


léky a lékárna



MAGAZÍN O ZDRAVÍ PRO LAICKOU VEŘEJNOST 

Léky a lidé:
Lék a doplněk stravy
není totéž

Z klinické praxe:
Digitální ulcerace
Zapomenutý poklad
– Vitamin C

Z lékárenské praxe:
Význam výživy pro hojení ran
Myslete na prevenci chřipky
S probiotiky k lepší kondici

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 kloubů
- zlepšuje pohyblivost kloubů
- zpomaluje degradaci chrupavky

Obvykle se užívá 2x do roka,
po dobu 3 měsíců.

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.

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



PTEJTE SE ODBORNÍKŮ PORADÍ VÁM NA SAMOLÉČENÍ.CZ



Mizí mi znaménka

Nevím, zda je to nemoc nebo se jedná o normální projevy, ale mizí mi znaménka na břichu a na zádech, neopaluji se a občas se mi kolem znaménka objeví bílý kruh, který potom začne i blednout do ztracena, až mi zůstane bílý flek na kůži. Mám to u více znamének i u těch větších...

Pokud po projevu zůstávají na kůži bílé skvrny, mohlo by jít nejpravděpodobněji o onemocnění na podkladu kožní plísně, jako je např. pityriasis versicolor. Onemocnění tohoto typu nejsou obvykle nějak výrazně infekční, ani nezpůsobují akutní potíže, skvrny by se však mohly rozrůstat. Doporučujeme proto navštívit v nejbližší době kožního lékaře, který stanoví přesnou diagnózu a může předepsat odpovídající léky - antimykotika.

Schindeleho minerály

Dobrý den, manžel si objednal Schindeleho minerály. Přišla k nim kniha s úžasnými kladnými doporučeními od lidí, kteří je „údajně“ užívají. Bohužel jsem nenašla žádné vyjádření lékařů z Čech. Slyšeli jste o nich?

Schindeleho minerály patří do kategorie „bájných“ produktů, jejichž složení je velmi neurčité a účinky nevěrohodné. Ve své podstatě se jedná o pomletou horninu, tedy velmi jemný písek, jednotlivé minerály jsou v nerozpustné, a tedy i nevstřebatelné formě. Rozhodně není vhodné věřit všemu, co se píše na internetu, mnohé firmy zakládají svou propagaci právě na placení „falešných diskutérů“, kteří zaplavují internet zprávami o vynikajících účincích.

V lékařské praxi se rozhodně tento přípravek nepoužívá.

Odpovídal odborný tým lékárny Samoléčení.cz

Obsah:

- Lék a doplněk stravy není totéž
- Význam výživy pro hojení ran
- Zapomenutý poklad – vitamin C
- Plíživý zloděj kostí – osteoporóza
- Oči v první linii
- Myslete na prevenci chřipky
- Potíže s klouby nevyřeší žádný doplněk stravy
- O digitální ulceraci
- S probiotiky k lepší kondici

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 Kostůk, CSc.,
MUDr. Jiří Sliva, Ph.D., Robert Jirásek

Manažer projektu:

Ing. Renáta Podracká, tel: 724 261 177

Poradní sbor: viz www.edukafarm.cz

Číslo 2/2012, 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 zmínovanou 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 Lékárna a léky
- stálá akční nabídka a trvale nízké ceny
- nákup z pohodlí domova
- rychlé vyřízení objednávky

Navštivte nás a najdete řešení svého zdravotního problému.



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

**PŘI KOUPI 1 ks SAFRAMYL 28 TABLET
1 ks SAFRAMYL 14 TABLET ZDARMA**



SAFRAMYL
SATIREAL®
patentovaná aktivní látka

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



Bez nežádoucích účinků a lékových interakcí

14 TABLET ZDARMA

inPHARM

INTERNETOVÁ LÉKÁRNA ZALOŽENÁ NA ODBORNÉM PORADENSTVÍ





LÉK A DOPLNĚK STRAVY NENÍ TOTÉŽ

Státní ústav pro kontrolu léčiv

PACIENTI SE V LÉKÁRNÁCH SETKÁVAJÍ S ŘADOU VÝROBKŮ A PŘÍPRAVKŮ, U KTERÝCH NEMUSÍ BÝT VŽDY NA PRVNÍ POHLED ZŘEJMÉ, ZDA SE JEDNÁ O REGISTROVANÝ LÉK ČI JINÝ VÝROBEK.

V lékárnách je možné zakoupit léky i doplňky stravy. Přestože jsou dostupné na jednom místě, neznamená to, že jsou svými účinky či účelem shodné.

ZÁKLADNÍ ROZDÍLY MEZI LÉKY A DOPLNĚKY STRAVY:

Účel	Doplňěk stravy	Lék
Použití	Koncentrovaný zdroj živin nebo jiných látek, jejichž účelem je doplňovat běžnou stravu. Na obalu doplňku stravy nesmí být uvedena tvrzení o léčebných, preventivních vlastnostech doplňku.	Látka nebo kombinace látek s léčebnými či preventivními vlastnostmi.
Schvalovací proces	Nejsou schvalovány, výrobce či dovozce má pouze informační povinnost vůči Ministerstvu zdravotnictví ČR, kam musí před prvním uvedením na trh zaslat text české etikety doplňku stravy; před uvedením na trh není výrobce povinen ověřovat účinnost či bezpečnost doplňku stravy.	Léky musí před uvedením na trh projít schvalovacím řízením (registrací), v tomto procesu se hodnotí účinnost, jakost a bezpečnost přípravku, výrobce předkládá toxikologické a farmakologické zkoušky, klinická hodnocení atd.
Způsob prodeje	Užívání není vázáno na lékařský předpis, doplňky stravy jsou volně prodejné.	V oprávněných případech je s ohledem na látky obsažené v léku jeho užití vázáno na lékařský předpis, tzn. pacient jej získá pouze na základě doporučení lékaře.
Dostupnost	Doplňky stravy se dají sehnat v lékárnách, v běžných obchodech s potravinami, v drogeriích atd. Často se doplňky stravy distribuují i formou prezentačních akcí.	Léky mohou být vydávány pouze v lékárnách, prostřednictvím jejich internetových nabídek a některé z nich i prodejci vyhrazených léčiv.
Požadavky na prodávajícího	Zákonem není nijak vymezena odborná způsobilost personálu prodejen doplňků stravy.	Léky mohou vydávat jen osoby stanovené zákonem (farmaceuti, farmaceutičtí asistenti, prodejci vyhrazených léčiv).
Prodej prostřednictvím internetových stránek	Doplňky stravy jsou často prodávány prostřednictvím Internetu, i internetový prodejce je provozovatelem potravinářského podniku.	Zásilkový prodej léků může provozovat pouze schválená „kamenná“ lékárna, prostřednictvím zásilkového (internetového) prodeje lze prodávat jen volně prodejné léky
Jednoznačné povinné označení na obalu	Každý doplněk stravy musí být označen slovy „doplňěk stravy“.	Každý lék musí být označen registračním číslem SÚKL, případně Evropské lékové agentury.

Nejrychlejším způsobem, jak poznat, zda se jedná o lék nebo doplněk stravy, je označení na obalu. Doplňky stravy musí být vždy označeny slovy „doplňěk stravy“.

Zda se jedná o lék či doplněk stravy je možné si zároveň ověřit i na internetových stránkách. Přehled registrovaných léků je k dispozici na Portálu pro veřej-

nost – www.olecich.cz. Přehled doplňků stravy schválených Ministerstvem zdravotnictví ČR je k dispozici na <https://snzr.ksrzis.cz/snzr/rh/>.

VÝZNAM VÝŽIVY PRO HOJENÍ RAN

Odborná redakce Edukafarm

HOJENÍ RAN NENÍ JEN PROCES LOKALIZOVANÝ NA MÍSTO POŠKOZENÍ, ALE ŽÁDÁ ZAPOJENÍ CELÉHO ORGANIZMU. SPRÁVNÁ VÝŽIVA JE PROTO VELMI DŮLEŽITOU SOUČÁSTÍ HOJENÍ RAN.

Je zřejmé, že povrchová zranění, jakou jsou běžné škrábance nebo říznutí, se při běžné výživě zahojí dostatečně rychle i samy, při vážné podvýživě však může být zpomaleno i hojení těchto drobných ran. Problém nicméně představují rány velké, infikované a nehojící se, jako jsou např. chronické rány, diabetické rány, proleženiny nebo popáleniny. Velkou záležitostí jsou taktéž rány po větších operacích, protože souhrnná délka pooperačních jizev může dosáhnout až desítky centimetrů. Reparační procesy probíhající v ránách a jizvách kladou na organismus velké metabolické nároky.

Pro optimální a rychlé hojení je proto velmi důležitý dostatečný přísuv základních živin, jako jsou bílkoviny, kvalitní tuky (především nenasycené mastné kyseliny) a sacharidy (rychle využitelná energie), ale i přísuv vitamínů a minerálních látek.

Nejdůležitější látky pro hojení ran:

- bílkoviny
- vitaminy B a C
- vitaminy A, E a K
- železo, zinek, měď,
- arginin, glutamin

Přijem potravy bývá u ležících pacientů z důvodu zpomalení pohybu trávicího traktu snížen. Nemocný často nemá chuť k jídlu, jí malé porce nebo některé výživné potraviny odmítá. Na druhé straně, taktéž kvalita podávané stravy v nemocničních nebo sociálních zařízeních bývá velmi proměnlivá.

Nedostatečnou výživou trpí zejména starší pacienti. Průzkumy ukazují, že např. v léčebnách dlouhodobě nemocných či domovech důchodců často až 60 % klientů trpí podvýživou. Mnohem lepší obrázek však často nenajdete ani u seniorů doma - řada z nich jí z různých důvodů málo nebo nekvalitně, často trpí až chronickým nedostatkem tekutin. Doba hojení se proto u takovýchto pacientů většinou prodlužuje, bývá náročná a často i bolestivá.

KOMPLETNÍ VÝŽIVA V JEDNÉ LAHVIČCE

Pro rychlejší a snazší hojení ran je proto vhodné doplnit stravu koncentrovanými výživovými zdroji, které potřebné látky rychle a komplexně doplňují. Mezi nejčastěji používané přípravky tzv. **nutridrinky**, www.nutridrink.cz. Jedná se o speciálně připravené nápoje pokrývající kompletní nutriční požadavky organismu. Jedna lahvička obvykle odpovídá polovině běžné porce jídla, a tak i v relativně malém objemu je možné podat celé potřebné množství živin a energie. Používání těchto přípravků je velmi praktické, protože se nemusí uchovávat v chladu (velmi vhodné při pobytu v nemocnici) a jsou vyráběny nejen v široké řadě příchutí, ale taktéž ve verzi bez příchutě (možné přidávat do libovolného oblíbeného jídla). Díky tomu je tak možná i dlouhodobá nutriční podpora rizikových pacientů a nutridrinky jsou mezi lékaři považovány za výborné pomocníky jejich profese.

