

léky a lékárna

01/2013

MAGAZÍN O ZDRAVÍ PRO LAICKOU VEŘEJNOST 

Léky a lidé:

Léky v domácnosti

Z lékárenské praxe:

Lékárníci doporučují

Cítíte se unaveni ?

Z klinické praxe:

Posilování imunity pomáhá dětem ...

Rozhovor s MUDr. Romanem Fanem

Zapomenutý poklad – vitamin C





Vážení a milí čtenáři,

nové číslo tohoto časopisu přináší mnohé zajímavé postřehy z lékárenství. Předně bych vaši pozornost rád zaměřil na projekt, který každý rok přináší cenné informace pro vás, pacienty. Jedná se o průzkum, ve kterém jsou zjišťovány názory odborníků z lékáren na různé přípravky. Výsledky průzkumu „Lékárníci doporučují 2012“ vám nabízí naprosto unikátní vzhled do toho, co lékárníci doporučují, v co vkládají svou důvěru a které přípravky sami oceňují kvůli jejich kvalitě a dobrému efektu. V časopise najdete i důvody, proč se lékárníci pro dané přípravky rozhodují ve své praxi.

Rozhodně nepřehlédněte rozhovor s MUDr. Romanem Fanem, který se s vámi podělí o zkušenosti s léčbou bolesti pohybového aparátu u vrcholových sportovců. Dále je velmi zajímavý příspěvek věnovaný novým poznatkům o vitamínu C a jeho novému terapeutickému využití u onkologických pacientů. Jak odpovídá ve zmíněném interview paní primárka MUDr. Hana Jarošová, teprve v poslední době, na základě prokázané odlišné farmakokinetiky aplikace nitrožilní a perorální, víme, proč nelze dosáhnout u podání ústí léčivých účinků (protizánětlivých a protinádorových), jako je tomu v případech aplikace nitrožilní. Jde o to, že při podání vitamínu C ústí - díky omezeným transportním možnostem ve střevě - lze docílit v krvi jen nízké koncentrace vitamínu C, která postačuje k zajištění pouze fyziologických, nikoli však preventivních a léčivých účinků.

Čtete a dozvíte se více!
Přeji vám příjemné počtení a hlavně hodně zdraví.

PharmDr. Zdeněk Procházka, šéfredaktor

Obsah:

- Léky v domácnosti
- Lékárníci doporučují
- Problémy močových cest?
- Bolest zubů
- Lék Wobenzym – jasná volba pro systémovou enzymoterapii
- Poradna
- Cítíte se unaveni?
- Posilování imunity pomáhá dětem ...
- Rozhovor s MUDr. Romanem Fanem – lékařem řady vrcholových sportovců
- Zapomenutý poklad ve farmakoterapii – infuzní terapie vysokodávkovaným vitamínem C

Vydává:
EDUKAFARM spol. s r.o., V Areálu 1243, Jesenice,
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 Kostíuk, CSc.,
MUDr. Jiří Slíva, Ph.D., Robert Jirásek
Manažer projektu:
Ing. Renáta Podracká, tel: 724 261 177
Poradní sbor: viz www.edukafarm.cz
Číslo 1/2013, ročník 11
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.

KOUPÍTE V LÉKÁRNĚ

MIGRALGIN - NOVINKA

v léčbě bolesti hlavy při záchvatech migrény

Obsahuje kombinaci tří účinných látek (paracetamol, kyselina acetylsalicylová a kofein). Kofein zrychluje a zesiluje účinek paracetamolu a kyseliny acetylsalicylové proti bolesti a navíc potlačuje příznaky únavy, podporuje duševní činnost a výkonnost.

Tato kombinace patří spolu s ibuprofenem k lékům první

volby na migrénu v Německu, Švýcarsku a Rakousku. Léčivý přípravek je určen dospělým a mladistvým od 12 let a v lékárnách ho lze pořídit za orientační cenu 75 Kč.



novinka

Multi-sanostol sirup obsahuje 9 důležitých vitamínů a vápník, které pokrývají denní potřebu dětí a podporují harmonický rozvoj jejich organismu.

Multi-sanostol sirup je vhodný pro děti od 1 roku:

- při ztrátě chuti k jídlu,
- ke zlepšení celkového stavu po prodělané nemoci,
- k prevenci nedostatku vitamínů,
- při stavech vyčerpanosti, oslabeného soustředění,
- při poruchách vývoje a růstu.

Multi-sanostol – léčivý přípravek – je multivitaminový sirup s lahodnou pomerančovou příchutí. Je bez umělých barviv a sladidel. Multi-sanostol je vhodný pro děti již od jednoho roku a pro těhotné a kojící matky.



Pro účinnou prevenci osteoporózy by se měla vždy používat kombinace vápníku a vitamínu D, protože tento vitamin je důležitý jak pro vstřebávání vápníku z potravy, tak pro jeho ukládání v kostech.



Léčivý přípravek Calcichew D3 200 IU obsahuje v jedné tabletě 500 mg vápníku a 200 mezinárodních jednotek (IU) vitamínu 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.

Před použitím každého přípravku si vždy pečlivě přečtěte příbalovou informaci.

