

(odolný) vůči většině běžně užívaných antibiotik (na rozdíl od ostatních probiotických kmenů). Tento fenomén antibiotické odolnosti je dán odlišným evolučním vývojem na rozdíl od běžných probiotik.

Použití při antibiotické léčbě

Účinnost *Bacillus clausii* v prevenci nežádoucích střevních účinků antibiotické léčby byla ověřena v řadě studií, například v pediatrické studii, do které byly zařazeny děti ve věku 3–24 měsíců léčené antibiotiky. Výsledky ukázaly, že u dětí, které dostávaly pouze antibiotika, se objevil průjem, zatímco u dětí, kterým bylo k antibiotické terapii přidáváno probiotikum, nikoli. I ve studiích s dospělými pacienty bylo prokázáno, že přidání *Bacillus clausii* snižuje výskyt nejčastějších zažívacích nežádoucích účinků doprovázejících antibiotickou léčbu.

Na závěr můžeme shrnout, že probiotika mají své významné místo v tlumení vedlejších účinků antibiotické léčby na činnost zažívacího systému. Jedním z účinných a bezpečných probiotických kmenů je *Bacillus clausii*, používaný k těmto účelům v pediatrii s úspěchem již čtyři desítky let. Ne náhodou je *Bacillus clausii* v Itálii přirovnáván k svčecné vodě, které si Italové velmi považují. Vyznačuje se řadou vlastností výhodných pro zlepšení snášenlivosti antibiotické léčby.

RAKYTNÍK – NEDOCENĚNÝ ZDROJ AKTIVNÍCH LÁTEK

Odborná redakce Edukafam

Rakytník řešetlákový představuje zdroj řady aktivních a farmaceuticky využitelných látek. Je to dekorativní opadavý dvoudomý keř nebo stromek dosahující až desetimetrové výšky.

Rakytník kvete v dubnu a květnu, opylení květů se děje větrem (jsou tzv. větrosnubné). Plody jsou kulovité, červenooranžové, hnědě tečkované, k větším přisedající peckovičky, dozrávající v září až říjnu, setrvávají na větvích i po opadu listů dlouho do zimy, někdy až do příštího jara. Rakytník pochází z jižní a západní Evropy, kde zpevňuje břehy písčiny přesypů, na Sibiři vytváří rozsáhlé přirozené porosty; u nás se pěstuje

v parcích a zahradách jako odolná okrasná dřevina se stříbrošedými listy a místy zplaňuje.

Obsahové látky rakytníku

Odborný název rakytníku (*Hippophaë*) odkazuje na skutečnost, že ve starém Řecku užívali mladé větvičky a listy k léčení koní; v zemích, kde je rakytník domovem, lidoví léčitelé doporučují plody jako prostře-

dek proti nemocem žaludku, kůže a při revmatických bolestech.

Listy rakytníku obsahují flavonoidy, třísloviny, vitamin C a přírodní antibiotika (fytoncidy). V kůře z větví byl nalezen mj. serotonin; **v čerstvých zralých plodech** pak 4–13 % mastného oleje, 2–5 % cukrů (glukóza a fruktóza), 1–4 % organických kyselin, značné množství vitaminu C, vitaminy B₁ a B₂, vitamin K, E a F. Flavonoidy jsou skupinou látek se zajímavými farmakologickými vlastnostmi. Kromě jiného u lidí stimulují kostní dřeň k tvorbě červených krvinek a potlačují alergické reakce.

Léčebné využití rakytníku

Účinky rakytníkových listů a kůry, šťávy z plodů a oleje ze semen, slupek a dužiny plodů jsou zkoumány a ověřovány již od třicátých let 20. století. Olej byl aplikován jednak zevně na kůži poškozenou zářením a při popáleninách, omrzlinách a zánětech čelistí a ústní dutiny, v mastech na vředy oční rohovky a spojivky a při očních komplikacích Basedowovy choroby. Olej užívaný ústy pak pomáhá při žaludečních a dvanáctníkových vředech, kdy velmi účinně a brzy tlumí průvodní bolesti a podporuje hojení, a v gynekologii při zánětu rodidel a vaječníků. Šťávu z čerstvých zralých plodů se doporučuje užívat po překonání těžších chorob a při snížené odolnosti organismu.

