

# léky a lékárna

03/2012

MAGAZÍN O ZDRAVÍ PRO LAICKOU VEŘEJNOST 

## Z klinické praxe:

Výživa ve stáří

Rozhovor s prim. MUDr. Jarošovou  
o chronické bolesti kloubů

Paracetamol a alergická onemocnění

Léky a lidé:  
Výdej léků v lékárně

## Z lékárenské praxe:

Lékárníci doporučují na močové cesty ...

Rub a líc léčby bolavých svalů, šlach a kloubů

Cestovní lékárníčka, aneb nezapomeňte si přibalit



**Originál** v bílých tabletách  
vám pomůže od bolesti



**Brufen®** Ibuprofenum

V balení 100 tablet, 30 tablet a sirup pro děti.

Obsahuje ibuprofen. Lék k vnitřnímu užití. Registrovaný léčivý přípravek. Pečlivě pročtete příbalovou informaci. Nežádoucí účinky konzultujte se svým lékařem nebo lékárníkem.

Abbott Laboratories, s.r.o.  
Hadovka Office Park, Evropská 2591/33d, 160 00 Praha 6  
tel.: +420 267 292 111, fax: +420 267 292 100  
www.abott.cz

**Abbott**  
A Promise for Life

# PTEJTE SE ODBORNÍKŮ PORADÍ VÁM NA SAMOLÉČENÍ.CZ



**Dobrý den, mohu betaglукany užívat pro podporu imunitního systému i v těhotenství?**

Díky velikosti molekuly a nerozpustnosti ve vodě se účinná látka beta-glukan nedostává skrz stěnu tenkého střeva, a tak není přítomná ani v krvi matky. Tyto vlastnosti umožňují užívat beta-glukany (např. sirup Imunoglukan) na posílení imunity bez obav i u těhotných žen a kojících matek.

**Mohu předejít alergii u ročního dítěte v případě, že matka i otec jsou oba astmatici? Jaké potravní doplňky jsou pro to nejlepší?**

Alergická onemocnění mají určitý genetický základ, to je nepopiratelné. Dalším důležitým činitelem je však okolní prostředí dítěte. Doporučuje se podávat vhodný druh probiotik.

Jedním z kmenů, který má dostatečné množství klinických studií, je kmen *Bacillus*

*clausii*. Jeho podávání ve studiích italských pediatriů významně snižovalo projevy alergické rýmy u dětí. U nás je dostupný ve specifické dětské formě v přípravku Probacin. I když je přípravek dražší, vysoká odolnost a schopnost přežít ve střevu umožňuje podávání pouze 2 x týdně.

**Je mi 76 let, beru Geriavit, čím jej mám vzhledem k věku doplnit? Mám dvě kyčelní endoprotézy a srdeční arytmiu, čeká mne budíček.**

Z vlastních zkušeností považujeme Geriavit Pharmaton za opravdu nejlepší přípravek pro celkovou vitalitu a udržení dobré kondice starších osob. Pokud nemáte žádné další obtíže, lze doporučit možná některý z přípravků pro výživu kloubů, např. Proenzi 3+ nebo Geladrink (má výhodu v tom, že se užívá tekutý, nemusíte užívat žádné další tablety).

*S pozdravem odborný tým Samoléčení.cz*

## OBSAH

- Výdej léků v lékárně I. část
- Výživa ve stáří
- Rub a líc léčby bolavých kloubů
- Lékárníci doporučují – močové cesty
- Rozhovor s prim.MUDr.H.Jarošovou
- Už jste zkontrolovali svou cestovní lékárníčku?
- Paracetamol a alergická onemocnění
- Chovejte se na slunci zodpovědně

### 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 Věgh,  
PharmDr. Lucie Kotlářová, MUDr. Pavel Kostiuk, CSc.,  
MUDr. Jiří Sliva, Ph.D., Robert Jirásek

**Manažer projektu:**

Ing. Renáta Podracká, tel: 724 261 177

**Poradní sbor:** viz [www.edukafarm.cz](http://www.edukafarm.cz)

Číslo 3/2012, ročník 10

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 Heuréka! 98 % zákazníků nás doporučuje dále.

**Při koupi 2 ks přípravku ENTERINA  
1 ks IMUNOGLUKAN SIRUP 120 ml ZDARMA  
pouze na [www.samoleceni.cz](http://www.samoleceni.cz)**



## INTERNETOVÁ LÉKÁRNA ZALOŽENÁ NA ODBORNÉM PORADENSTVÍ



# VÝDEJ LÉKŮ V LÉKÁRNĚ – I. ČÁST

Státní ústav pro kontrolu léčiv, Praha

**VÝDEJ LÉKU V LÉKÁRNĚ BY MĚL PROBÍHAT  
V SOULADU SE ZÁKLADNÍMI POŽADAVKY,  
KTERÉ STANOVUJE ZÁKON O LÉČIVECH.**

## NÁLEŽITOSTI RECEPTU

- **označení zdravotní pojišťovny** číselným kódem, to je důležité především u léků hrazených ze zdravotního pojištění.
- **jméno a příjmení, adresa** místa, kde se pacient zdržuje, jeho telefonní číslo (se souhlasem pacienta) a **číslo pojistěnce** (datum narození).
- **předepsaný léčivý přípravek**
- **návod k použití léku**
- **otisk razítka poskytovatele**
- **jméno a příjmení předepisujícího lékaře**
- **podpis předepisujícího lékaře a datum vystavení receptu**

Dále je možno uvést:

- symbol „(!)“ při záměrně překročeném dávkování.
- **hmotnost v kg**, u pacienta v předškolním věku, jehož hmotnost není přiměřená jeho věku.
- **„hradí nemocný“** u léku hrazeného ze zdravotního pojištění, nebo pokud lékař nemá smlouvu se zdravotní pojišťovnou pacienta a nejedná se o nutnou a neodkladnou péči.
- **„nezaměňovat“**, pokud předepisující lékař trvá na vydání předepsaného léku.
- **„pohotovost“** u receptu vystaveného pohotovostní službou vč. stomatologické a ústavní.
- **„zvýšená úhrada“** u požadavku na využití stanovené zvýšené úhrady. v tomto případě musí být uvedeno i číselné označení hlavní diagnózy vázané k předepisovanému léku.
- **„nutná a neodkladná péče“** u léku předepsaného na účet

zdravotního pojištění nesmluvním lékařem v rámci jím poskytnuté nutné a neodkladné péče.

- **„neregistrovaný léčivý přípravek“** v případě předepsání neregistrovaného léku.
- **„repetatur“**, pokud se má výdej léku opakovat, uvedou se i bližší pokyny k opakovanému výdeji.

Při úhradě ze zdravotního pojištění vázané na schválení revizního lékaře dané pojišťovny se na receptu navíc uvede **„Schvaluji“** a na zadní straně podpis tohoto lékaře spolu s razítkem dané zdravotní pojišťovny, nebo se na zadní straně receptu uvede **„Schváleno revizním lékařem“** s datem udělení souhlasu, podpisem předepisujícího lékaře a razítkem poskytovatele, kde předepisující lékař poskytuje zdravotní péči.