SAMOLÉČENÍ.cz
Dobré rady z lékárny

INTERNETOVÁ LÉKÁRNA
ZALOŽENÁ NA ODBORNÉM
PORADENSTVÍ



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.



LÉKY V DOMÁCNOSTI

Státní ústav pro kontrolu léčiv, Praha

U KAŽDÉHO REGISTROVANÉHO LÉKU, KTERÝ SE PROSTŘEDNICTVÍM LÉKÁRNY DOSTÁVÁ DO RUKOU PACIENTOVI, JE VŽDY ZAJIŠTĚNA JAKOST, ÚČINNOST A BEZPEČNOST. ABY ZŮSTALY TYTO TŘI PARAMETRY ZACHOVÁNY I POTÉ, CO JE LÉK V LÉKÁRNĚ VYDÁN PACIENTOVI, JE TŘEBA DBÁT NA JEHO SPRÁVNÉ UCHOVÁVÁNÍ. PODMÍNKY UCHOVÁVÁNÍ A SPRÁVNÉHO ZACHÁZENÍ S LÉKEM JSOU SOUČÁSTÍ KAŽDÉHO BALENÍ LÉKU A JSOU PODLOŽENY VÝSLEDKY STUDIÍ STABILITY, KTERÉ PROVÁDÍ VÝROBCE. NEJSOU-LI PODMÍNKY PRO UCHOVÁVÁNÍ DODRŽENY, STÁVÁ SE LÉK NEPOUŽITELNÝM.

SPRÁVNÉ UCHOVÁVÁNÍ LÉKŮ

Požadavky na uchování léku jsou vždy uvedeny v příbalovém letáku a zároveň také na obale léku. Součástí informace je jednak údaj o tom, v jakém teplotním rozmezí má být lék uchováván, případně další požadavky na jeho uchování (např. chraňte před mrazem, chraňte před světlem apod.).

U určitých léků je třeba věnovat způsobu uchování zvýšenou pozornost, a to především tekutých přípravků (sirupy, suspenze) určených nejmenším dětem, které obsahují antibiotika. Tyto lékové formy jsou obvykle naředěny před vydáním pacientovi v lékárně, a proto mají po naředění omezenou stabilitu, a tím také účinnost a bezpečnost. Na obalu takového léku je vždy uvedeno, při jaké teplotě se má naředěný přípravek uchovávat a jak dlouho po naředění se smí používat.

Je obzvláště důležité dodržovat předepsané uchování za snížené teploty (např. v rozmezí od 2 °C do 8 °C). V těchto případech bude vhodné naředěný přípravek uchovávat v chladničce mimo mrazicí část, kde bude požadovaná teplota uchování zaručena. Při nedodržení předepsané teploty dochází, zvláště u přípravků obsahujících penicilinová antibiotika, k rozkladu léčivé látky za vzniku rozkladných produktů, které se mohou podílet na vzniku alergické reakce. Nežádoucí účinky léku se mohou projevit v oblasti dermatologické (vyrážka), ale i závažnou reakcí jako je anafylaktický šok.

POUŽITELNOST LÉKU

Informace o použitelnosti léku (expirace) je uvedena jednak na vnějším obalu, dále pak na vnitřním obalu (blistru, tubě, lahvičce atd.).

Poté, co lék exspiroval, již není možné jej použít. Jeho účinnost by mohla být snížena a užití by mohlo způsobit nepředpokládané nežádoucí účinky různého rozsahu, a proto je takový lék klasifikován jako nepoužitelný.

Po uplynutí uvedeného data tedy není možné lék použít a je třeba jej odnést do kterékoli lékárny, která zajistí jeho bezpečnou likvidaci.

Léky v domácnosti je proto třeba pravidelně kontrolovat a ty, které již použitelné nejsou, odnést do lékárny. Kromě léků s prošlou dobou použitelnosti je nutné odevzdat i ty léky, které nebyly správně skladovány.

SPRÁVNÁ LIKVIDACE LÉKŮ

Zákon o odpadech definuje nepoužitelné léky jako „nebezpečný odpad“ a podle toho je také třeba s nimi zacházet.

V žádném případě není možné vyhazovat nepoužité léky do popelnice společně s běžným odpadem či např. splachovat do WC apod. Při odložení do popelnice s komunálním odpadem hrozí následné prosakování nebezpečných látek do půdy, při spláchnutí do WC je to podobné – nebezpečné látky se mohou dostat do vody a je velmi obtížné je z vody následně odstranit.



JEDINÝM SPRÁVNÝM ZPŮSOBEM JE ODEVZDÁNÍ NEPOUŽITÝCH LÉKŮ V LÉKÁRNĚ

Každá lékárna je ze zákona povinna od veřejnosti nepoužitelné léky převzít. Některé lékárny dokonce mají uvnitř prostoru lékárny k dispozici uzavřený a označený kontejner, do kterého může veřejnost nepoužitá léčiva sama odevzdat.