Více informací najdete na:

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





ZAPOMENUTÝ POKLAD – VITAMIN C

PharmDr. Lucie Kotlářová, Edukafarm

VITAMIN C JE PATRNĚ NEJZNÁMĚJŠÍM VITAMINEM. NEJČASTĚJI BÝVÁ DNES SPOJOVÁN S NACHLAZENÍM A IMUNITOU, JEHO VÝZNAM JE VŠAK MNOHEM VĚTŠÍ.

Vitamin C neboli *kyselina askorbová*, je jednou z nejdůležitějších látek v živočišné říši. Potřebují ho takřka všechny živé organismy, neboť se účastní těch nejzákladnějších biochemických pochodů v buňkách, jako je dýchání a látková výměna.

Je zajímavé, že u tak důležité složky je člověk odkázaný výhradně na přírod potravou. Vážný nedostatek vitamínu C vyvolává nemoc kurděje, postrach dlouhotrvajících námořních výprav. V dnešní době jsou už kurděje vzácné, protože k tak výraznému nedostatku vitamínu C dochází již jen zřídka. I méně výrazný nedostatek vitamínu C však může vést ke vzniku různých zdravotních problémů.

VĚDĚLI JSTE?

Velká většina zvířat i rostlin je schopná si vitamin C vyrábět sama z jednoduchých cukrů a není pro ně v podstatě vitamínem – nepotřebují ho přijímat ve stravě. Navíc mohou jeho tvorbu regulovat a v případě potřeby (onemocnění, stres) zvýšit jeho tvorbu až desetinásobně.

Pouze u člověka a ostatních vyšších primátů (opic), netopýrů, morčat a velkého jihoamerického hlodavce *kapybary* došlo v průběhu evoluce ke ztrátě schopnosti produkovat vlastní vitamin C. Prapředkové těchto druhů přežili jen proto, že konzumovali stravu přirozeně bohatou na vitamin C, která dokázala tento výpadek nahradit. Většina opic v obvyklé stravě například přijímá 10–20krát více vitamínu C než je v lidské stravě. Gorila tak běžně každý den zkonzumuje až 5 g vitamínu C.

VITAMIN C A ZÁNĚTLIVÉ REAKCE

Vitamin C plní v organismu kromě jiného roli důležitého antioxidantu – látka vychytávající tzv. reaktivní molekuly

ly kyslíku. Ty vznikají v akutní fázi zánětu a jejich úkolem je usmrcovat choroboplodné zárodky. Vitamin C přispívá k udržení rovnováhy mezi tvorbou a potřebou reaktivních molekul kyslíku. Při jeho nedostatku může dojít ke stavu, kdy tyto molekuly začnou ničit i zdravé tkáně, což se projevuje nežádoucím prodloužením zánětlivé reakce. Zásoby vitamínu C se tím vyčerpávají a původně akutní zánět přejde do chronického stadia.

Nejnovější lékařské poznatky ukazují, že podkladem řady nemocí je právě chronický zánět, který úzce souvisí s nedostatkem vitamínu C. Tento nedostatek přitom ani nemusí být odhalen obvyklými metodami, protože vitamin C není v organismu rozložen rovnoměrně. Nejvíce ho potřebují buňky zajišťující obranyschopnost, nervové buňky, podvěsek mozkový (velmi důležitá žláza uložená uvnitř lebky), játra a ledviny, štítná žláza a také místo, kde probíhá zánět. V těchto tkáních může být až 100násobně víc vitamínu C než kolik ho koluje v krvi. To vysvětluje, proč i při relativním dostatku vitamínu C v potravě (dle dietetických norem) mohou při chronickém zánětu některé orgány trpět nedostatkem vitamínu C.

Aby bylo možné tento problém vyřešit, podávají nově lékaři vitamin C infúzí (tj. podáním do žíly) přímo do krevního oběhu. Trávicím traktem se ho totiž dokáže vstřebat pouze omezené množství, a ani konzumace více než 1 g vitamínu C v potravě denně nevede k vyšším hladinám v krvi. Infúzním způsobem je však možné aplikovat, a především využít, až 15 gramů vitamínu C. Koncentrace vitamínu C v krvi tak stoupne až desetinásobně oproti běžným hodnotám a umožňuje tak doplnit nedostatek vitamínu C i v těch nejvíce namáhaných tkáních.

Infúzní léčba vysokými dávkami vitamínu C získává ve světě narůstající popularitu. Mimořádné úspěchy slaví např. v Německu, kde se infúzní podávání vysokých dávek vitamínu C používá v rámci pomocné léčby řady chronických infekčních nebo autoimunitních onemocnění, alergických chorob, vyčerpanosti a stavů „vyhoření“ (burn-out syndrom), některých psychických poruch či revmatoidní artritidy.

VITAMIN C A NÁDOROVÁ ONEMOCNĚNÍ

K dalším novým důležitým zjištěním patří skutečnost, že vitamin C dokáže ve vysokých dávkách přímo zabít některé nádorové buňky. Díky odlišnostem v látkové výměně dochází k cílené likvidaci rakovinných buněk, přičemž zdravé buňky naopak mohou z vysokých hladin

vitaminu C mít užitek a připravovat regeneraci nádorem poškozené tkáně.