Před vydáním léku pacientovi kontroluje lékárník vyznačené dávkování, způsob aplikace a další náležitosti.

Při výdeji léku lékárník:

- je-li na receptu rozpor mezi počtem balení vyjádřeným číslicí a slovním údajem, vydá počet balení dle slovního vyjádření
- je-li v případě léku hrazeného ze zdravotního pojištění požadována zvýšená úhrada, ale uvedená hlavní diagnóza neodpovídá stanoveným kritériím pro tuto úhradu a na receptu není uveden symbol „!“ , nebo dávkování neodpovídá obvyklému dávkování nebo dávkování uvedenému v českém lékopisu (u připravovaných léků) a na receptu není uveden symbol „!“ upozorňující na záměrně překročení dávkování, lékárník konzultuje výdej léku s předepisujícím lékařem. není-li lékař dosažitelný, lze lék se zvýšenou úhradou vydat, ale v druhém případě musí lékárník upravit dávkování a co nejdříve o tom uvědomit lékaře
- jde-li o lék hrazený ze zdravotního pojištění, vydá vždy pouze počet balení, který odpovídá zajištění léčby pacienta na dobu tří měsíců, pokud předepsaný počet balení toto omezení přesahuje

Součástí výdeje léku je poskytnutí informací o jeho správném a bezpečném užívání a uchovávání.

Více informací nejen o výdeji léků v lékárně naleznete na informačním portálu pro veřejnost [www.olecich.cz](http://www.olecich.cz).

# VÝŽIVA VE STÁŘÍ

Tereza Paterová, Ústav dědičných metabolických poruch  
1. LF UK a VFN Praha

**„MNĚ STAČIL TEN ROHLÍK S KÁVOU. NEDĚLEJ SI ŠKODU, JÁ UŽ MOC NEPOTŘEBUJU...“ UŽ JSTE NĚKDY NĚCO PODOBNÉHO SLYŠELI OD SVÝCH RODIČŮ ČI PRARODIČŮ?**

Výživa seniorů se vyznačuje řadou zvláštností, které souvisejí se zdravotním stavem starších lidí. Její důležitost by si měl uvědomit každý, kdo přichází se starším člověkem do styku – zdravotník, sociální pracovník i příbuzný.

## CO SENIORY OHROŽUJE NEJVÍCE

Z nutričního hlediska je významná např. ztráta pocitu žízně a chuťových vjemů, pokles klidového metabolismu a celkové tělesné aktivity, poruchy chrupu znemožňující jíst některé potraviny a zhoršení výkonnosti trávicího traktu. Starší osoby mohou trpět nedostatkem konkrétních živin. Typický je nedostatek bílkovin, vitaminů skupiny B, D, C a také folátu, minerálních látek (zvláště vápníku a zinku) a nedostatek vlákniny.

Ve stáří přirozeně dochází k úbytku svalové hmoty a ke změnám v imunitním systému. Pokud se přidá vliv nedostatečné výživy či snížení hybnosti, celkový zdravotní stav seniora se velmi rychle zhoršuje. Zhoršení hybnosti může mít za následek i nevěli připravit si jídlo či dojít si nakoupit, což může souviset i s následnou depresí z osamělosti a se sociální izolací, která je u starých lidí poměrně častá.

## POZOR NA LÉKY A GREPOVÝ DŽUS

Významnou roli ve výživě u seniorů hrají i vedlejší účinky užívaných léků, kterých nebývá málo a zařazování potravin, které účinnost

léků snižují. Např. antinflogistika – léky působící protizánětlivě – snižují chuť k jídlu, a grapefruitová šťáva či džus výrazně prodlužují účinek řady léků, proto je lepší se této kombinaci vyhnout.

## ZÁSADY STRAVOVÁNÍ VE STARŠÍM VĚKU

- přizpůsobení úpravy a konzistence zdravotnímu stavu, např. u problémů s chrupem pokrmy umlít či krájet na malé kousky, nebo mixovat, zeleninu a ovoce strouhat apod.
- strava energeticky přiměřená s optimálním příjmem jednotlivých živin
- dodržování pitného režimu – pravidelné a časté pití (denně vypít asi dva litry tekutin – je vhodné střídat různé druhy – vodu z kohoutku, balenou stolní vodu, kombinovat různé minerální vody, ovocné a zelené čaje), nezapomínat na polévky - vhodné jsou lehké zeleninové vývary
- omezení soli a cukru
- snížení příjmu živočišných tuků a tučných potravin, zařadit kvalitní máslo a rostlinné tuky
- dostatek plnohodnotných bílkovin, v jídelníčku by nemělo chybět: maso drůbeží, libové vepřové a hovězí, dvakrát v týdnu zařadit i rybí maso; vejce; mléko a mléčné výrobky – velmi vhodné jsou zakysané mléčné výrobky
- vyšší příjem vlákniny (denně sníst několik porcí celozrnného chleba nebo pečiva)
- dostatečný příjem ovoce a především zeleniny v několika denních porcích v jakékoliv formě

Nelze-li, ať už z jakýchkoliv důvodů, zajistit dostatek dlouhodobě pestré a vyvážené stravy, nedokážeme-li udržet optimální nutriční stav staršího člověka, např. v době nemoci, je vhodné využít některé formy doplňkové enterální výživy (tzv. nutridrinky).

# Výživa pro boj s nemocí

Jsem ráda, že má maminka více síly.

inzerce



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](http://www.vyzivavnemoci.cz)  
Infolinka: 800 110 001



Potravin pro zvláštní výživu – potraviny pro zvláštní lékařské účely. Užívejte pod dohledem lékaře nebo na základě jeho doporučení.

**ZÁNĚTLIVÁ ONEMOCNĚNÍ KLOUBŮ PATŘÍ K ŽIVOT VÝRAZNĚ LIMITUJÍCÍM ONEMOCNĚNÍM, PŘITOM JE STÁLE NEDOKÁŽEME ZCELA VYLÉČIT. VĚTŠINA LÉČBY SPOLÉHÁ NA TZV. NESTEROIDNÍ ANTIREVMATIKA, KTERÁ MÍRNÍ ZÁNĚT A BOLESTIVOST POSTIŽENÉHO KLOUBU.**

I když jsou tyto látky velmi často používané, je potřeba neustále pamatovat na riziko nežádoucích účinků. Při nadměrném používání mohou vyvolat vážné žaludeční obtíže. Nejde přitom jen o přímé dráždění žaludeční sliznice, ale též o snížení tvorby ochranného hlenu na žaludeční sliznici, který ji za normálních okolností chrání před působením trávicích šťáv.