Závěr

Rakytník řešetlákový a jeho části (listy, kůra a zejména plody) obsahují množství mimořádně výživové i léčebně cenných látek. Z nich vynikají zastoupené karotenoidy (β-karoten, lykopen aj.), vitamin C, nenasycené mastné kyseliny (vitamin F) a flavonoidy s antioxidantními, ochrannými, imunomodulačními a posilujícími účinky. Příjemně nakyslé plody rakytníku slouží k domácí přípravě šťáv, kompotu a džemů, sušené plody jsou vhodnou součástí čajových směsí určených k léčbě nachlazení, chřipky, angíny a ke zvýšení obranyschopnosti vůči patogenním mikroorganismům. V neposlední řadě rakytníkové peckovičky slouží také jako surovina pro výrobu řady doplňků stravy.

inzerce



Zdraví z léčivých hub a rostlin



RAKYTNÍK ŘEŠETLÁKOVÝ 100% prášek z plodů

- posiluje imunitní systém
- přispívá k fyzické pohodě
- zlepšuje činnost střev



50 + 10 kapslí
VNITŘNÍ POUŽITÍ

100% RAKYTNÍKOVÝ OLEJ v tobolkách

- blahodárné účinky při vředových onemocněních, zánětech močových cest a cévních onemocněních



50 + 10 tobolek
VNITŘNÍ POUŽITÍ

100% RAKYTNÍKOVÝ OLEJ v kapkách

- drobná poranění kůže
- zdrsělé paty a lokty
- popraskané ústní koutky



30 ml
VNĚJŠÍ A VNITŘNÍ POUŽITÍ

Doplňky stravy



Vyvinula a vyrábí: **TEREZIA COMPANY** • tel. 261 221 277 • www.tereziacompany.cz

ŽÁDEJTE V LÉKÁRNÁCH



léky a lékárna

PŘEDPLAŤTE SI ČASOPIS

- Zajistíte si tak všechna vydání magazínu
- Dostanete kvalitní, seriózní, pravdivé informace z dílny odborníků



OBJEDNÁVÁM PŘEDPLATNÉ ČASOPISU pro rok 2012

Roční předplatné je 120 Kč (celkem 6 čísel)

10 prvních předplatitelů obdrží dárek v hodnotě 500 Kč

ZPŮSOB PLATBY:

na základě objednávky Vám bude zaslána s prvním výtiskem složenka



ODBĚRATEL

Jméno a příjmení

Adresa pro doručování časopisu

PSČ a město

E-mail Telefon

Vyplněnou přihlášku pošlete na adresu: EDUKAFARM, s. r. o., Peckova 280/9, 186 00 Praha 8, s označením **Léky a lékárna**

Kontaktní údaje pro odebrání časopisu můžete také nahlásit

- na telefonu: 224 252 435,
- na e-mailové adrese: Lpredplatne@edukafarm.cz

Zasláním objednávky předplatného souhlasíte s tím, aby vydavatelství Edukafarm, s. r. o., shromažďovalo a zpracovávalo ve smyslu zákona č. 101/2000 Sb, o ochraně osobních údajů. Tyto údaje poskytují dobrovolně.

PTEJTE SE ODBORNÍKŮ, PORADÍ VÁM NA SAMOLECENI.CZ

Tým odborníků lékárny Samoléčení.cz, Brno

Aknecolor

Je mi 26 let a trpím mírnější formou akné. Používám řadu přípravku na akné od Ryoru. Jako dekorativní kosmetiku na pleť mám z řady Dermacol-aknecolor make-up a pudr. Používám i HAK Belaru, což má být přímo na zlepšení pleti. Nicméně pleť se mi nelepší. V lékárně jsem si koupila Aknecolor, ale nevím, jak ho používat. Někdo tvrdí, že se může nanášet jako make-up, jiní tvrdí, že se to dělat nesmí kvůli ucpaní pórů. A kdyby se to používalo jako korektor – korektory se nanáší na make-up – bude potom ten Aknecolor účinný? Nebo ho musím nanést na hydratační krém, pak Aknecolor a potom make-up a pudr?