Nejedná se přitom pouze o laboratorní pokusy ve zku-
mavkách – v roce 2012 bylo publikováno několik reno-
movaných studií se skutečnými onkologickými pacienty,
u nichž vitamin C významným způsobem zmenšil objem
nádorů nebo alespoň zlepšil kvalitu života v závěrečném sta-
diu onemocnění. Opět to však platí pouze pro koncentrace
vitaminu C, které jsou dosažitelné pouze infúzním podává-
ním. I když samotný vitamin C zřejmě rakovinu nikdy ne-
zlikviduje, tyto studie naznačují, že může být dobrým
pomocníkem při standardní onkologické léčbě.

Narůstající množství lékařských zkušeností s vysokými
dávkami vitaminu C zřejmě v blízké době přinese překva-
pivou naději pro mnoho pacientů. V boji s řadou zákeř-
ných onemocnění tak vzhledem k snadné dostupnosti, re-
lativně nízké ceně a vysoké bezpečnosti léčby vitaminem
C získáváme potenciálně velmi silný nový nástroj.

Publikace článků v rámci projektu Po.Zdrav (CZ.1.07/3.1.00/37.0104)



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

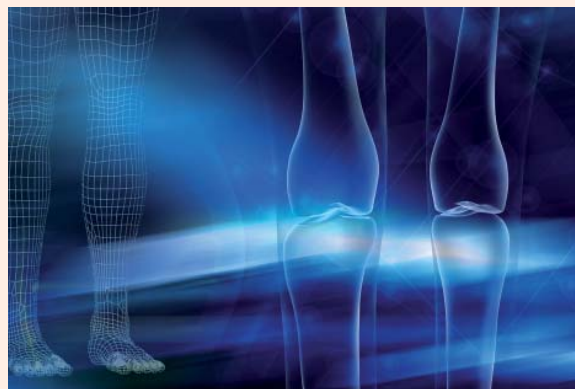
PLÍŽIVÝ ZLODĚJ KOSTÍ – OSTEOPORÓZA

Odborná redakce Edukafarm

**OSTEOPORÓZA JE METABOLICKÉ
ONEMOCNĚNÍ, LIDOVĚ ČASTO NAZÝVANÉ
„ŘÍDNUTÍ KOSTÍ“. V DŮSLEDKU ÚBYTKU
VÁPŇÍKU, KTERÝ KOSTEM PROPŮJČUJE
PEVNOST, DOCHÁZÍ KE KŘEHNUTÍ KOSTÍ
A K JEJICH SNADNÉ LÁMAVOSTI.**

Nejdůležitějšími nástroji prevence osteoporózy jsou přiměřený pohyb a přiměřené množství vápníku a vitaminu D. Ve stravě střeoevropského typu jsou nejvýznamnějším zdrojem vápníku mléčné výrobky. Alternativou by mohly být potraviny rostlinného původu (např. luštěniny, košťálová zelenina, oves), ale u řady z nich dochází k horšímu vstřebávání vápníku kvůli obsahu šťavelanů (např. u špenátu či mangoldu), anebo fytátů v obilovinách a luštěninách. Velké množství vápníku obsahují též některá semena, jako např. mák, sezam nebo ořechy, ale při konzumaci větších množství se do těla dostává také velké množství tuků.

Pro účinnou prevenci osteoporózy by se měla vždy používat kombinace vápníku a vitaminu D, protože tento vitamin je důležitý jak pro vstřebávání vápníku z potravy, tak pro jeho ukládání v kostech. Snadno dostupné doplňky stravy s obsahem vápníku jsou pouze běžnými potravinami a poslední potravinářské skandály ukazují, že s kvalitou potravin to může být často bídné. Osteoporóza je však vážné onemocnění a pro její prevenci či léčbu by měly být používány pouze přípravky s ověřeným účin-



kem a garantovanou kvalitou – tedy registrované léky. Ty najdete pouze v lékárnách, kde vám také nejlépe poradí s výběrem konkrétního přípravku a způsobem užívání.

inzerce

Optimální kombinaci představuje léčivý přípravek CALCICHEW®, který v jedné tabletě obsahuje 500 mg vápníku a 200 mezinárodních jednotek (IU) vitaminu D₃. Při obvyklém dávkování 1 – 3 tablety denně tak dokáže bezpečně pokrýt požadavky na prevenci osteoporózy. Žvýkací tablety Calcichew D3 obsahují kombinaci soli vápníku a cholekalciferolu (vitamin D₃), které mohou užívat děti, dospělí i těhotné a kojící ženy.



*Léčivý přípravek k vnitřnímu užití.
Před použitím čtěte pečlivě příbalovou informaci.*

CALCICHEW®

Zvolte správný **Visine**®

podráždění
zarudnutí

únava
sucho



odstraní zarudnutí,
podráždění a otok očí

zklidní a osvěží namáhané oči

OČI V PRVNÍ LINII

BEZPOCHYBY JSOU OČI NAŠÍM NEJDŮLEŽITĚJŠÍM SMYSLOVÝM ORGÁNEM. MODERNÍ DOBA A STYL PRÁCE JIM VŠAK PARADOXNĚ NEDOPŘEJÍ ÚLEVY, ALE SPÍŠE NA NĚ KLADOU STÁLE VYŠŠÍ POŽADAVKY.

Pokud k sezení před monitory počítačů, sledování drobného displeje mobilních telefonů, nepřirozenému osvětlení, nedostatku spánku či dlouhému řízení aut přičteme vnější faktory, jako je např. působení klimatizace, zvýšená prašnost ve městech či sezónní výskyt alergenů, je jasné, že oči stojí téměř v první „frontové linii“.