LEKÁRNÍCI DOPORUČUJÍ 2012

Nezávislý průzkum „Lékárnici doporučují“, organizovaný společností Edukafarm, mapuje názory odborných pracovníků lékáren na volně prodejné přípravky. Loni se uskutečnil již pátý ročník, kterého se zúčastnilo celkem 417 lékárníků a farmaceutických asistentů z České republiky. Otázky se týkaly 48 kategorií zdravotních obtíží nebo oblastí použití; výsledky průzkumu jsou vyjádřením důvěry k tomu kterému přípravku na základě zkušeností těchto odborníků a odezvy pacientů. Na rozdíl od prodejních čísel, ovlivněných aktuálními marketingovými strategiemi výrobců, televizní a internetovou reklamou, reprezentují závěry plynoucí z každodenní výdejní činnosti v lékárně.

Na tomto místě je třeba poděkovat všem farmaceutům a farmaceutickým asistentům za ochotu a spolupráci při vyplnění obsáhlého dotazníku.

ALERGICKÁ RÝMA, SPOJIVKY

Název přípravku	Třída	Četnost
LIVOSTIN (levocabastini hydrochlor.)	LP	44,5 %
SANORIN-ANALERGIN (naphazol. nitr., antaz. m.)	LP	17,1 %
OPHTHALMO-SEPTONEX (carbethopendecini bromidum)	LP	8,9 %
VIBROCIL (dimetindeni maleas, phenylephrinum)	LP	8,9 %
ALLERGODIL (azelastini hydrochloridum)	LP	4,3 %
OPHTHALMO-EVERCIL (phenylephrini hydrochloridum, esculinum sesquihydricum)	LP	1,9 %
STÉRIMAR MN	ZP	1,7 %
ANALERGIN (cetirizini dihydrochloridum)	LP	1,5 %
MUCONASAL PLUS (tramazolini hydrochlor. m.)	LP	1,3 %
BECLOMET NASAL AQUA (beclometasoni diprop.)	LP	1,1 %

ALERGIE CELKOVĚ

Název přípravku	Třída	Četnost
ZYRTEC (cetirizini dihydrochloridum)	LP	22,8 %
ZODAC (cetirizini dihydrochloridum)	LP	22,1 %
CLARITINE (loratadinum)	LP	18,4 %
XYZAL (levocetirizini dihydrochloridum)	LP	14,3 %
ANALERGIN (cetirizini dihydrochloridum)	LP	11,0 %
APO-CETIRIZIN (cetirizini dihydrochloridum)	LP	3,1 %
VOLNOSTIN (levocetirizini dihydrochloridum)	LP	2,3 %
ALERID (cetirizini dihydrochloridum)	LP	1,2 %
FENISTIL (dimetindeni maleas)	LP	1,0 %

ZÁNĚT MOČOVÝCH CEST

Název přípravku	Třída	Četnost
URINAL	DS	29,8 %
UROVAL MANOSA	DS	14,5 %
SWISS MEGA BRUSINKY	DS	13,6 %
ROWATINEX (terpena mixta)	LP	11,3 %
UROSEPT	DS	5,4 %
APO-BRUSINKY	DS	4,6 %
urologické čaje (blíže nespecifikováno)	-	3,4 %
brusinky (blíže nespecifikováno)	-	2,5 %
UROMAX BRUSINKA	DS	2,3 %
GSTRIURIN	DS	2,1 %

IMUNOSTIMULACE

Název přípravku	Třída	Četnost
IMUNOGLUKAN P4H	DS	32,5 %
FARMAX PREVENTAN	DS	21,7 %
GS IMUNOSTIM	DS	10,0 %
Echinacea sp. (blíže nespecifikováno)	-	4,9 %
hlíva ústříčná (blíže nespecifikováno)	-	4,9 %
OSCILLOCOCCINUM	LP	3,6 %
TEREZIA COMPANY-HLÍVA	DS	2,1 %
beta-glukan (blíže nespecifikováno)	-	1,5 %
AROMATICA-ECHINACEA GTT	DS	1,3 %
BIOPRON	DS	1,3 %
IMMUNAL (Echinaceae purpureae herbae succus)	LP	1,3 %
GS ECHINACEA	DS	1,1 %
GUNAPREVAC	LP	1,1 %

AKUTNÍ ZÁCPA

Název přípravku	Třída	Četnost
GUTTALAX (natrii picosulfas)	LP	36,0 %
SUPPOSITORIA GLYCERINI LÉČIVA (glycerolum)	LP	21,5 %
LACTULOSA BIOMEDICA (lactulosi solutio)	LP	11,3 %
DULCOLAX (bisacodylum)	LP	6,0 %
FRUCTOLAX	DS	5,8 %
LAXYGAL (natrii picosulfas)	LP	3,6 %
FENOLAX (bisacodylum)	LP	3,4 %
DUPHALAC (lactulosum)	LP	2,8 %
REGULAX (natrii picosulfas)	LP	2,4 %
lactulosa (blíže nespecifikováno) (lactulosi solutio)	-	1,4 %

PRŮJEM

Název přípravku	Třída	Četnost
ENDIARON (cloroxinum)	LP	26,7 %
IMODIUM (loperamidi hydrochloridum)	LP	16,4 %
SMECTA (diosmectitum)	LP	15,5 %
CARBO MEDICINALIS (carbo activatus)	LP	10,7 %
ENTEROL (Saccharomyces boulardii siccat.)	LP	9,6 %
CARBOSORB (carbo activatus)	LP	6,7 %
HYLAK FORTE (mikrobiální koncentrát)	LP	2,9 %
BIOPRON	DS	2,0 %
LOPERON (loperamidi hydrochloridum)	LP	2,0 %
TASECTAN	ZP	1,8 %