Odpověď:

Přípravky řady Aknecolor nejsou určeny pro celoplošné nanášení. Jedná se o tzv. krémpastu, tj. kromě účinné látky klotrimazolu (antimykotikum a antibakteriální látka) obsahuje mastový základ jak hydrofilní a lipofilní (tukovou) složku, tak tuhé částice. Díky svým vlastnostem se používá zejména jako lokální korektor (díky kombinaci tmavší a světlejší verze lze namíchat požadovaný odstín). Přípravek se nanáší na postižené místo očištěné a ošetřené pokožky (např. po aplikaci hydratačního krému) a pokud je to potřebné, celý vzhled pleti se následně sjednotí make-upem. Přípravek Aknecolor je tedy nanášen po hydratačním krému a pod make-up.

Bolest nosu

Cca před dvěma dny mi při smrkání tekla z nosu krev, další den také, ale jenom trošku, poté to ustálo. Dal-

ší den jsem pocítovala tlak na nose a při omaku nosu cítím bolest. Bolí mě celá kost na nose. Čím to může být? Žádnou ránu do nosu jsem nedostala, ani jsem se neuhodila... Bolest trvá již třetí den a stupňuje se.

Odpověď:

Krátkodobé krvácení z nosu (epistaxe) není až tak vzácným jevem, obvykle souvisí se zvýšenou křehkostí cévních stěn vlásečnic v nose. Zpravidla se velmi dobře upravuje venofarmaky, nejlepší zkušenosti jsou v tomto případě asi s léty ověřeným přípravkem Ascorutinem. Pokud se však krvácení opakuje po vícero dnů a pro bolest nosu není žádné rozumné vysvětlení (např. zánež nosních dutin), je potřeba podrobit se lékařskému vyšetření.

Vrácení peněz za léky

Můj známý má rakovinu plic. Na základě rozhodnutí ošetřujícího týmu si měl vyzvednout určité léky na recept (stály 400 Kč), za 3 dny mu byla diagnóza změněna s tím, že léky nemá začínat brát a je nutné jít si pro jiné. Ptám se tedy nejen na to, co s léky, ze kterých není vzato ani jedno platičko, jediný prášek, ale také na to, kdo mu vrátí peníze? Není jeho chyba, že lékaři poprvé rozhodli, jak rozhodli a po druhé zase jinak...

Odpověď:

Bohužel, jakmile jednou lék opustí lékárnou, není možné jej vzít zpět, protože už není garance, že bylo s lékem správně zacházeno a že byl správně skladován. Byť mohly být ve vašem případě dodrženy všechny podmínky, jedná se o obecné pravidlo, které chrání všech-

ny pacienty. Zřejmě byste také nechtěla užívat lék, o kterém nevíte, kde všude byl skladován a jak s ním bylo nakládáno. Nepoužité léky však můžete v lékárně odevzdat pro bezpečnou likvidaci – léky prosím nikdy nevyhazujte s odpadky, zabráníte tomu, že by je nalezlo a pozřelo např. dítě, ani je nesplachujte do kanalizace (záchodu) – v mnoha případech se jedná o silně účinné látky, které by zbytečně zatěžovaly životní prostředí. Lékařství bohužel není nikdy 100% věda, a proto žádné z rozhodnutí není neměnné. Pokud lékaři změnili svůj názor, zřejmě je k tomu vedlo nějaké nové zjištění ohledně zdravotního stavu Vašeho známého.

Bolesti zad a hlavy v zátylku

Letos v únoru jsem prodělala silnou chřipku, se kterou jsem se léčila cca 2 měsíce, po jejím ústupu jsem byla asi měsíc v pořádku, poté následovaly silné bolesti – tlaky v hlavě, pouze v zátylku. Na neurologii mi bylo provedeno EEG s tím, že je vše v pořádku, ale já bolesti měla neustále. Obvodní lékařka mi napsala antibiotika a Neurol, poté bolesti ustoupily. Následující měsíc jsem měla klid, ovšem jednoho večera mě chytlá opravdu ohromná bolest zad, ne klasická, kterou prožívá snad každý, ale bolest, která se nedala vydržet, injekce proti bolestem nezabíraly, několik nocí jsem pro bolesti ani nespala. Při kontrole na neurologii bylo vše v pořádku, krevní obraz také v pořádku, ale bolesti se stále stupňovaly. Hospitalizace na ortopedii ani rehabilitace nepomohly, sezení u fyzioterapeuta napoprvé pomohlo, posléze se však bolesti vrátily, takže výsledek opět nulový.