### NEŽÁDOUCÍ ÚČINKY MOHOU BÝT VÁŽNÉ

V České republice až polovina všech případů žaludečního krvácení souvisí s užíváním nesteroidních antirevmatik. Dnešní medicína si však umí poradit i s tímto typem komplikací. Existují preventivní postupy jež při důsledném dodržování snižují riziko nežádoucích účinků na minimum. Objeví-li se i přes tato opatření projevy jako tlak nebo bolesti v nadbříšku, nevolnost, zvracení apod., je na místě neprodleně vyhledat svého ošetřujícího lékaře a probrat se s ním další postup.

inzerce

# RUB A LÍČ LÉČBY BOLAVÝCH SVALŮ, ŠLACH A KLOUBŮ

Odborná redakce Edukafarm

## OPATŘENÍ VEDOUcí KE SNÍŽENÍ RIZIKA

S výhodou lze proto použít lékové formy aplikované pouze místně (na kůži nad postiženým místem), které dokáží zabezpečit vstup účinné látky do postiženého kloubu.

„Superpřesné“ míření pak umožňuje speciální forma diklofenaku, tzv. diklofenak epolamin. Diklofenak je v této formě navázán na speciální nosič, který urychluje přechod přes pokožku do kloubu. V kloubní šterbině se nosič odpojí a diklofenak zůstává v požadovaném místě působení. Tato kombinace tak zajišťuje výhodu rychlého prostupu do tkání a zároveň minimalizuje možné celkové působení. Je tak optimální volbou pro pacienty užívající více jiných léků. Navíc je k dispozici i ve formě speciální náplasti, která uvolňuje léčivou látku po dobu až 12 hodin, takže poskytuje dlouhodobou úlevu od bolesti bez potřeby opakovaní aplikace.

## Flector® EP Gel

transdermální podání

(Diclofenacum epolaminum)

### Úleva na dosah...



Balení 60g nebo 100g



#### Lokální léčba:

- poúrazových stavů pohybového ústrojí
- pohmožděných kloubů, svalů a šlach
- místních zánětlivých i degenerativních procesů
- revmatických onemocnění a projevů mimokloubního revmatismu

## Flector® EP Tissugel

transdermální podání

(Diclofenacum epolaminum)

### Náplast proti bolesti, zánětu, otoku



- ☺ na „GOLFOVÝ či TENISOVÝ lokeť“...
- ☺ na BOLEST svalů a zad...
- ☺ na BOLEST kloubů, či ZÁNĚT šlach...

- 😊 jednoduchá aplikace přímo na postižené místo
- 😊 nepřetržitý a rovnoměrný účinek po dobu 12 hodin
- 😊 urychlení léčby bez zatížení trávicího ústrojí

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**  
IBSA Institut Biochimique SA  
Lugano, Švýcarsko



# LÉKÁRNÍCI DOPORUČUJÍ 2011: Urinal pro problémy s močovými cestami

komentář průzkumu  
Odborná redakce Edukafarm

**MÉNĚ ZÁVAŽNÉ OBTÍŽE V OBLASTI MOČOVÝCH CEST PATŘÍ K NEJČASTĚJŠÍM PROBLÉMŮM, KTERÉ PACIENTI ŘEŠÍ RADĚJI KONZULTACÍ V LÉKÁRNĚ, NEŽ NÁVŠTĚVOU LÉKAŘE. TRADIČNÍ UROLOGICKÉ ČAJOVÉ SMĚSI JSOU V POSLEDNÍCH LETECH RYCHLE NAHRAZOVÁNY PŘÍPRAVKY S OBSAHEM BRUSINKY VELKOPLODÉ (VACCINIUM MACROCARPON).**

## BRUSINKA VELKOPLODÁ

Tato tradiční léčivá bylina severoamerických indiánů obsahuje specifické účinné látky – tzv. *proanthokyanidiny (PAC)*, které se vážou na povrch patogenních bakterií v močových cestách a blokují jejich schopnost přilnout ke sliznici močové trubice a močového měchýře. Po podání brusinek tak začínají bakterie doslova „opadávat“ a jsou rychle vyplavovány z močových cest. V průzkumu **Lékárnici doporučují 2011** se k brusinkám, jako k nejčastěji doporučovanému řešení problémů s močovými cestami, přiklonila drtivá většina dotazovaných lékárníků. Mezi konkrétními přípravky si pak největší důvěru vysloužila řada doplňků stravy **URINAL** od společnosti **Walmart**.

## URINAL

Základ této řady tvoří inovovaný přípravek **Urinal**, který obsahuje kombinaci dvou vysoce kvalitních brusinkových extraktů NutriCran® a CystiCran®. Díky tomu odpovídá jedna kapsle až 58 g čerstvých plodů brusinek. Přípravek je určen zejména pro

dlouhodobé užívání, kdy se pro udržení zdravých močových cest doporučuje užívat 1 až 3 kapsle denně.

Při akutních obtížích je vhodné volit koncentrovanější přípravek **Urinal Akut**, u kterého díky unikátní technologii jedna tableta odpovídá více než 340 g brusinek, což je nejvyšší ekvivalent čerstvých brusinek na českém trhu – až 20 krát více než u běžných přípravků. Zároveň obsahuje 36 mg PAC – vědecky ověřené množství účinné látky, prostřednictvím níž už jediná tableta denně od prvního dne užívání rychle a účinně eliminuje patogenní bakterie z močového ústrojí.

Speciálně pro děti připravila společnost Walmart nově též brusinkový extrakt ve formě sirupu – **Urinal Sirup**. Tato léková forma je jednak velmi chutná, jednak umožňuje velmi dobře přizpůsobovat dávkování tělesné hmotnosti dítěte. Velkou výhodou oproti konkurenčním přípravkům je možnost podávání už od 1 roku věku.

Řada **URINAL** tak nabízí komplexní řešení pro různé situace, které mohou nastat v oblasti močových cest. Díky velmi kvalitnímu zpracování nabízí právě optimální obsah účinných látek, a díky těmto dvěma faktorům se tak těší i největší důvěře českých lékárníků.

inzerce

## Urinal Akut® - VÍTĚZ TESTU 2011 Lékárnici doporučují ... ... na nepříjemné pocity a pálení při močení.

Doplňek stravy



- Nejsilnější koncentrace brusinek na trhu (1 tableta odpovídá 338 400 mg čerstvých plodů brusinek)
- Účinný obvykle již od prvního dne užití
- Stačí 1 tableta denně

# MOŽNOSTI LÉČBY CHRONICKÉ BOLESTI POHYBOVÉHO APARÁTU

– INTERVIEW S MUDR. HANOU JAROŠOVOU,  
BIOREGENERAČNÍ A REHABILITAČNÍ CENTRUM, ŘÍČANY U PRAHY



**PANÍ PRIMÁŘKO, VE VAŠÍ AMBULANCI SE DENNĚ SETKÁVÁTE S PACIENTY TRPÍCÍMI BOLESTMI POHYBOVÉHO APARÁTU. JAKÉ JSOU PŘÍČINY?**

Příčin vzniku bolestí pohybového aparátu je více. Bolest může vzniknout např. již z pouhého přetížení – např. bolest lokte při tzv. tenisovém loktu, bolest v zádech z blokády po nezvyklé práci (odklízení sněhu, práce na zahradě, stěhování větších předmětů), z dlouhodobě strnulé polohy (v autě, le-tadle), z úrazu sportovního (in-line brusle, kolo, fotbal, rugby, hokej, lyžování...), nebo z prostého pádu. Dalším typem bolesti jsou bolesti z degenerativních onemocnění, např. artrózy velkých nosných kloubů – kyčelních, kolenních, na



horních končetinách ramenního a artrózy drobných ručních kloubů, zejména palců nebo bolesti při zánětlivých onemocněních zejména měkkých tkání. Další příčinou bolesti s vyzářováním do horní nebo dolní končetiny může být výhřez ploténky. V neposlední řadě přicházejí i pacienti s fibromyalgií, tedy bolestí svalovou a dalších měkkých tkání spojenou s únavou, s bolestí hlavy, špatným spánkem, která může postihnout i dětskou populaci (2 % populace).