Oči jsou velmi citlivým orgánem a mnoho činitelů v našem okolí může vést k jejich podráždění. Může se jednat např. o dráždění chemické (chlórovaná voda, cigaretový dým, kosmetika), fyzikální (prach, vítr apod.), alergické (pyl) nebo biologické (některá onemocnění a infekce). I když běžné podráždění očí samozřejmě není nijak vážným onemocněním, znepříjemňuje řadu obvyklých denních činností. Svědění a slzení rozptýluje pozornost při práci, pálení znemožňuje nošení kontaktních čoček, zarudnutí může prozradit proflámovanou noc...



Tyto obtěžující příznaky lze odstranit pomocí léčivého přípravku **VISINE Classic**. Účinná látka obsažená v těchto očních kapkách (*tetryzolin hydrochlorid*) vede k rychlému stažení drobných vlásečnic v očních spojivkách, čímž dochází nejen k „zneviditelnění“ těchto drobných cévek, ale také k odstranění otoku a souvisejících nepříjemných pocitů. S příznaky podrážděných očí se tak lze rozloučit a očím se rychle vrátí zdravý vzhled.

Kromě akutního podráždění, které je krátkodobou reakcí oka na působení nepříznivých faktorů, může dlouhodobé působení i slabých dráždivých faktorů vést k naruše-

ní vlastností slzného filmu. Slzy se v oku tvoří prakticky neustále a pro náš zrak mají velký význam. Nejenže odplavují z povrchu oka všechny nečistoty, zároveň přinášejí povrchovým buňkám rohovky výživu, vyhlazují optický povrch oka a umožňují hladké „klouzání“ očních víček po oční kouli.

Narušení slzného filmu na povrchu oka pak vede k celé řadě příznaků, popisovaných souhrnně nejčastěji jako *syndrom suchého oka*. Nedostatečný nebo nekvalitní slzný film mohou postižení pociťovat jako suché oko, přítomnost cizího tělesa v oku, pálení až řezání. Paradoxně se ale může projevovat i nadměrným slzením, tvoří se však velké množství nekvalitních slz, které neplní své fyziologické funkce. V konečném důsledku tyto poruchy mohou vést k drobnému poškození rohovky, zánětům a v krajních případech až k jejímu zjizvení.

Nejrychlejšími prostředky pro obnovu funkcí a kvality slzného filmu jsou oční kapky označované jako tzv. „*umělé slzy*“. Jedná se většinou o různé roztoky, které se svými vlastnostmi snaží co nejvíce přiblížit přirozeným slzám. Důležitá je především přilnavost k rohovce a viskozita. Viskózní roztoky sice dobře přilnou na povrch oka a neodplavují se, zároveň mohou na delší dobu způsobovat rozmazané vidění. Pokud však použité slzy nemají dobrou přilnavost k oku, rychle se odplavují a neplní dobře svůj úkol - jejich aplikace se musí často obnovovat.

Optimálně tyto požadavky snoubí např. TS-polysacharid, který je hlavní složkou očních kapek **VISINE Unavené oči**. Jeho vlastnosti jsou dané především velkou podobností s přirozenými součástmi slz, které „ukotvují“ kapalné slzy na povrchu rohovky a zabezpečují tak její stálou vlhkost. Kapky **VISINE Unavené oči** se proto vyznačují velmi dobrou přilnavostí k povrchu oka, při relativně nízké viskozitě. Díky tomu jsou jako zdravotnický prostředek velmi dobře snášeny a jsou vhodné i pro dlouhodobé užívání.



MYSLETE NA PREVENCI CHŘIPKY

PharmDr. Lucie Kotlářová, Edukafarm

**CHŘIPKA A CHŘIPKOVÁ ONEMOCNĚNÍ (NACHLAZENÍ)
KAŽDOROČNĚ V OBVYKLÝCH OBDOBÍCH POSTIHUJE
S RŮZNOU INTENZITOU AŽ PĚTINU VŠECH OBYVATEL.**

mu. Ta je u virových infekcí klíčová. Existuje celá řada postupů, jak posílit imunitu, každý se svými klady i zápory.

JAK SE CHRÁNIT PŘED CHŘIPKOU?

U chřipky a podobných onemocnění je nejpoužívanějším preparátem tzv. *Anas barbariae hepatitis et cordis extractum*. Do klinického používání se tato látka zařadila před sto lety, popsaná lékopisně byla před 50 lety. Časem prověřená protivirově působící látka si získala u veřejnosti obrovskou popularitu a v řadě zemí patří mezi nejpoužívanější prostředky pro léčbu a prevenci chřipky a nachlazení.

CO JE NOVÉHO?

Za posledních 100 let se ale imunologický profil užívajících, jakož i vnější prostředí, v němž lidé žijí, významně změnily. Zároveň významně stoupl objem medicínských poznatků, a tak nepřekvapuje, že působení této látky je dnes z důvodu zvýšení účinnosti podporováno dalšími látkami. Medicína nízkých dávek (tzv. *nanofarmakologie*) potencuje účinek této „klasiky“ dalšími imunostimulačními látkami. K těm nejdůležitějším patří *Haemophilus influenzae* (9CH), která se zaměřuje na snížení rizika druhotných komplikací chřipky (bakteriálních infekcí), dále pak *Echinacea* (3CH), která je tradičním prostředkem stimulačím vrozenou imunitu, a *Asclepias vincetoxicum* (5CH) s podobným účinkem, *Aconitum napellus* (5CH), které ovlivňuje horečku a hospodaření s energií uvnitř buněk, *Belladonna* (5CH) pro ulehčení dýchání a proti otokům sliznic, jakož i *Cuprum* (3CH), která se používá při náhlých bolestech svalů a horečce.