V současné době mi byla předepsána antidepresiva, Neurol a Tralgit kapky na bolesti. Z Tralgitu je mi však opravdu špatně (bolest bez něj ale nevydržím) a léky na depresi jsem ještě nezačala brát, jelikož jsem si přečetla nežádoucí účinky a opravdu už se bojím. Prosím poradte mi, co mám dělat, jsem zoufalá...

Odpověď:

Z Vámi popisovaných příznaků, užívaných léků a průběhu zotavování se z chřipky usuzujeme, že rekonvalescence zřejmě nebyla dostatečně dlouhá nebo neproběhla správně a že se z chřipky vyvinuly obtíže psychosomatického rázu. Z bezpečných a osvědčených postupů doporučujeme zkusit kombinaci Paralenu s Guajacuranem (utlumí bolesti svalstva i hlavy), příp. Ibalginu a Ataralginu (s dávkováním poradí v každé lékárně). Další možností je použití přípravků fyziologické regulační medicíny, které nenásilným způsobem „vyladí“ rovnováhu v lidském těle a mají minimum nežádoucích účinků. Předepíše Vám je lékař a lékárná je objedná v režimu individuálního dovozu. V úvahu přicházejí kapky GUNA-MOOD nebo GUNA-TONIC (zmiňují depresivní stavy) a GUNA-FLAM (potlačují i skrytý zánět v těle). Zevně můžete bolestivá místa potírat krémem TAMANU ARNICA. Velmi dobré zkušenosti v případě bolestí svalů jsou s injekcemi MD (ve Vašem případě by to bylo MD-MUSCLE a další dle lokalizace bolestí), které Vám může předepsat a aplikovat bez omezení i kterýkoli praktický lékař v místě bydliště.

PÉČE PROTI VRÁSKÁM PRO SUCHOU PLEŤ

HYAL-UREA

Účinná pomoc pro **suchou pleť** proti dehydrataci i vráskám!

- Intenzivní zvláčnění suché pleti.
- Viditelná redukce i hlubokých vrásek.
- Bez barviv a parfemace.

Pleťové krémy Hyal-Urea s unikátní kombinací účinných látek ury a kyseliny hyaluronové pleť účinně zvláčňují a zároveň obnovují objem pleti a viditelně redukují vrásky. Vhodné jako doplňková péče při dermatologické léčbě atopického ekzému a lupénky.

www.eucerin.cz



PRO PODPORU IMUNITY DĚTÍ

BYLINNÁ SMĚS NA PODPORU IMUNITY DĚTÍ

Směs bylin, které příznivě působí na odolnost dětského organismu proti infekcím a posílení imunity. Vhodné od 12 měsíců věku, zejména v období zvýšeného výskytu infekčních onemocnění.



KOUPÍTE V LÉKÁRNĚ

PRO ZDRAVÉ KLOUBY

LITIZIN® FORTE

- Nové složení s vitamínem C pro ještě lepší efekt pomáhá udržovat zdravé a pohyblivé klouby a přispívá ke správné funkci kostí a chrupavek.
- Nová forma podání – koncentrovaný prášek pro přípravu nápoje s pohodlným dávkováním pouze 1x denně



Více na www.litozin.cz.

doplňek stravy

PRO POSÍLENÍ IMUNITY S PRAKTICKÝM DÁRKEM

HLÍVA ÚSTRÍČNÁ S RAKYTNÍKOVÝM OLEJEM 150 + 30 CPS. ZDARMA + ZÁPĚSTNÍ TLAKOMĚR JAKO DÁREK

Tříměsíční výhodné balení pro posílení imunity a úpravy krevního tlaku a cholesterolu. Rakytníkový olej zesiluje účinky hlívy ústříčné. Nyní ve vánočním dárkovém balení se zápěstním tlakoměrem ZDARMA.



ZÁPĚSTNÍ TLAKOMĚR JAKO DÁREK

PREVENCE A NACHLAZENÍ

ECHINACEOVÉ BYLINNÉ KAPKY A KOSMÍN NOSNÍ ZDARMA

V sychravém počasí je vhodné posílit vlastní obranyschopnost. Echinaceové bylinné kapky AROMATICA jsou vhodným doplňkem. Dárek KOSMÍN nosní pečující o pokožku v okolí nosu, obsažené silice z máty, eukalyptu a borovice pomáhají při rýmě a nachlazení. K dostání v každé lékárně.