**OBVYKLE JE LÉČBA DLOUHODOBÝCH BOLESTÍ POHYBOVÉHO APARÁTU POSTAVENA NA PODÁVÁNÍ LÉKŮ OBSAHUJÍCÍCH NAPŘÍKLAD PARACETAMOL, NESTEROIDNÍ ANTIREVMATIKA (NSA),**

**KORTIKOSTEROIDY. TAKÉ TYTO LÉKY POUŽÍVÁTE NEBO STOJÍ VAŠE LÉČBA NA JINÉ LÉČEBNÉ STRATEGII?**

Pacienti navštíví mou ordinaci obvykle s požadavky na jiný typ léčby než výše uvedenými léky, neboť většinou již jim byly tyto léky předepsány jejich praktickým lékařem a příliš se na ovlivnění jejich bolesti neosvědčily (pacienti, kterým léky pomohly, se ke mně již nedostaví). Mnozí pacienti mají vředovou chorobu v anamnéze, užívají warfarin, mají nemocná játra nebo jim hůře pracují ledviny. Jindy nemocní užívají 10 a více druhů léků pro jiné choroby a další léky typu analgetik nebo NSA odmítají. Z tohoto důvodu jsem se zaměřila na jiný typ léčby, který redukuje bolest nemocných, nepoškozuje jaterní parenchym ani ledvinné funkce, nevyvolává krvácení do gastrointestinálního traktu a nemá lékové interakce s jinými léčivy, která pacienti užívají. Jedná se o GUNA-MD kolagenové injekce, event. v kombinaci s manuální terapií, laserem, fyzioterapií, elektroterapií nebo akupunkturou.

**Z VAŠICH SLOV JE ZŘEJMÉ, ŽE V TERAPII RŮZNÝCH KLOUBNÍCH OBTÍŽÍ, BOLESTÍ ZAD APOD. POUŽÍVÁTE VE VAŠÍ LÉKAŘSKÉ PRAXI TZV. MD INJEKCE. POPSALA BYSTE STRUČNĚ JEJICH MECHANISMUS ÚČINKU?**

GUNA-MD kolagenové injekce obsahují prasečí kolagen s fytofarmaky, která se spolupodílejí na transportu kolagenu do potřebné tkáně (patentovaný collagen delivery system). K mechanismu účinku může přispět i zvýšená stavební aktivita buněk chrupavky po stimulaci dodaným kolagenem, což dokázal ve své práci již Oesser v r. 2003. GUNA-MD injekce jsou již několik let úspěšně užívány v Itálii, Velké Británii, USA, v poslední době i u nás a na Slovensku. MD injekce se aplikují zejména podkožně, ale mohou se aplikovat do spouštěvých bodů, do kloubu, kolem kloubu nebo do kůže.





### TATO OTÁZKA SOUVISÍ S TOU PŘEDCHOZÍ. PŘEDPOKLÁDÁM, ŽE PACIENTI SI MUSÍ GUNA-MD INJEKCE PLATIT, ŽE NEJSOU HRAZENY Z PROSTŘEDKŮ VŠEOBECNÉHO ZDRAVOTNÍHO POJIŠTĚNÍ. NENÍ TO PROBLÉM?

Ano, pacienti si léčbu hradí sami. To, že se pacienti vracejí na další pokračování v léčbě, je známkou toho, že mají s MD injekcemi dobrou zkušenost. Neplatili by si totiž za něco, co nefunguje. Cena injekcí není taková, aby převyšovala týdenní cenu vykouřených cigaret (krabičku denně) nebo konzumaci dvou piv denně v restauračním zařízení.

### NEDÁVNO JSEM NAVŠTÍVIL V PRAZE A TAKÉ V BRNĚ SEMINÁŘ, KDE JSTE FORMOU PŘEDNÁŠKY PŘEDÁVALA SVÉ ZKUŠENOSTI S MD INJEKCEMI DALŠÍM LÉKAŘŮM – ORTOPEDŮM, REVματοLOGŮM, ALGEZIOLÓGŮM A PRAKTIKŮM. EXISTUJE NĚKDE NA INTERNETU JEJICH SEZNAM, ABY SE NA NĚ MOHLI PACIENTI OBRÁTIT?

Pacienti si mohou na internetu najít adresu [www.guna.cz](http://www.guna.cz), kde je mapka České republiky s jednotlivými okresy. Po rozkliknutí okresu se zobrazí seznam lékařů proškolených v aplikaci GUNA-MD injekcí, na které se mohou pacienti s důvěrou obrátit. Na této adrese jsou také k dispozici všechny důležité informace o GUNA-MD injekcích.

### PO PŘEČTENÍ TOHOTO ROZHOVORU BUDE CHTÍT ŘADA PACIENTŮ VYHLEDAT PŘÍMO VAŠI POMOC. CO BYSTE JIM PORADILA, JAK MAJÍ POSTUPOVAT?

Ke konverzaci s pacienty preferuji cestu e-mailu: [brc.jarosova@gmail.com](mailto:brc.jarosova@gmail.com). E-mailem zodpovím ráda dotazy a mohu objednat pacienty do mé lékařské ordinace. Také telefonní kontakt je možný: čtvrtky, pátky nejlépe od 10,00 do 14,00 hodin na telefon 777 190 046. Adresa ambulance: Říčany u Prahy, Rýdlova proti č. 18 – roh s ulicí Jaselskou.

### CO BYSTE NA ZÁVĚR VZKÁZALA VŠEM PACIENTŮM, KTERÉ TRÁPÍ NĚJAKÉ BOLESTI POHYBOVÉHO APARÁTU?

Dbejte na prevenci vzniku těchto potíží a vyhledejte takovou léčbu, abyste byli spokojeni s jejími výsledky a aby léčba sama Vás co nejméně „poškozovala“ co do nežádoucích účinků a lékových interakcí.

*Za rozhovor děkuje PharmDr. Zdeněk Procházka, šéfredaktor*

### NEDÁVNO JSEM SE SEZNÁMIL S VAŠÍ VELMI ZAJÍMAVOU ZPRÁVOU, VE KTERÉ POPISUJETE SVÉ ZKUŠENOSTI S LÉČBOU CELKEM 100 PACIENTŮ, A TO ZMÍNĚNÝMI MD INJEKCEMI. MŮŽETE VÍCE PŘIBLIŽIT, O JAKÁ ONEMOCNĚNÍ SE JEDNALO A JAKÝ BENEFIT TATO LÉČBA PACIENTŮM PŘINESLA?