Proti těmto velmi rozšířeným chorobám stále nejsou k dispozici běžně dostupné účinné léky, a tak musíme spoléhat především na prevenci a zmírňování příznaků. Protože původcem chřipky je jeden typ viru, je možná ochrana formou očkování. Virus se však neustále proměňuje, proto je potřeba před každou sezónou očkování obnovovat. Naproti tomu chřipková onemocnění nemají jednotného původce (na jejich vzniku se může podílet až 200 různých virů), očkování proto není možné.

Druhým faktorem, který se podílí na sezónní nemoci, jsou následné, tzv. sekundární infekce. Virovou infekci oslabené sliznice představují otevřenou bránu pro různé druhotné bakteriální infekce, které vedou k bakteriální rýmě, zánětům středního ucha či zánětu průdušek. Rozvinout se ale mohou i vážnější komplikace, proto se průběh onemocnění nesmí obzvlášť u rizikových pacientů (dětí, starší osoby) podceňovat.

NEJDŮLEŽITĚJŠÍ OCHRANOU JE NAŠE IMUNITA

Za normálních podmínek je lidský organismus schopen bránit se těmto virovým nemocem tvorbou specifických protilátek a zvýšenou aktivitou buněk imunitního systé-

Vzájemně se podporující působení těchto látek podáváných v nízké koncentraci doplňuje prostřednictvím posílení obranyschopnosti a ochranou sliznic účinek základní složky. Tím se dané kombinaci látek dostává účinku, který plně respektuje potřeby této doby – stimulovat jedince se sníženou imunitou a chránit jeho sliznice před vstupem virů do organismu.

Provedené klinické studie s touto kombinací ukazují, že velmi dobrého účinku se dosahuje jak při akutním potlačení příznaků chřipky a nachlazení, tak při preventivním podávání.

Nové prostředky nanofarmakologie přinášejí aktuálnímu stavu odpovídající inovativní řešení, zahrnující účinnou prevenci chřipky, ale i ochranu před jejími následnými komplikacemi jako např. záněty středního ucha a bronchitidou.

VĚDĚLI JSTE, ŽE CHŘIPKA....

- má inkubační dobu půl až tři dny?
- každoročně postihne 10 – 15 % populace?
- se šíří formou epidemie?
- se v Evropě nejčastěji objevuje počátkem roku a trvá 4 – 8 týdnů?
- postihuje všechny věkové kategorie?
- se přenáší vzdušnou cestou, ale i používáním telefonního sluchátka, držadel v MHD, hraček apod.?
- do organismu vstupuje sliznicí nosohltanu a oční spojivkou?



Publikace článků v rámci projektu Po.Zdrav
(CZ.1.07/3.1.00/37.0104)



INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

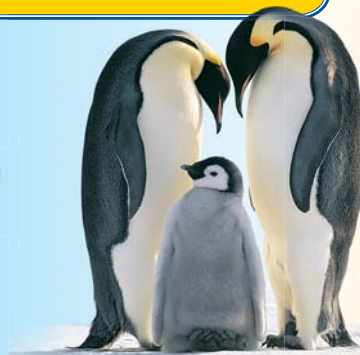
inzerce

BRAŇTE SE NÁSTRAHÁM ZIMY

GUNAPREVAC

k prevenci i léčbě

- ♦ šetrná, přírodní léčba
- ♦ pro děti i dospělé
- ♦ nežádoucí účinky nebyly dosud zaznamenány



Lék k vnitřnímu užití.
Pečlivě čtěte příbalovou informaci.



Informační servis: inPHARM, s.r.o. tel.: 241 432 133, e-mail: inpharm@inpharm.cz, www.inpharm.cz



POTÍŽE S KLOUBY NEVYŘEŠÍ ŽÁDNÝ DOPLNĚK STRAVY

Odborná redakce Edukafarm

Ani v civilizovaném světě zdaleka ne všichni lidé žijí a pracují v ideálních podmínkách. Mnohahodinové směny v pásové výrobě, jednostranné přetěžování při sportu, nadváha, úrazy, otřesy a v neposlední řadě nevhodná skladba stravy a zděděné genetické vlohky k onemocnění pohybového aparátu mohou přispívat ke vzniku bolestivého stavu označovaného jako osteoartróza.

BOLEST SNIŽUJE KVALITU ŽIVOTA

I ve zcela zdravém kloubu již od dosažení rané dospělosti dochází vlivem stárnutí organismu ke snižování počtu a kvality buněk chrupavky, proto nepřekvapí, že osteoartrózou (lidově „artrózou“) po 65. roce věku trpí až 75 % populace, přičemž ženy větší měrou než muži. Pokud se její příznaky podcení a promarní se doba vhodná k zahájení léčby, může vést k trvalým a nevratným změnám zejména nosných kloubů a k velké bolestivosti. Chronická bolest zanechává následky v psychice (deprese, úzkost) a narušuje spánek. V jednotlivých případech nakonec nemusí být výjimkou ani omezení až ztráta soběstačnosti (invalidita).

Ke zmírnění bolestí doprovázejících osteoartrózu jsou dostupné různé přípravky (např. nesteroidní anti-revmatika, analgetika, látky zahřívající kůži nad postiženým kloubem), ale neotřesitelné pozice v tomto směru dosáhly pouze léčivé přípravky s látkou chondroitin sulfát.