Více informací na www.aromatica.cz



DÁREK ZDARMA

doplňek stravy

K DOPLŇOVÁNÍ ESENCIÁLNÍCH MASTNÝCH KYSELIN

LECITIN

- příznivě působí na zlepšení paměti
- snižuje hladinu cholesterolu v krvi
- zpomaluje stárnutí
- má výrazné protizánětlivé účinky
- zlepšuje činnost srdce a oběhového systému

Granulovaný 100% čistý lecitin v balení 500 gr. Přidávat do jogurtů, salátů, omáček. Vysoká kvalita za nejnižší cenu na trhu.



VHODNÝ VÁNOČNÍ DÁREK

ACUTIL

Unikátní kombinace látek (omega-3, ginkgo biloba, fosfatidylserin a vitaminy) pro podporu paměti a mozkových funkcí.

Vhodný při stresu, pro osoby intelektuálně přetížené a starší osoby. Vánoční dvojbalení Acutilu za zvýhodněnou cenu s dárkem uvnitř.

Doporučená cena v lékárně: 399,- Kč



PRO LEPŠÍ POCIT Z PODZIMU

SAFRAMYL

Patentovaná přírodní složka **Satiereal®**.

Přírodní pomocník v boji se sklíčenou náladou a duševní únavou na bázi šafránu, s L-tryptofanem a vitamínem B₆.

Bez nežádoucích účinků a lékových interakcí.

14 nebo 28 tablet

pouze 1 tableta denně



doplňek stravy

EDUKAFARM



CHRAŇTE RUCE PŘED MRAZEM

Redakce Edukafarm

Bliží se dny, kdy teplota klesne pod nulu a začnete hledat rukavice po šuplících. Nicméně ruce v zimě trpí, i když je zahříváte v palčácích. Střídání teplot a suchý vzduch způsobí, že tenká kůže na rukou zžehne. Pokožka je nepříjemně napjatá a začnou se objevovat suché šupinky kolem nehtů. Pokud zapomínáte na rukavice a ruce nechráníte vůbec, studený vítr a mráz vysuší jemnou kůži na malých kloubech, a ta bolestivě popraská. Lehké hydratační krémy, které vám v létě stačily, vyměňte nyní za výživné a ochranné. Obsahují glycerin, který vytvoří na rukou neviditelný film a zabraňuje úniku potřebné vlhkosti z pokožky. Vydátné zvláčňující účinky má například bambucké maslo (karité), které zkusíte na noc natřít v silnější vrstvě a navléct přes ně bavlněné rukavice. Krém se vstřebá a ráno budou vaše ruce hladké a bez šupin. Na velmi suchou až atopickou pokožku zabírají krémy s ureou, která váže vodu v kožních buňkách a zadržuje v nich potřebnou míru hydratace na dlouhou dobu. Zimní období využijte k odstranění pigmentových skvrn, jež se po létě mohou objevit. Navštivte dermatologa, který je odstraní laserem, nebo skvrny potírejte přípravky s kyselinou glykolovou. Vaše ruce omládnou.



Omlazující krém na ruce Hand Therapy Collection Lavender, Crabtree and Evelyn, 270 Kč

Krém odstraňuje první známky stárnutí pokožky na rukou, pigmentové skvrny. Obsahuje směs přírodních extraktů, antioxidantů, přírodní oleje a másla pro maximální hydrataci pokožky. Sjednocuje její barevný tón. Ruce krémujte po každém mytí rukou a při pocitu napjaté a suché pokožky.

Regenerační balzám na ruce, Hand Balsam SOS, Nivea, 80 Kč

Krém ulevuje, intenzivně zvláčňuje a hojí zvláště suchou a popraskanou pokožku na rukou. Rychle se vstřebá, nezanechává mastné stopy a chrání pokožku před vysoušením. Obsahuje koncentrované složení glycerinu, pantenolu a měsíčkového oleje.



Regenerační a ochranný krém na ruce, Atoderm, 119 Kč

Krém vyživuje velmi suchou až atopickou pokožku a není mastný. Můžete jej použít po každém mytí rukou v průběhu dne. Nedráždí.