Mám již více než sto pacientů zaléčených MD kolagenovými injekcemi. Nejvíce pacientů je odléčeno pro bolest dolních zad – buď nespecifickou bolest zad nebo pro bolest zad s kořenovým či pseudokořenovým syndromem, kde dochází k výraznému zmírnění obtíží pacientů ve smyslu snížení bolesti, zlepšení chůze, zlepšení rozsahu pohybu v páteři, návratu do zaměstnání z pracovní neschopnosti, zlepšení kvality života. Mezi další nemoci, při nichž dochází k výrazné redukci bolesti, patří: bolesti horní části zad, bolesti hlavy, artrózy kolene I. – II. stupně, artrózy kyčelního kloubu I. – II. stupně, u vyššího stupně artrózy se např. odloží datum operace. Úspěch je i při léčbě bolestí ramenního kloubu, bolestí při artróze kloubu palce ruky. Také při fibromyalgii došlo ke snížení potíží nemocných, zde však je nutné, stejně jako při výhřezu plotenky, dlouhodobé podávání GUNA-MD injekcí.

### TO ZNÍ VELMI NADĚJNĚ, ŽE SE OBJEVILA LÉČBA BOLESTÍ POHYBOVÉHO APARÁTU, KDE JEDNOZNAČNĚ PŘEVLÁDÁ BENEFIT PRO PACIENTA, JELIKOŽ NEŽÁDOUCÍ ÚČINKY SE TĚMĚŘ NEVYSKYTUJÍ. JAK NA TO REAGUJÍ VAŠI PACIENTI?

Pacienti reagují na tento druh léčby velmi pozitivně, aplikace tenkými jehlami je téměř nebolestivá, nejsou lokální reakce v místě vpichu, nesetkala jsem se zatím s žádnou alergickou reakcí lokální ani celkovou. Bezpečnost látky je deklarována výrobcem – firmou GUNA v italském Milanu a doložena registračními italskými studiemi. Pacienti v jednodušších případech mají úlevu již při 4. – 5. aplikaci, někdy dokonce už po druhé aplikaci. Po výrazném ústupu bolesti zvu pacienta za měsíc na kontrolu a k další „udržovací“ aplikaci kolagenových injekcí. Potom interval návštěv dle klinického stavu pacienta ještě prodlužujeme.

# UŽ JSTE ZKONTROLOVALI SVOU CESTOVNÍ LÉKÁRNIČKU?

DOBA PRÁZDNIN A DOVOLENÝCH VE VĚTŠINĚ Z NÁS VYVOLÁVÁ VZPOMÍNKY NA ZÁŽITKY Z DĚTSTVÍ. BEZSTAROSTNÉ CHVÍLE U BABIČKY NEMĚLY CHYBU, STEJNĚ TAK POBYT V PŘÍRODĚ NEBO U MOŘE DALEKO OD DOMOVA. I V DOSPĚLOSTI PAK RÁDI ZMĚNÍME PROSTŘEDÍ A VYDÁVÁME SE POZNÁVAT CIZÍ KRAJE A KULTURY.

Odborná redakce Edukafarm



## Iberogast

### Cestování bez zažívacích obtíží

- přináší úlevu při nadýmání, plynatosti, křečích a cestovní nevolnosti
- přírodní lék s klinicky prokázaným účinkem
- vhodný při zažívacích obtížích způsobených změnou stravy, cestováním nebo stresem

K dostání v lékárnách bez lékařského předpisu.

Více na [www.iberogast.cz](http://www.iberogast.cz)

Lék k vnitřnímu užití.  
Čtete pečlivě příbalovou informaci.

## NA CESTY JE VHODNÉ PŘIBALIT LÉKÁRNIČKU

At už se jedná o výlet k Máchovu jezeru či výpravu za „hranice všedních dnů“, je dobré vybavit se vhodnými léčivými a zdravotnickými prostředky, abychom mohli zasáhnout při drobných zraněních a běžných zdravotních obtížích. Zkontrolujeme též stávající obsah, a léky a prostředky s prošlou dobou použitelnosti vyřadíme. V případě pochybností je nejrozumnější poradit se s odborníky v lékárně.

V exotických zemích cihá také nebezpečí v podobě infekčních chorob, před kterými se lze chránit včasným očkováním např. v centrech cestovní medicíny.

## ROSALGIN

### Rychlé i dlouhodobé řešení vaginálních potíží

- úleví od bolesti, svědění, pálení do několika minut
- snižuje množství výtoků
- působí proti škodlivým bakteriím a kvasinkám

ROSALGIN je registrovaný lék. Obsahuje léčivou látku benzydamin hydrochlorid. Roztok k intimním oplachům a výplachům.



Čtete pečlivě příbalovou informaci!

## NEVOLNOST A JINÉ OBTÍŽE PŘI CESTOVÁNÍ

Komplikace se mohou vyskytnout již v průběhu transportu do letoviska. Obecně pro cestování volíme volný a prodyšný oděv. Pocitu „olověných“ nohou při jízdě autem lze předcházet pravidelnými přestávkami v jízdě a protažením na odpočívadle, únavu za volantem pak zmírňuje guarana a zelený čaj. Při kinetóze se doporučuje žvýkat kousky kandovaného zázvoru, zázvorové lízátko a příp. lze zkusit antiemetické tablety z lékárny. Nucení ke zvracení tlumí také studený mátový čaj popíjený po doušcích.

Cestujeme-li letadlem, při bolesti v uších můžeme stewardku požádat o bonbony nebo žvýkačku, jejichž cucání tyto projevy obvykle zmírňuje.

Při vniknutí cizího tělesa do oka není vhodné postižené oko mnout ani třít. V rámci první pomoci oddálíme víčka a prohlédneme spojivkový vak (oko směřuje vzhůru), vnitřní stranu horního víčka a povrch bulvy (oko směřuje dolů). Volné tělísko odstraníme cípem čistého kapesníku či smotkem vaty, zaseknuté tělísko nevyjímáme, ale zavřené oko překryjeme sterilním gázovým čtvercem a pacienta doprovodíme k lékaři.

## Probacin ATB

- obsahuje životaschopné spory *Bacillus clausii*
- při užívání antibiotik pro udržení přirozené střevní mikroflóry (uznaná vysoká odolnost vůči širokému spektru antibiotik)
- unikátní léková forma (lahvičky) vhodná pro děti od 6 měsíců a dospělé
- nově dostupné i ve formě kapslí



doplnek stravy



## DIETNÍ CHYBY A PORUCHY TRÁVENÍ

Samo cestování, ale i ochutnání nezvyklých potravin či podcenění rizika mohou mít za následek zažívací obtíže ve formě pálení žáhy, průjmu, nadýmání či pocitu plnosti. K jejich odstranění jsou doporučovány v lékárně dostupné léky v tabletové či kapkové formě.