PORUCHY TRÁVENÍ

Název přípravku	Třída	Četnost
PANCREOLAN (lipasum, pancreatinum, proteasum)	LP	28,8 %
PANGROL (pancreatinum, proteasum, amylasum)	LP	26,7 %
IBEROGAST (fytofarmakum, vicesložkové)	LP	11,7 %
MOTILIMUM (domperidonum)	LP	3,8 %
omeprazol (blíže nespecifikováno)	-	2,1 %
ORENZYM (takadiastatum)	LP	1,7 %
ASPENZYM	DS	1,5 %
RANISAN (ranitidini hydrochloridum)	LP	1,5 %
PHYTENO ŽALUDEČNÍ KAPKY	DS	1,3 %
NOLPAZA (pantoprazolum natricum sesquihydricum)	LP	1,1 %

PLYNATOST

Název přípravku	Třída	Četnost
ESPUMISAN (simeticonum)	LP	48,5 %
DEGASIN	ZP	17,5 %
NOBALL	DS	13,9 %
SAB SIMPLEX (simeticonum)	LP	4,4 %
ESPIGAL	DS	2,9 %
simethicon (blíže nespecifikováno)	-	1,5 %
SIMEBENE CARBOX	DS	1,1 %
LEFAX (simeticonum)	LP	0,9 %
mátový čaj (blíže nespecifikováno)	-	0,9 %

PÁLENÍ ŽÁHY

Název přípravku	Třída	Četnost
RENNIE (calcii carb., magnesi subcarbon. pond.)	LP	30,2 %
APO-OME (omeprazolom)	LP	10,0 %
GAVISCON (natrii alginas, kalii hydrogencarbon.)	LP	9,3 %
TUMS (calcii carb. praecipit., magnesi carbon. pond.)	LP	7,1 %
TALCID (hydrotalcitum)	LP	6,9 %
MAALOX (magnesi hydroxidum, aluminii hydr.)	LP	6,0 %
NOLPAZA (pantoprazolum natricum sesquihydricum)	LP	5,5 %
RANISAN (ranitidini h.)	LP	5,3 %
PANTOLOL CONTROL (pantoprazolum natricum sesquihydricum)	LP	5,0 %
omeprazol (blíže nespecifikováno)	-	3,8 %

BOLEST HLAVY

Název přípravku	Třída	Četnost
IBALGIN 200/400 (<i>ibuprofenum</i>)	LP	18,5 %
PANADOL EXTRA (<i>paracetamolum, coffeinum</i>)	LP	16,9 %
NALGESIN S (<i>naproxenum natricum</i>)	LP	13,6 %
PARALEN (<i>paracetamolum</i>)	LP	10,2 %
ATARALGIN (<i>paracetamol, guajfenesin, coffein.</i>)	LP	9,7 %
VALETOL (<i>propyphenazon, paracetamol, coffein.</i>)	LP	9,0 %
BRUFEN 400 (<i>ibuprofenum</i>)	LP	7,9 %
APO-IBUPROFEN (<i>ibuprofenum</i>)	LP	3,0 %
NUROFEN (<i>ibuprofenum</i>)	LP	2,8 %
SARIDON (<i>paracetamol, propyphenazon, coffein.</i>)	LP	2,1 %

BOLEST ZUBŮ

Název přípravku	Třída	Četnost
NALGESIN S (<i>naproxenum natricum</i>)	LP	37,2 %
VALETOL (<i>propyphenazon, paracetamol, coffein.</i>)	LP	21,7 %
IBALGIN 200/400 (<i>ibuprofenum</i>)	LP	17,5 %
BRUFEN 400 (<i>ibuprofenum</i>)	LP	7,9 %
PANADOL/PANADOL EXTRA (<i>paracetamolum/paracetamolum, coffeinum</i>)	LP	3,0 %
SARIDON (<i>paracetamol, propyphenazon, coffein.</i>)	LP	2,6 %
ibuprofen (blíže nespecifikováno)	-	2,2 %
ATARALGIN (<i>paracetamol, guajfenesin, coffein.</i>)	LP	2,0 %
APO-IBUPROFEN (<i>ibuprofenum</i>)	LP	1,4 %
PARALEN / PARALEN EXTRA (<i>paracetamolum/paracetamolum, coffeinum</i>)	LP	1,2 %

ENZYMOTERAPIE

Název přípravku	Třída	Četnost
WOBENZYM (<i>směs enzymů</i>)	LP	66,0 %
APO-CURENZYM	DS	19,2 %
PHLOGENZYM (<i>směs enzymů</i>)	LP	11,2 %
PREVENZYM	DS	1,9 %

PROBLÉMY MOČOVÝCH CEST? LÉKÁRNÍCI DOPORUČUJÍ URINAL. KOMENTÁŘ PRŮZKUMU LÉKÁRNÍCI DOPORUČUJÍ 2012

Odborná redakce Edukafarm

DROBNĚJŠÍ PROBLÉMY MOČOVÝCH CEST POSTIHNOU V PRŮBĚHU ŽIVOTA TĚMĚŘ KAŽDÉHO. MĚNĚ ZÁVAŽNĚ INFEKCE, VYVOLANÉ PATOGENNÍMI BAKTERIEMI V MOČOVÝCH CESTÁCH A MOČOVÉM MĚCHÝŘI OBVYKLE NEVYŽADUJÍ ANTIBIOTIKA, ALE ORGANIZMUS SI S NIMI PORADÍ I SÁM. OBZVLÁŠTĚ, KDYŽ MU POMŮŽEME VHDNÝMI DOPLŇKOVÝMI POSTUPY.