Sada Saténové ruce s vůní granátového jablka, Mary Kay, 1 180 Kč (limitovaná edice)

Změkčující krém na ruce – pomáhá udržovat přirozenou hydrataci pokožky a hydratuje vysušená a drsná místa. Změkčující krém není parfémovaný.
Peeling na ruce – jemným peelingem zbavíte pokožku rukou odumřelých buněk.
Krém na ruce – hydratuje pokožku 24 hodin a výtažky z granátového jablka omlazují stárnoucí pokožku.



DUCRAY/Melascreen depigmentant – lokální péče, flakon s dávkovačem, 30 ml, 730 Kč

Krém intenzivně zesvětluje a odstraňuje jednotlivé pigmentové skvrny. Používejte jej ráno i večer na postižené oblasti. Doporučuje se používat v zimě, kdy je minimum slunečního záření, nejméně 3 měsíce. Pozor, vyhněte se kontaktu s očima.



Zvláčňující a obnovující tyčinka na nehty Nail Butter, Oriflame, 169 Kč

Praktickou tyčinku mějte při ruce. Dodá výživu a hydrataci citlivé kůži u okolí nehtů. Obsahuje avokádový olej, bambucké máslo a hojivý heřmánek. Zjemňuje kůžičku a posiluje nehty.



Regenerační maska na ruce, Oriflame, 149 Kč

Krémovou masku naneste na ruce v silné vrstvě, ruce zabalte do fólie nebo mikrotérového sáčku a pak ještě omotejte zahřátým froté ručníkem. Nechte masku působit aspoň 20 minut. Vaše hrubá a popraskaná pokožka zjemní. Maska obsahuje olej ze sladkých mandlí a bambucké máslo.

Tekuté mýdlo Lavender Hand Care Collection, Crabtree and Evelyn, 425 Kč

Směs bylinek v tekutém mýdle a přírodní exfoliační (obrušující) látky vyčistí pokožku na rukou. Můžete je použít pro časté denní mytí. Jemnou masáží odstraníte odumřelé buňky z hrubé pokožky. Ruce budou hladké, mladistvé a vonavé.



DŘÍVE NEŽ UDEŘÍ CHŘIPKA A NACHLAZENÍ

Odborná redakce Edukafarm



Mlezivo – zdroj cenných látek

Po přiložení k prsu dítě saje první porci mateřského mléka (tzv. mlezivo neboli kolostrum). Jedná se o koncentrovaný nápoj obsahující veškeré potřebné živiny (cukry, bílkoviny, minerální látky), navíc přirozeně obohacený o imunoglobuliny, laktoferrin, růstové faktory, antioxidanty a protilátky (IgA, IgD, IgE, IgG a IgM). Z těchto důvodů je všeobecná společenská podpora kojení (laktace) velmi žádoucí, neboť prostřednictvím něho se kojenec stává odolnějším vůči infekcím a usnadňuje se tak i zdárný vývoj dítěte. Přijetím mleziva se u novorozence zároveň podpoří vyloučení první stolice.

Podpora zdraví a mlezivo

Mlezivo získané speciálním výrobním postupem (lyofilizací) nejčastěji z kravského, kobyliho či kozího mléka bývá součástí některých doplňků stravy. Kombinace vý-

Moudrá to příroda... Už na základní škole jsme se učili, že čerstvě narozená mláďata savců přijímají spolu s první dávkou mateřského mléka vedle základních nutrientů mnoho nesmírně užitečných obranných látek, které pomáhají dosud nezrálému imunitnímu systému vyrovnat se a bojovat s choroboplodnými zárodky z vnějšího prostředí. Nejinak je tomu u člověka.

znamných dávek imunoglobulinů, interferonu gamma aj. v mlezivu deaktivuje běžně se vyskytující viry a usmrcuje patogenní bakterie. U nejmenších dětí pak programuje a uvádí do činnosti nově vznikající obranyschopnost. Bylo také zjištěno, že u lidí užívajících kolostrum alespoň dva měsíce, se objevila chřipka výrazně méně než u jiných, kteří se nijak nechránili. Ti nemocní, kteří trpí nemocemi oběhové soustavy, pak byli po dobu podávání mleziva méně obtěžováni komplikacemi spojenými s infekcí dýchacích cest, jež negativně působí na srdce a cévy, a také v menším měřítku museli nastoupit kvůli takovým obtížím do nemocnice. Zajímavé je, že během užívání kolostra se neobjevily žádné závažné nežádoucí či vedlejší účinky.