## PŘISÁTÉ KLÍŠTĚ A POŠTÍPÁNÍ HMYZEM

Pobyt v lese nebo u vodních ploch občas znepríjemňuje hmyz. Po návratu z takových míst je vhodné prohlédnout povrch těla, zda nedošlo k přisátí klíštěte. K odstranění klíštěte si, je-li to možné, navlékáme gumové rukavice. Klíště zakápneme antiseptickým prostředkem (jodová tinktura apod.), uchopíme pinzetou a viklavými pohyby pomalu uvolníme z ranky. Nakonec taktéž ranku potřeme antiseptikem. Při změně barvy ranky či okolí je vhodné navštívit lékaře.

Štípance potřeme kostkou ledu, zředěným roztokem čpavku nebo přiložíme kolečko z cibule (zmírňuje otok). Svědící štípance lze ošetřit mentolovým lihem nebo tekutým pudrem s mentolem. Při intenzivním svědění nanášíme gel s antihistaminikem, příp. uijeme volně prodejné antihistaminikum v tabletách.

## ZÁVĚREM DOPORUČENÍ PRO ŽENY

Kvalita vody v přírodních, ale někdy i na veřejných koupalištích bývá zvláště po sérii horkých dnů bez deště pochybná, proto není od věci zvážit, zda si koupel vůbec dopřát.

Po koupání rozhodně není dobré setrávat v mokrých plavkách. Dojde-li ke vzniku vaginálních obtíží, často je lze zvládnout výplachem s antiseptikem v diskretní sáčkové formě.

## Enterina

- obsahuje koncentrovaný extrakt z plodů borůvek, vitaminy skupiny B, vitamin K a probiotika
- při střevním diskomfortu spojeném s řídkou či častou stolicí
- unikátní léková forma (lahvičky) vhodná pro děti od 6 měsíců a dospělé



doplňek stravy

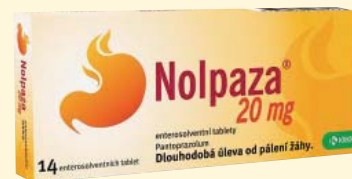


## Em-eukal Rakytník 50 g

Bonbony DR. C. SOLDAN přispívají k potlačení projevů nachlazení, jako je bolest v krku, chrapot, apod.

## Nolpaza 20 mg, enterosolventní tablety, 14 tbl.

- dlouhodobá úleva od pálení žáhy
- jen 1 tableta denně
- vhodná volba do lékárníčky na dovolenou
- lék k vnitřnímu užití, čtěte pečlivě příbalový leták



# PESTRÁ STRAVA

– PŘEDPOKLAD DOBRÉ KONDICE

O vztahu jídelníčku a našeho zdraví už pochybuje málokdo. Nesčetné studie a klinická pozorování potvrdily, že racionálním stravováním lze přispět k zachování tělesné i duševní výkonnosti až do seniorského věku, čímž je umožněno si i odpočinkovou životní etapu vychutnat plnými doušky.

## ŽIVOTNÍ STYL ROZHODUJE O BUDOUCNOSTI

K vyvážené a pestré potravě nutno přidat i rozumné, spíše rekreační sportování. Zařazením každodenní třicetiminutové pohybové aktivity na čerstvém vzduchu prospějeme svému krevnímu oběhu, v mnoha případech si udržíme obvyklou hmotnost a významně snížíme riziko vzniku cukrovky 2. typu.

inzerce

## ZÁSOBOVÁNÍ TKÁNÍ KYSLÍKEM

Buňky intenzivně pracujících orgánů (mozek, srdeční sval, játra atd.), ale i tkáně uložené v okrajových částech našeho těla musejí být 24 hod denně a 7 dnů v týdnu zásobeny kyslíkem a živinami. Proto nepřekvapí, že jakákoli porucha průchodnosti tepen, žil nebo vlásečnic se dříve nebo později projeví sníženou či nedostatečnou funkcí spádového orgánu. Někdy se neprůchodnost cévy projeví náhlou a značně intenzivní bolestí.

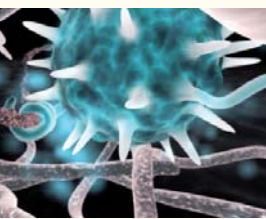
## POTRAVINY OPĚT VE HŘE



doplněk stravy

Japonci, kteří obecně překvapují svou vitalitou a délkou života, při snídani tradičně konzumují kaši z fermentovaných sojových bobů. Evropanům sice nechutná, nicméně vědci v ní odhalili enzym, který je schopen ovlivňovat viskozitu krve. Ten je pravděpodobně jedním z faktorů, proč je v „zemi vycházejícího slunce“ tolik sto- a víceletých obyvatel.

## Pocení nohou je choulostivé téma



Vylučování tekutiny na chodidlech a v meziprstí patří k přirozeným mechanismům ochlazení těla při námaze a horku. Je-li však nadměrné nebo není-li pot odváděn prodyšnou stélkou a povrchem obuvi, vzniká na ploškách mikroklima příhodné k pomnožení patogenních bakterií a plísní.

### Vlhká zapářka přeje mikrobům

V těsné a uzavřené botě jsou tlakem aktivována ústí potních žlázek, dochází k horšímu prokrvování a noha produkuje pot. Vlhké prostředí nahrává růstu dosud „spících“ mikroorganismů, které rozkládají složky potu za vzniku nepříjemného zápachu, nevídaného snad v žádné intimní ani společenské situaci. Zmnožená kultura kvasinek (lidově „hub“) posléze přemůže fyziologickou kožní obranyschopnost a výsledkem bývá plísňové onemocnění v podobě nehojících se prasklin na patách nebo mezi prsty, či ztlustělá, barevně změněná a deformovaná nehtová ploténka.

Pokud postižený jedinec nepodnikne žádné kroky k odstranění mykózy, stává se zdrojem plísňové infekce pro své okolí.



### S mykózou je třeba se poprat

S plísňovým onemocněním se dá bojovat hned na několika frontách. Kromě dobře známých obecných opatření (otevřená obuv, vystavování bot slunci a mrazu, pravidelná pedikúra atd.) jsou dnes běžně dostupné přípravky s „chytrou houbou“ schopné zlikvidovat patogenní mikroflóru na kůži a nehtech. Pro uživatele nepředstavují žádné zdravotní riziko a navíc potlačují velice častý problém – zápach doprovázející nadměrné pocení nohou.



B.A.R.D.