Proto mnoho pacientů s těmito problémy před návštěvou lékaře hledá radu nejdříve v rámci samoléčby nebo konzultace v lékárně. Evropskou bylinkářskou tradici zastupuje mnoho tradičních léčivých bylin či bylinných směsí s močopudnými a antiseptickými účinky, v posledních letech ji však rychle nahrazuje tradice severoamerická - a to přípravky s obsahem brusinky velkoplodé (*Vaccinium macrocarpon*).

BRUSINKA VELKOPLODÁ

Tato tradiční léčivá bylina severoamerických indiánů obsahuje specifické účinné látky - tzv. *proanthokyanidiny*, které se váží na povrch patogenních bakterií v močových cestách a blokují jejich schopnost přilnout ke stěnám močové trubice a močového měchýře. Po podání brusinek tak začínají bakterie doslova „opadávat“ a jsou rychle vyplavovány z močových cest.

Aby se však u brusinek dosáhlo spolehlivého účinku, je potřebné jich konzumovat poměrně velká množství. V žádném případě se přitom nejedná o běžně dostupné „sušené brusinky“, které jsou „sušené“ hlavně díky proslazení cukrem. Tyto plody však

mohou obsahovat až 75% přidaného cukru a jen 25% původních plodů. Vysokou koncentraci účinných látek mají pouze brusinky sušené mrazem, ale jejich silně kyselá, až svíravá chuť obvykle nedovolí častější konzumaci. Proto se dnes brusinky nejčastěji používají ve formě různě zpracovaných extraktů, které dokáží zkoncentrovat účinné látky z velkého množství brusinek do jedné tablety.

V průzkumu **Lékárníci doporučují 2012** se k těmto přípravkům, jako k nejčastěji doporučovanému řešení problému močových cest, 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 téměř 20g čerstvých plodů brusinky. Přípravek je určen zejména pro dlouhodobé používání, kdy se doporu-

čuje užívat 1 – 3 kapsle denně. Velmi vhodné je též užívání v kombinaci s antibiotickou léčbou infekcí močových cest.

Při akutních obtížích je vhodné volit koncentrovanější přípravek **Urinal Akut**, u kterého díky prémiové technologii zpracování odpovídá jedna tableta až 423g brusinek. Je nejvyšším ekvivalentem čerstvých brusinek na českém trhu - až 40krát více než u běžných přípravků. Díky tomu chrání pouze jedna tableta denně už od prvního dne užívání rychle a účinně.

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 podle tělesné hmotnosti dítěte. Velkou výhodou oproti konkurenčním přípravkům je možnost podávání už od 1 roku věku.

Řada **URINAL** tak komplexně nabízí řešení pro různé situace, které mohou v oblasti močových cest nastat. Díky velmi kvalitní technologii zpracování nabízí nejvyšší obsah účinných látek a díky těmto dvěma faktorům si tak vysloužila i největší důvěru českých lékárníků.



BOLEST ZUBŮ - NALGESIN® S VÍTĚZÍ DÉLKOU ÚČINKU KOMENTÁŘ PRŮZKUMU LÉKÁRNÍCI DOPORUČUJÍ 2012

PharmDr. Vladimír Végh, Edukafarm Praha

AKUTNÍ BOLEST ZUBŮ JE SICE VAROVNÝM PŘÍZNAKEM NUTÍCÍM K RYCHLÉMU VYHLEDÁNÍ STOMATOLOGA, JEJÍ INTENZITA VŠAK MŮŽE BÝT NATOLIK SILNÁ, ŽE RYCHLÁ ÚLEVA OD BOLESTI SE ČASTO STÁVÁ NEZBYTNOU SOUČÁSTÍ SAMOTNÉ LÉČBY.

Bolestivost navíc často přetrvává i po stomatologických zákrocích, zejména pokud se jedná o náročnější operační výkony, jako např. extrakce zubů, nebo v případech zánětů dásní. Který z široké nabídky léků proti bolesti pomůže nejlépe u tohoto druhu silné bolesti?

Podle zkušeností lékárníků získaných v průzkumu *Lékárníci doporučují 2012* se u těchto bolestí nejlépe osvědčuje léčivý přípravek Nalgesin S, obsahující léčivou látku naproxen. V těchto specifických případech v oblíbeně výrazně překonává i jinak mnohem známější léčiva proti bolestem, jako jsou paracetamol nebo ibuprofen.