ZNÁMÁ MOLEKULA, NOVÉ POZNATKY

Bylo prokázáno, že chondroitin sulfát zmírňuje závažný proces doprovázející osteoartrózu a udržuje hybnost kloubů. Zajímavostí je, že léčebně působí hned dvěma mechanismy - jednak sám o sobě snižuje bolestivost, jednak zamezuje dalšímu přiblížování (tudíž tření a erozi) ploch chrupavky, takže je někdy možné oddálit nutnost nákladných operací (např. nahrazení kloubu endoprotézou). Vzhledem k těmto poznatkům Evropská liga proti revmatismu doporučuje chondroitin sulfát jako léčivo, po kterém by měl lékař v případě osteoartrózy sáhnout.

15 LET ZKUŠENOSTÍ V ČR

Obsah účinné látky v podobě vysoce čištěného chondroitin sulfátu je však garantován pouze v léčivých přípravcích (v ČR se jedná o volně prodejný Condrosulf® 400 mg, dostupný v lékárnách od r. 1996, a od r. 2001 Condrosulf® 800 mg vydávaný na lékařský předpis), proto by je pacienti měli ve vlastním zájmu upřednostnit před doplňky stravy, které nejsou určeny k léčbě zdravotních obtíží a nesmějí být za tímto účelem nabízeny ani prodávány.



„Za účelem dosažení úlevy od bolesti je třeba Condrosulf® užívat alespoň 3 měsíce“, jak uvedl prof. MUDr. Tomáš Trč, CSc., na nedávném sympoziu k osteoartróze. Příznivý protibolestivý účinek pak přetrvává další 2 – 3 měsíce, a kúru lze podle potřeby opakovat. Snášenlivost této léčby je všeobecně velmi dobrá. Z klinických zkušeností navíc vyplynulo, že u pacientů užívajících tento přípravek nepřetržitě po dobu 24 měsíců o 17 % poklesla spotřeba nesteroidních antirevmatik zatížených rizikem možných nežádoucích účinků v oblasti trávicího traktu.

O DIGITÁLNÍ ULCERACI

S Doc. MUDr. PETREM NĚMCEM, Ph.D.

Revmatologické oddělení FN u sv.Anny, Brno

PANE DOCENTE, MOHL BYSTE, VYSVĚTLIT VÝZNAM SLOV „DIGITÁLNÍ“ A „ULCERACE“?

„Digitální“ je odvozeno z digitus (latinsky prst) a „ulcerace“ z ulcus (vřed). Jde o vřed postihující měkké tkáně prstů na rukou a/nebo na nohou, který může doprovázet jedno z tzv. vzácných onemocnění – řídce se vyskytující systémovou sklerodermii.

CO TO ZNAMENÁ „SYSTÉMOVÁ SKLERODERMIE“? KOLIK LIDÍ JÍ TRPÍ?

Je to nemoc projevující se tuhnutím kůže a poškozením vnitřních orgánů. Postihuje asi 120 – 250 jedinců z milionu, přičemž už zmíněná digitální ulcerace postihne 30 – 60 % z nich. Ročně přibývá cca 30 nových případů na milion obyvatel. 30 % pacientů se sklerodermií trpí digitální ulcerací dlouhodobě, což může vést k nevratné ztrátě měkkých částí prstů.



JAK SKLERODERMIE VZNIKÁ?

Příčiny vzniku sklerodermie nejsou známy. Jejím základem však je porucha imunitního systému. Ženy onemocní 3 – 9-krát častěji než muži, a to zejména v plodném období života (15 – 49 let).

MOHL BYSTE POPSAT JEJÍ PRŮBĚH?

Při sklerodermii dochází k nadměrné tvorbě a ukládání vaziva v kůži a vnitřních orgánech (srdci, trávicím traktu, ledvinách a plicích) a k přestavbě cévní stěny s rizikem neprůchodnosti. Prvním příznakem postižení cév rukou nebo nohou je jejich nepřiměřená reakce na působení chladu nebo stres (projevuje se záchvatovitým zúžením s následným rozšířením cévy). Zabarvení kůže bývá modrofialové, přes bílou až po červenou, se současným pocitem bolesti, brnění nebo necitlivosti prstů. V důsledku trvalého nedokrevní může dojít až k odumření měkké tkáně prstu a ulceraci, která se stává vstupní branou infekce.

LZE SKLERODERMII VYLÉČIT?

Samotnou systémovou sklerodermii vyléčit nelze. Digitální ulcerace se léčit dají. K hlavním cílům patří zlepšení prokrvení a celistvosti tkání prstů, hojení stávajících ulcerací, prevence infekce, snížení rizika tvorby nových ulcerací, tlumení bolesti a obnova funkčních schopností ruky. Léčba digitálních ulcerací zahrnuje zejména podávání vazoaktivních látek rozšiřujících cévy a zlepšujících prokrvení tkání prstů. K prevenci tvorby nových digitálních ulcerací lze použít látku bosentan. K léčbě se používají i léky zlepšující průtokové vlastnosti krve – např. všem známá acetylsalicylová kyselina nebo léčiva snižující srážlivost krve. Vedle farmakoterapie (léčba léky) se používají rovněž chirurgické postupy a další metody – např. přetrnutí určitých nervových vláken způsobujících zúžení cév. K léčbě patří též režimová opatření (zejména zákaz kouření, snížení rizika úrazu rukou a nohou) a lokální ošetřování (např. čištění rány, prevence infekce, léčba infekce antibiotiky).

KTERÝ LÉKAŘ-SPECIALISTA PACIENTOVI MŮŽE NEJLÉPE ODBORNĚ POMOCI A JE LÉČBA DRAHÁ?