PYTHIE

EDUKAFARM

# PARACETAMOL A ALERGICKÁ ONEMOCNĚNÍ

MUDr. Jiří Novák, alergologie a imunologie při Ústřední vojenské nemocnici, Praha

*V POSLEDNÍCH DESETILETÍCH SE STÁVÁ JEDNÍM Z HLAVNÍCH PROBLÉMŮ NAŠÍ SPOLEČNOSTI STÁLE NARŮSTAJÍCÍ SPOTŘEBA LÉKŮ NA TLUMENÍ BOLESTI – ANALGETIK. JEDNÍM Z NICH JE ASI 60 LET ZNÁMÝ PARACETAMOL, POUŽÍVANÝ TAKÉ NA SNIŽOVÁNÍ HOREČKY. NACHÁZÍ SE V PŘÍPRAVCÍCH POD NÁZVY NAPŘ. PARALEN, PANADOL, BEN-U-RON, COLDREX, EFFERALGAN, MEXALEN NEBO TALVOSILEN.*

Často předpokládaná neškodnost tohoto léku neodpovídá skutečnosti. Kromě známých nežádoucích účinků tento lék souvisí také s nárůstem alergických onemocnění a astmatu v naší společnosti. Jeho úzký vztah ke vzniku těchto nemocí se dnes jeví jako více než pravděpodobný. Zdvojnásobení výskytu astmatu u dětí v letech 1980 – 95 časově odpovídá vzestupu konzumace paracetamolu. Ta stoupla do takové míry, že ho v těhotenství užívá asi polovina západoevropských žen i Američanek.

## PARACETAMOL U DĚTÍ

Podle různých studií užívání doporučených dávek paracetamolu u kojenců, batolat i školních dětí zvyšuje riziko vzniku astmatu, atopického ekzému, alergické rýmy i citlivost na alergeny. Tyto výsledky jsou nejmarkantnější především při častém užívání paracetamolu, významné jsou však i u méně častého užívání. Například při užívání jeden den v měsíci stoupá riziko vzniku alergie 1,3 – 2,5 x.

## PARACETAMOL U DOSPĚLÝCH

V dospělosti byly zaznamenány obdobné výsledky. Navíc, u lidí užívajících paracetamol se až 8 x častěji vyskytuje těžké astma.

## PARACETAMOL V TĚHOTENSTVÍ

Vážné důsledky může mít také styl života těhotných žen spojený s užíváním paracetamolu pro bolest. Plod je na paracetamol ještě citlivější než po narození. Děti, jejichž matky v graviditě užívaly paracetamol, měly podle dánské, britské, newyorské i dalších vědeckých studií významně zvýšené riziko ekzému, chronické rýmy, bronchitid, astmatu i hospitalizací pro astma.

## TĚHOTENSTVÍ A ANALGETIKA – ANTIPYRETIKA

Pro těhotné v současnosti neexistuje bezpečný lék proti horečkám. Přes všechny negativní zprávy proto zde zůstává lékem volby stále paracetamol v menším dávkování, užívaný sporadicky. Současně je ale třeba nezapomínat na ostatní opatření při horečkách, ev. bolestech (dostatek tekutin, tělesný klid, nepřetápět, postupné ochlazování vlažnou vodou apod.). Vysoké horečky jsou samy o sobě také rizikovým faktorem pro vývoj plodu. Prevence a léčba bolestivých stavů, které jsou nejčastějším důvodem užívání paracetamolu v těhotenství, je z uvedených důvodů nezbytná nejen z hlediska současné, ale i příští generace. Racionální řešení tohoto problému zdaleka nespádá jen do péče o těhotné, ale směřuje zejména k výchově a péči o děti, dorost a mladé dospělé.



**Závěr: I méně časté užívání paracetamolu zvyšuje riziko alergie, astmatu, ekzému i dalších nemocí, spojených s alergiemi.**

# CHOVEJTE SE NA SLUNCI ZODPOVĚDNĚ

**OSTRÉ SLUNEČNÍ PAPSKY DOKÁŽÍ KŮŽI  
NEPŘÍJEMNĚ POŠKODIT. NEMUSÍ TO SKONČIT  
JEN JEJÍM PODRÁŽDĚNÍM ČI SPÁLENÍM.**

V nejhorším případě může vést přílišné vystavování kůže slunečnímu záření až ke vzniku kožních nádorů. Prevence je přitom jednoduchá: nevystavovat kůži zbytečně dlouhou prudkému slunci a při pobytu venku používat na oděvem nezakryté části těla přípravky na ochranu před slunečním zářením. Abyste věděli, na co si při jejich výběru dát pozor, připravili jsme pro vás stručný přehled základních informací.

## FOTOTYP

Alfou a omegou pro volbu správného produktu je typ kůže. Lidská kůže je různá, rozličně reaguje na slunce a každý typ vyžaduje jiný stupeň ochrany. V principu můžeme lidi podle typu kůže rozdělit na 4 základní skupiny. Více podrobností najdete v této tabulce:

	<b>Fototyp</b> Velmi světlá, citlivá kůže. Rezavé, nebo blond vlasy, pihy
	<b>Reakce na slunce</b> Rychlé zčervenání, ale žádné zhnědnutí
	<b>Bez ochrany</b> cca 10 min.
<b>Fototyp 1</b>	<b>Ideální ochranný faktor:</b> vysoká až velmi vysoká ochrana, min. SPF 50 nebo SPF 50+
	<b>Fototyp</b> Světlá, citlivá kůže, světlé vlasy, pihy, světlé oči
	<b>Reakce na slunce</b> Rychlé zčervenání, ale jen minimální zhnědnutí
	<b>Bez ochrany</b> 10 – 20 min.
<b>Fototyp 2</b>	<b>Ideální ochranný faktor:</b> střední až vysoká, min. SPF 25 až SPF 50+
	<b>Fototyp</b> Středně světlá kůže, hnědé vlasy, světlé i tmavé oči
	<b>Reakce na slunce</b> Někdy se opálí do červena, zřídka když se spálí, jednoduše a pomale pigmentuje, jednoduše a pomale zhnědne
	<b>Bez ochrany</b> cca 30 min.
<b>Fototyp 3</b>	<b>Ideální ochranný faktor:</b> středně až vysoká ochrana, min. SPF 15
	<b>Fototyp</b> Nahnědlá, méně citlivá kůže, tmavohnědé nebo černé vlasy, tmavé oči
	<b>Reakce na slunce</b> Hnědá, méně citlivá pokožka, tmavé hnědé až černé vlasy
	<b>Bez ochrany</b> cca 45 min.
<b>Fototyp 4</b>	<b>Ideální ochranný faktor:</b> střední až vysoká ochrana, min. SPF 15

Obrázky: liga proti rakovině Švýcarsko

Zdroj: www.daylong.cz

## OCHRANNÝ FAKTOR (SPF)

Ochranný faktor před slunečním zářením (SPF) udává, o jaký násobek času je možné po nanesení přípravku na kůži prodloužit pobyt na slunci bez zčervenání. Výsledný čas chráněného pobytu na slunci závisí na SPF a konkrétním fototypu, který je u každé-

ho individuální. Např. ochranný přípravek s SPF 25 umožňuje u fototypu 1 prodloužit pobyt na slunci na asi 4 hodiny (25 x 10 = 250 min.). Opakované nanesení ochranného přípravku neredukuje škodlivé účinky již přijatého slunečního záření.