NAPROXEN

Účinná látka naproxen přitom patří do stejné skupiny protizánětlivých a protibolestivých léčiv jako právě ibuprofen. Působí tedy proti tvorbě látek provávajících zánět a způsobujících zvýšenou bolestivost. Od ostatních léčiv proti bolesti se však významně odlišuje délkou účinku. Zatímco hladina ibuprofenu nebo paracetamolu klesne na polovinu přibližně za 2 hodiny, u naproxenu je to až za 12 - 15 hodin. Naproxen je tedy mnohem pomaleji vylučovaný a po jednom podání si udržuje účinnost 8 - 12 hodin. Denní dávka tak může být významně nižší než u ostatních léků proti bolesti

a jeho podávání není potřebné v průběhu dne tak často opakovat. S tím pak také souvisí i nižší riziko podráždění žaludku.

NALGESIN® S

Nalgesin® S od společnosti **Krka** je v současné době jediným volně prodejným lékem obsahujícím naproxen, který je na českém trhu dostupný. Používá se pro léčbu různých druhů bolestí, a to zejména bolesti hlavy (včetně migrény), zubů, bolestí po chirurgických výkonech nebo úrazech, bolesti svalů a kloubů spojených s chřipkovými onemocněními. Velmi oblíbený je též u menstruačních bolestí a jiných bolestivých stavů v gynekologii, bolesti při chronických revmatických onemocněních. Výjimečnost postavení Nalgesinu® S mezi volně prodejnými léky proti bolesti spočívá právě v *naproxenu* a délce jeho účinku – jedná o přípravek s nejdélším poločasem, což se zdá být u bolestí zubů rozhodujícím faktorem.

Poznámka: *Nalgesin® S je léčivý přípravek k vnitřnímu použití. Před použitím si důkladně přečtěte příbalovou informaci. Statut přípravku: léčivý přípravek, je vydáván bez lékařského předpisu. Léčivý přípravek není hrazen z prostředků veřejného zdravotního pojištění.*

LÉK WOBENZYM – JASNÁ VOLBA PRO SYSTÉMOVOU ENZYMOTERAPII KOMENTÁŘ PRŮZKUMU LÉKÁRNÍCI DOPORUČUJÍ 2012

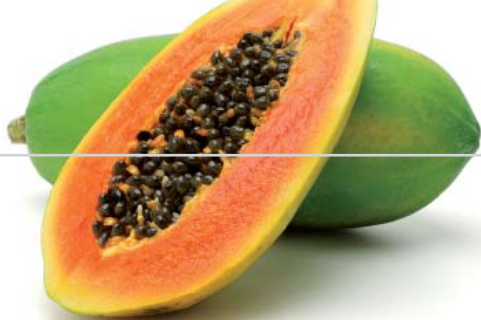
PharmDr. Vladimír Végh, Edukafarm Praha

SYSTÉMOVÁ ENZYMOTERAPIE JE TRADIČNÍ LÉČEBNÁ METODA, ZALOŽENÁ NA PODÁVÁNÍ CELKOVĚ PŮSOBÍCÍCH ENZYMŮ. JEDNÁ SE O ENZYMY, KTERÉ PO PODÁNÍ ÚSTY A VSTŘEBÁNÍ Z TRÁVICÍHO TRAKTU DO KRVE DOKÁŽOU V LIDSKÉM TĚLE ODBOURÁVAT RŮZNÉ IMUNITNÍ KOMPLEXY A REGULOVAT ZÁNĚTLIVÉ REAKCE.

Hojení ran, otoky, chronické záněty, opakované infekce a oslabená imunita – to všechno jsou oblasti, kde klinické zkušenosti potvrzují příznivé účinky systémově podávaných enzymů – tedy *systémové enzymoterapie*. V současnosti jsou na trhu jen dva léky pro systémovou enzymoterapii: WOBENZYM a PHLOGENZYM. Oba přípravky pocházejí od stejného německého výrobce (MUCOS Pharma), protože však lék WOBENZYM má komplexnější složení, je ve většině indikací upřednostňován.

Lék WOBENZYM obsahuje speciální kombinaci originálních enzymů živočišného (*trypsin*, *chymotrypsin*) a rostlinného původu (*bromelain* z ananasu a *papain* z papáje), které jsou doplněny *rutinem* (fyziologicky účinná látka z pupenů pagodového stromu jerlínu japonského (*Sophora japonica*)), který se vyznačuje významným antioxidačním působením. Díky tomuto složení se WOBENZYM využívá k léčbě poúrazových otoků a lymfedémů (narušení toku mízy v lymfatickém systému), po operacích (zlepšuje hojení ran), při zá-





nětech pochvy nebo mozkomíšní skleróze. Důležitá je též schopnost aktivovat imunitní systém a zlepšovat pronikání antibiotik do tkání, proto se WOBENZYM často využívá též u různých chronických a recidivujících zánětů (zejména v oblasti horních a dolních dýchacích cest, uší, močového a pohlavního ústrojí, kůže atd.).

Tato ověřená léčba není hrazena z prostředků veřejného zdravotního pojištění a pacient tak musí plnou cenu léku hradit sám. Protože se přitom jedná o úspěšnou a široce využívanou terapii, objevují se tendence hledat alternativy v podobě doplňků stravy, tyto však nejsou ničím oprávněné. Klinické úspěchy jsou totiž doloženy pouze u léčivých přípravků registrovaných Státním ústavem pro kontrolu léčiv (SÚKL), jako je právě lék WOBENZYM. Mluvit o systémové enzymoterapii u doplňků stravy je nesmyslem, protože jejich účinnost nikdo neověřil. Žádný z doplňků stravy neobsahuje původní vysoce čisté enzymy živočišného původu, pouze jejich biotechnologicky vyrobené enzymatické náhražky mikrobiálního a houbového původu. Ve skutečnosti se však

jedná o látky se zcela odlišnou strukturou, u kterých o účincích v organismu mnoho nevíme.