Systémová sklerodermie patří mezi revmatická onemocnění, proto péče o pacienty, u kterých se objeví digitální ulcerace, patří zejména do rukou revmatologů. Onemocnění však vyžaduje multidisciplinární přístup. Léčba systémové sklerodermie i digitálních ulcerací je velice nákladná. Většina léků je naštěstí plně hrazena zdravotními pojišťovnami, ale jejich dostupnost je omezená.

LZE NAJÍT DALŠÍ INFORMACE NA INTERNETU?

Specializované stránky pro pacienty zatím neexistují. Určité informace lze najít na stránkách www.eustar.org, tyto jsou ovšem určeny spíše pro odbornou veřejnost. Další informace lze získat na: www.sklerodermie.cz nebo www.jakojaz.cz

S PROBIOTIKY K LEPŠÍ KONDICI

Odborná redakce Edukafarm

STŘEVNÍ MIKROFLÓRA SEHRÁVÁ U KAŽDÉHO ČLOVĚKA ZÁSAVNÍ ROLI V UDRŽENÍ ZDRAVÍ A PREVENCI ŘADY CHOROB. JAKÉKOLI NARUŠENÍ ROVNOVÁHY V JEJÍM MNOŽSTVÍ NEBO SKLADBĚ MŮŽE VYVOLAT NEŽÁDOUCÍ IMUNITNÍ REAKCE NEBO TRÁVICÍ PROBLÉMY. PŘI VÝBĚRU PROBIOTIKA JE TŘEBA BÝT OBEZŘETNÝ, VŠECHNA TOTIŽ NEJSOU STEJNÁ.

CO SE ROZUMÍ POJMEM PROBIOTIKA

Světová zdravotnická organizace probiotika definuje jako živé mikroorganismy převážně lidského původu, které, jsou-li aplikovány v adekvátním množství, působí příznivě na zdravotní stav hostitele. Jako složka výživy mají probiotika protiinfekční účinky, stimulují obranyschopnost, snižují riziko alergií a příznivě ovlivňují průběh zánětu. Dostupná jsou ve formě léčiv, doplňků stravy nebo tzv. funkčních potravin. K nejčastěji používaným kmenům probiotik patří laktobacily a bifidobakterie. Vlastnosti a funkce jednotlivých probiotik se liší v závislosti na jejich genetické výbavě.

POŽADOVANÉ VLASTNOSTI PROBIOTIK

Od probiotik se očekává, že po požití budou odolávat působení žaludeční šťávy, žluči a výměšků slinivky, jsou schopná v živém stavu dlouhodobě osídlit střevní stěnu, zároveň bránit pomnožení jiných nežádoucích bakterií a sama o sobě nevyvolávají žádná onemocnění. Důležité je též ověření původu a charakteristiky kmene, aby byl vyloučen případný přenos zvířecího patogenu na člověka. Stabilita probiotik je rozhodující vlastností pro jejich efektivitu a schopnost navodit v lidském organismu příznivé účinky.



SYNBIOTEC VYNIKÁ NAD OSTATNÍMI

Probiotické kmeny *Lactobacillus rhamnosus* IMC 501® a *Lactobacillus paracasei* IMC 502® dohromady tvoří v Itálii patentované probiotikum Synbiotec. Oba tyto kmeny se v účinku vzájemně podporují, čímž se minimalizuje eventuální selhání. Dosavadní klinické zkušenosti se Synbiotecem dokládají, že působí velmi prospěšně na naše zdraví. Kromě jiného vykazuje silnou antioxidační aktivitu (neutralizuje negativní vliv volných kyslíkových radikálů, které přispívají mj. ke stárnutí organismu), působí protialergicky, odstraňuje zažívací obtíže (pocit plnosti, nadýmání apod.), zlepšuje pravidelnost stolice a usnadňuje vyprazdňování střevního obsahu.

POTRAVINY S PROBIOTIKY MAJÍ BUDOUCNOST

Pouze minimum výrobců probiotik je schopno zaručit standard ve smyslu kompletní charakteristiky mikrobiologických vlastností a popisu účinků na imunitní a fyziologické funkce těla. Jen málo probiotik splňuje kritérium ověření účinnosti prostřednictvím klinických studií na lidech. Synbiotec představuje výjimku, jelikož je bezpečný, stabilní, účinný, nepoškozuje se během výrobního procesu a dlouhodobě přetrvává jak ve střevě, tak v potravinářských produktech až do konce minimální trvanlivosti.

inzerce

BUĎTE FIT PO CELÝ ROK

- jogurtový nápoj
- podporuje zdravou střevní mikroflóru
- obsahuje probiotickou kulturu Synbiotec
- nízký obsah tuku
- sladko-kyslá lahodná chuť
- příchutě nature, jahoda a brusinka





IMUNOGLUKAN PŘI SEZONNÍCH INFEKcích

Odborná redakce
Edukafarm

Infekčnímu náporu se 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 ústřední. Imunoglukan působí prostřednictvím imunitních buněk ve sliznici střeva, které „upozorňují“ na možnou infekci. Tyto buňky imunitního systému se tak připraví 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.

Kde se imunoglukan získává?

Obecně se beta-glukany nejčastěji izolují z plodnic hub nebo z kvasinek, přičemž zvolená technologie významně ovlivňuje její účinnost. Imunoglukan se izoluje z plodnic hlívy ústřední

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 pediatriů z roku 2005, ve které byl pozorován a prokázán klinický 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 případů 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 obranyschopnosti 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.

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 alergen

Klinicky
ověřené
účinky



doplněk stravy



sirup pro děti
již od 1 roku



doplněk stravy



www.imunoglukan.cz

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