Při vhodném výběru SPF je potřeba zohlednit další faktory jako čas slunění, geografickou polohu, či nadmořskou výšku. Např. s každými 1000 m nadmořské výšky jsme vystaveni o 15 % vyšší dávce UV záření. Po natření ochranného přípravku je důležité nepodléhat pocitu falešné jistoty a zbytečně se nevystavovat slunečnímu záření hlavně v kritických hodinách (11 – 15 hod.). Také je třeba myslet na to, že sněh odráží 90 %, voda 50 % a písek 25 % slunečního záření. Také ve stínu jsme vystaveni (i když v poloviční intenzitě) slunečnímu záření. Dokonce přes zataženou oblohu proniká 70 – 80 % záření.

Ochranný faktor (SPF) vyjadřuje úroveň ochrany před UVB zářením. Také je třeba sledovat ochranu před UVA zářením. Pokud produkt dostatečně chrání před UVA zářením, má na obalu jednoduchý symbol (UVA v kroužku).



## ODOLNOST VŮČI VODĚ A POTU

Slunečné a teplé dny většina z nás tráví také u vody. V takovém případě je vhodné použít produkt, který je odolný vůči vodě a případně i pocení. Takové produkty mají ochranný účinek i po kontaktu s vodou. Například nejprodávanější produkt sluneční ochrany v lékárnách Daylong má laboratorně potvrzenou extrémní odolnost vůči vodě i po opakovaném pobytu ve vodě (80 min). Kromě ochranného účinku má tato vlastnost produktu nezanedbatelný vliv také na finance. Voděodolný produkt není třeba tak často aplikovat, díky tomu vydrží déle a šetří peníze.

## OCHRANA DĚTÍ

V porovnání s kůží dospělého člověka je dětská kůže o mnoho citlivější. U dětí (hlavně do 3 let) je potřeba dbát na to, aby byly UV záření vystavené minimálně. Základní pravidla pěkně shrnují přiložené piktogramy EK.



Zdroj: [http://ec.europa.eu/health-eu/news/sun\\_uv\\_en.htm](http://ec.europa.eu/health-eu/news/sun_uv_en.htm)

## KDE HLEDAT PRODUKTY SLUNEČNÍ OCHRANY?

Ochrana zdraví a prevence rakoviny kůže jsou medicínské záležitosti. Nehazardujte se svým zdravím a o možnostech sluneční ochrany se informujte u svého lékaře nebo lékárníka. Lékař nebo lékárník Vám dokáže poskytnout individuální a odborné poradenství, a to v supermarketech, drogeriích či na tržnici budete mamě hledat.

# Daylong spolehlivě chrání před sluncem a šetří Vaše peníze!

## 3 důvody, proč si v lékárně koupit Daylong:

1. **Klinicky dokázána** prevence rakoviny kůže<sup>1</sup>
2. Složení odpovídá všem typům kůže.  
pro děti **Daylong KIDS 30 a 50**  
pro dospělé **Daylong 15, 25 a 50+**
3. **Daylong je extrémně odolný vůči vodě,**<sup>2</sup> proto ho spotřebujete daleko méně než jiných voděodolných či smývatelných přípravků.



100 ml Daylongu



400 ml běžného (vodou smývatelného) přípravku



Téměř 200 000 Čechů ročně se přesvědčí na vlastní kůži, že Daylong skutečně funguje. I díky tomu je Daylong nejprodávanějším produktem sluneční ochrany v lékárně.<sup>3</sup>

**Navštivte lékárnou před dovolenou, abyste se nespálili a ušetřili!**

Bližší informace na [www.daylong.cz](http://www.daylong.cz)



<sup>1</sup> Ulrich et al: Prevention of non-melanoma skin cancer in organ transplant patients by regular use of a sunscreen: a 24 months, prospective, case-control study; Br J Dermatol. 2009 Nov;161 Suppl 3:78-84.

<sup>2</sup> Korting HC: Resistance of liposomal sunscreen formulations against plain water as well as salt water exposure and perspiration; Skin Pharmacol Physiol 2011;24:36-43

<sup>3</sup> Zdroj: Údaje společnosti IMS Health Limited

# FYZIOLOGICKÁ REGULAČNÍ MEDICÍNA

## V TERAPII BOLESTI



**Benefity:**

✓ zmírnění bolesti a zlepšení pohyblivosti svalů, kloubů a páteře

✓ bez lékových interakcí

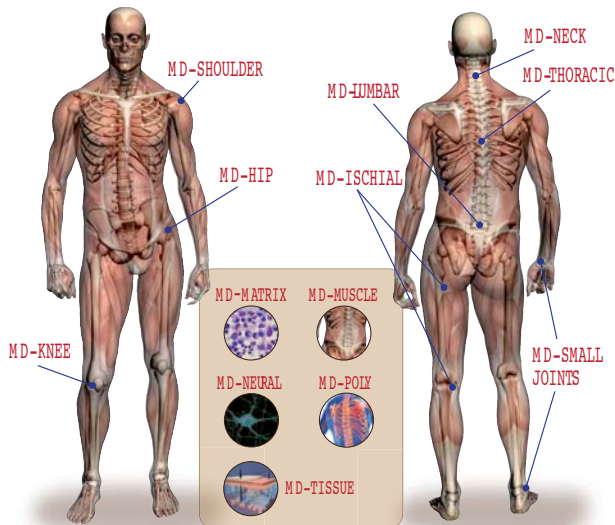
✓ nežádoucí účinky nebyly pozorovány

## ► Přípravky:

MD-Neck  
MD-Neural  
MD-Thoracic  
MD-Lumbar  
MD-Ischial

MD-Shoulder  
MD-Small Joints  
MD-Hip  
MD-Poly  
MD-Muscle

MD-Matrix  
MD-Tissue  
MD-Knee



**Účinnost a bezpečnost přípravků byla potvrzena řadou klinických studií a registrační dokumentací.**

### **Oblasti použití:**

Výše uvedené přípravky pomáhají zmírnit bolest a zlepšit pohyblivost zpomalením fyziologické degenerace kloubů a přidružených tkání, a to vždy v té oblasti, pro kterou jsou určeny. Zároveň zmírňují poškození způsobená stárnutím, nesprávným držením těla, průvodními chronickými onemocněními, poraněními a úrazy.

### **Terapeutický protokol:**

Standardní protokol je použití 1–2 ampulí 1–3x týdně po dobu prvních dvou týdnů podle závažnosti a klinického stavu; následně jedno ošetření týdně až do úlevy od bolesti.

**Forma aplikace:** Injekční forma k subkutánnímu, intradermálnímu nebo intraartikulárnímu podání.

**Statut:** Zdravotnický prostředek (medical device).

**K dostání:** - ve všech lékárnách  
- lékaři mohou objednat přímo u společnosti inPHARM,  
e-mail: radek.holik@inpharm.cz  
tel.: 533 432 623



Informační servis zajišťuje společnost inPHARM  
CZ: tel.: +420 241 432 133, inpharm@inpharm.cz  
SK: tel.: +421 250 221 606, inpharm@inpharm.sk

Pozn.: Pro lékaře je k dispozici **Manuál léčby bolesti** s GUNA-MD přípravky. Obsahuje nejen způsob použití, dávkování a aplikační body pro jednotlivé indikace, ale také příkladové kasuistiky. Manuál je dostupný na vyžádání zdarma u společnosti inPHARM.