Dlouholeté zkušenosti z lékařské praxe, které se systémovou enzymoterapií existují, proto není možné přenášet na tyto doplňky stravy. I když doplňky stravy musí samozřejmě deklarovat zdravotní nezávadnost, jejich účinnost nikdo nezkontroluje a popis účinků tak často vzniká spíše v marketingových odděleních výrobců, než v reálné léčebné praxi.

Naproti tomu právě registrace léčivého přípravku pod garancí SÚKL je velmi důležitý proces, který zaručuje, že daný přípravek bude mít opravdu ty léčebné vlastnosti, které výrobce deklaruje, a může se tak používat na léčbu konkrétních onemocnění. Tato garance má samozřejmě svou cenu, na druhou stranu však zcela jednoznačně určuje smysluplné použití daného léku. Protože odborníci vědí, co taková garance obnáší a co znamená pro léčebnou praxi, nepřekvapuje proto, že v průzkumu *Lékárnici doporučují 2012* získal jednoznačně největší důvěru v rámci systémové enzymoterapie lék WOBENZYM.

PTEJTE SE ODBORNÍKŮ PORADÍ VÁM NA SAMOLÉČENÍ.CZ



ROZŠÍŘENÉ PÓRY NA NOSE

Existuje nějaká možnost, jak se zbavit rozšířených pórů na nose, ve kterých mi neustále jakoby „stojí voda“? Kožní lékařka mi doporučila používat zmatňující krémy (občas používám Mat Fluid od Biodermy), jenže to vůbec nepomáhá a navíc se mi pak začínou tvořit šupinky. Je mi 34 let, nevím o žádných trávících, ani jiných zdrav. problémech. Užívám jen Xyzal na alergii na prach a pyly. Můj problém mě velice trápí, protože po půl hodině od naličení musím „odsávat“ z nosu mokré póry a zmatňovat neustále se lesknoucí pleť.

Základem péče o problematiku smíšenou pleť je pravidelné čištění pleti dvakrát denně. Vhodná je např. řada Normaderm od Vichy, Sébium od Biodermy, Cleanance od Avene a další. Ve Vašem případě dále ošetřit stahující pleťovou vodou (např. Avene Cleanance lotion toner, Vichy Normaderm lotion adstringente aj.). Vhodný krém na rozšířené póry je např. Bioderma Sébium pore refiner.

STOLICE U MIMINKA

Máme pětiměsíčního kloučka a až doposud měl stolicí pravidelnou. Teď však už asi 3. den jen „prdíkuje“ a nic víc. Nevím, co s tím, papá normálně, spinká dobře, vše je jinak v pořádku. Mám kontaktovat lékaře?

Nemusíte mít žádné obavy. Dětské trávení a potřeba živin se rychle vyvíjí a může být velmi proměnlivá. Jsou období - tzv. růstové spury, kdy se dětem relativně významně zrychlí růst a začnou i mnohem lépe

využívat potravu. Často se pak může stát, že nekakají i týden, protože v podstatě nemají co - všechno zužitkují. Pokud je vaše dítě stále normální, nepláče nadměrně a „prdíky“ - dětské koliky netrvají nijak moc dlouho, nemusíte zatím lékaře vyhledávat, zřejmě se v nejbližší době vyprázdní. Můžete tomu napomoci masážemi břicha nebo mírně teplejšími obklady (např. nahřátý ručník). Až pokud byste viděla, že je dítě nespokojené, stále se kroutí, pláče a stále nekaká, poraďte se s vaším lékařem.

KREV VE STOLICI

Je mi 31 let, měřím 165 cm a vážím 65 kg a více než rok a půl mám téměř vždy krev ve stolici, někdy i na papíře po utření. Stolicí mám někdy pevnou a někdy jen taková voda, která je samá krev, většinou je tmavá. Mám obavu, aby to nebylo něco závažného. Na žádném vyšetření jsem ještě nebyl. Asi před rokem jsem se na to ptal doktora, a řekl, že to bude asi prasklina, která se zacelí buď antibiotiky, nebo operativně. Ale na vyšetření jsem tehdy nešel.

Přítomnost krve ve stolici může mít mnoho příčin, nejčastěji se jedná o onemocnění hemoroidy, které při podráždění při stolici krvácí. Nelze však vyloučit ani nespecifické střevní záněty, přítomnost polypů nebo nádorová onemocnění zažívacího traktu. K vyloučení těchto závažnějších příčin je nezbytné podstoupit kolonoskopické a ultrazvukové vyšetření. Vzhledem k délce trvání Vašich problémů a možné vážné příčině by proto odborné gastroenterologické vyšetření rozhodně nemělo být dále odkládáno. *Tým samoleceni.cz*

Zatočte s únavou a vyčerpáním

Dopřejte si víc +



Femibion ŽELEZO Ferrochel®

- + pro všechny ženy a dívky od 12 let
- + pro ženy plánující těhotenství, těhotné i kojící
- + pro vegetariány a vegany



Lépe snášené železo

Femibion ŽELEZO Ferrochel®

Dobře snášená a dobře vstřebatelná forma železa v denní doporučené dávce pro dospělé a děti od 12 let.