Komu prospívá užívání mleziva?

O podávání kolostra jako součásti racionálního životního stylu a výživy mohou uvažovat všechny věkové kategorie. V případě předškolních a školních dětí mlezivo napomáhá formovat vyvíjející se imunitní systém a zlepšuje adaptaci na pobyt v kolektivu, kde jsou denně vystaveny

„palbě“ mikrobů; u dospělých přispívá k ochraně před sezónními infekcemi a seniorům dodává obranné substance, které jejich imunita již není schopna vytvářet v dostatečném množství. Zásadní pak je užívání s cílem zabránit oslabení obranyschopnosti při velké stresové zátěži, po intenzivním sportování, při podvýživě, del-

ším pobytu na lůžku a v rizikových obdobích roku, a to prolongovaně alespoň 2–3 měsíce. V lékárnách je dostupný doplněk stravy **CapriCol** tobolky, který obsahuje lyofilizované kozí mlezivo. Užívá se cca 15 min před jídlem, 1–3x denně podle věku jedince.



doplňěk stravy

Bližší informace lze obdržet na www.bwy.cz nebo tel. číslo 221 674 221.

The screenshot shows the homepage of mojelekarna.cz. At the top, there are banners for FLUIMUCIL 600, Hloubkové čištění (Eucerin), and a baby. Below is a navigation bar with 'Domů', 'O projektu', 'Léky', 'Naši partneři', 'Pro lékárníky', and 'Kontakty'. A search bar for 'LÉKY' is prominent. The main content area is divided into three columns: 'Poradna' (consultation), 'Samoléčba' (self-treatment), and 'Moje lékárny' (my pharmacies). Each column features a photo of a healthcare professional and a 'Klikněte zde' button. Below this is a large green banner for 'Nepřehlédněte akční nabídku mojelekarna.cz' with a 'Klikněte zde' button. The bottom section is divided into 'Aktuality' (news), 'Doporučujeme' (we recommend), and 'Seznamy zařízení' (lists of facilities). The 'Aktuality' section lists dates and headlines like '12.10.2011 Akční nabídka Moje lékárna'. The 'Doporučujeme' section lists products like MENTOSIL, STOMAGEL Plus, and STRATADERM. The 'Seznamy zařízení' section lists services like 'Nemocnice', 'Odkrvačovací centra', etc. On the right side of the screenshot, there are vertical banners for Nailexpert, MENTOSIL, and a 'ŘÍJEN LISTOPAD AKCE 1+1 zdarma!' promotion.

MOJE LÉKÁRNA PEČUJE O SENIORY

tým MOJE LÉKÁRNA

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 ve středním věku, jsou léčitelné i ve stáří. Proto konzultujte své zdravotní problémy s lékařem nebo lékárníkem a nepodceňujte příznaky.

Nemoci ve stáří – inkontinence moči ve stáří

Močová inkontinence je častá obtíž, která může mít mnoho příčin, jako jsou nadměrně nebo naopak nedostatečně dráždivý močový měchýř, překážka v odtoku moči, infekce, vedlejší účinek užívání léků apod. Také možnosti její léčby je celá řada. Inkontinence může být i průvodním příznakem vážnější nemoci – rakoviny, diabetu, mozkové příhody, Parkinsonovy nemoci nebo roztroušené sklerózy. U mužů se takto může ohlásit zvětšení prostaty nebo jiná její porucha. V každém případě by o inkontinenci měl být informován lékař, protože může být projevem vážnější poruchy zdraví.

Močová inkontinence je častá zejména u starších osob. Nejméně jeden člověk z deseti ve věku 65 let

a více má vlastní zkušenosti s nějakou formou močové inkontinence. Mnoho lidí zbytečně mlčky trpí. Jsou v rozpacích, zda mají jít ke svému lékaři a požádat ho o pomoc, i když vědí, že by pomoc potřebovali. Někteří si myslí, že obtíž, které mají, jsou nevyhnutelnými průvodními jevy stárnutí a že se vlastně mohou jen odstraňovat důsledky poruchy. Nepomyslí na to, že je možnost hledat příčiny a způsoby léčení, které jsou k dispozici. Léčení přitom může být jednoduché: užívání antibiotik k likvidaci infekce močových cest nebo nácvik cvičení k posílení svalů, které ovládají močení.

Jaké jsou typy močové inkontinence (tyto typy se mohou vzájemně i kombinovat):

- **Stresová inkontinence** – k inkontinenci dojde zvýšením tlaku na močový měchýř při zakašlání, smrkání, smíchu, zvednutí těžkého předmětu nebo při náhlém, rychlém či silném pohybu.
- **Nutková (urgentní) inkontinence** – osoba pociťuje potřebu jít na WC, nestačí však nutkání zvládnout a na WC nedojde včas.
- **Inkontinence při přeplnění močového měchýře (tzv. paradoxní)** – močový měchýř je trvale naplněn (pro neschopnost močit nebo pro překážku v odtoku moči) a přeplnění močového měchýře způsobuje, že moč odkapává.

Diagnóza močové inkontinence je snadná a porucha je po zjištění příčiny často léčitelná. Je důležité, aby nemocný i jeho rodina byli v rozhovoru s lékařem otevření a upřímní, pokud jde o všechny okolnosti týkající se tohoto problému. Užitečné je zapisovat si všechny souvislosti – jaký je průběh močení, kdy dochází k inkontinenci, jaké jsou provokující faktory a podobně.



Existuje mnoho možností, jak se s inkontinencí vyrovnat. Je třeba, abyste se poradili s lékařem znalým této problematiky. Léčba může být medikamentózní nebo chirurgická, ale existuje také mnoho kompenzačních pomůcek, které vám mohou pomoci žít zcela normální život bez obtíží a nepříjemných důsledků inkontinence. Více informací o nemocích a problémech spatých se stárnutím naleznete na www.mojelekarna.cz a ve více než 290 lékárnách sdružení Moje lékárna po celé České republice.

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



Dárek pro rodiče a blízké

Pomůže tělu, potěší duši...

Bolí je klouby a pořád nic nepomáhá?

Příčinou může být zánět, který změny v opotřebeném kloubu zpravidla doprovází. Enzymy v léku Wobenzym omezují projevy zánětu a urychlují ústup otoků. To vede ke zmírnění bolesti a zlepšení pohyblivosti kloubu.

Mají problémy s hojením ran?

Wobenzym zlepšuje prokrvení tkání a průchodnost lymfatických cév. Díky tomu dochází k lepšímu zásobení postiženého místa živinami a odstraňování nežádoucích látek z rány a jejího okolí. To umožňuje nastartovat procesy hojení i u dlouhodobě se nehojících ran.

Čeká je operace?

Wobenzym zkracuje dobu hojení a omezuje výskyt pooperačních komplikací např. s hnisáním rány. Urychluje vstřebávání otoků, krevních výronů a podlitin a zmírňuje bolest. Nejlepšího účinku lze dosáhnout, začne-li se Wobenzym užívat co nejdříve po operaci, samozřejmě po předchozí konzultaci s lékařem.

Mají potíže s imunitou?

Trápí je neustálé chřipky a angíny? Obranná schopnost organismu bývá nejvíce ohrožena v podzimních a zimních měsících a také ve stáří, kdy už je imunitní systém do jisté míry opotřeben. Wobenzym posiluje oslabenou imunitu a pomáhá bránit častému opakování nemoci.

To jsou čtyři důvody, proč darovat lék Wobenzym®. A jeden navíc:

k Wobenzymu 800 tbl.

**2 DÁRKY
ZDARMA**

**Prevenzym®
60 tbl.
a CD s vánočními
koledami**

NENÍ ENZYM JAKO ENZYM

Lék Wobenzym obsahuje unikátní směs enzymů, jejíž účinnost je ověřena rozsáhlým vědeckým výzkumem, řadou kontrolovaných klinických studií a více než 40letou léčebnou praxí. Každý enzym a jeho přesně stanovené množství zde má svůj význam. Zvláště cenný je živočišný enzym trypsin, který má výrazný protizánětlivý účinek a zlepšuje hojení. Účinek jiných enzymových směsí může být zcela odlišný.



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



OD 1 ROKU

1+