Vzorek – ZDARMA

Máte-li zájem o vyzkoušení, napište si o vzorek na www.femibion.cz, pošleme vám jej obratem.

Doplňk stravy. Nenahrazuje různorodou a vyváženou stravu a zdravý životní styl.

Femibion® – specialista v péči o ženy



inzerce

Z LÉKÁRENSKÉ PRAXE

CÍTÍTE SE UNAVENÍ?

V PRVNÍCH MĚSÍCÍCH ROKU NÁS MŮŽE PŘEPADNOUT POCIT, ŽE ZIMA SNAD NIKDY NESKONČÍ. Odborná redakce Edukafarm

Brzké stmívání, podmračená obloha a syrové počasí rozhodně nepřidávají na náladě, jsme unavení a nespokojení, a tak se zdá, že ráno v prostředcích hromadné dopravy a na ulicích potkáváme jen stíny svého já spěchající do škol a zaměstnání.

ODLIV ENERGIE ZASKOČÍ

Lidské tělo je od přírody vybaveno různými nástroji, aby se vyrovnalo s nepříznivými okolnostmi, např. hladem a vyčerpáním. Vedle toho existují též dostupné potravinové zdroje, ze kterých lze rychle získat energii pro náš metabolismus. Z historie víme, že fyzickou námahou zocelený venkovský člověk se na základě zkušeností sdílených po generace na zimu důkladně připravoval - mj. vytvářením zásob tuků živočišného původu a konzervací (sušením a nakládáním) na vitamíny a stopové prvky bohatých plodů, ovoce a zeleniny. Vele důležitou roli v jeho jídelníčku hrály také nejrůznější obiloviny, med, mák, rozinky a ořechy. O co je dnes jednodušší zajít do nejbližšího supermarketu a kdykoli nakoupit, na co máme chuť!

Únava a skleslost po těžké práci je zcela přirozená a ve většině případů bez následků po pár hodinách odezní. Jiná situace nastává, když se nebudíme osvěženi nočním spánkem, míra únavy neodpovídá vynaloženému úsilí nebo trvá-li bez přestání po několik týdnů. Ve městech žijeme často osaměle, povětšinou hekticky, a chronická únava spojená s nedostatkem energie a stresem může omezovat v běžném fungování. Naše rezervy nejsou bezendné, vážení...

PŘÍČINA SE SKRÝVÁ V NÁS

Vedle stresové zátěže a rychlého životního tempa lze příčinu chronické únavy hledat v přehlížení zásad duševní hygieny a odpočinku, nevhodných stravovacích návyků a nedostatečném přísunu či vstřebávání vitamínů a minerálních látek. Na místě je zpomalit, někdy též snížit nároky na svou osobu, seřadit si priority a zamyslet se nad přítomností i budoucností. Různými technikami, např. meditací při vonných svíčkách můžeme docílit stavu hlubokého

uvolnění a zklidnění. Obohacením diety o obilné klíčky, ovesnou a pohankovou kaši (je zdrojem rutinu), čerstvé saláty a kvalitní rostlinné oleje pak dodáme tělu mnoho prospěšných látek a vlákniny.

KDYŽ CHYBÍ ŽELEZO A VITAMÍNY

Jedním z důvodů přetrvávající únavy a slabosti může být anémie (chudokrevnost) z nedostatku železa a některých vitamínů B, zejména cyanokobalaminu a kyseliny listové, což lze odhalit při podrobném vyšetření krevního obrazu. U žen bývá anémie způsobena silným menstruačním krvácením, dále se může objevit v době dospívání, v těhotenství, po porodu a při kojení, u obou pohlaví pak v souvislosti s krevními ztrátami při úrazech, hemoroidech, nebo v důsledku specifických onemocnění žaludku. Denně náš organismus potřebuje cca 1 mg železa. Jeho vstřebávání podporuje vitamin C; sloučeniny fosforu a třísliviny v čaji a ovocných šťávách naopak resorpci omezují. Železo v několikanásobně větším množství (15 – 20 mg) za normálních poměrů přijímáme ze stravy, zvláště z listové zeleniny, ovoce a vajec. Vyskytuje se i v minerálních vodách. Po vstřebání v žaludku a horní části dvanáctníku se železo váže na zvláštní bílkovinu za vzniku tzv. ferritinu, který je transportuje do krve, svalů a jater.

Železo představuje nepostradatelný biogenní prvek: je součástí červeného krevního barviva (hemoglobinu), které zabezpečuje přenos molekul kyslíku do všech tkání a orgánů. Kromě toho se zúčastňuje některých biochemických reakcí v rámci látkové výměny a také imunitních dějů (obranyschopnosti).

Pro maximální využitelnost v těle není lhostejné, v jaké formě se železo dodává. Předpokladem optimální biologické dostupnosti a snášenlivosti jsou tzv. organické sloučeniny s dvojmocným železem (Fe²⁺), které se dobře vstřebávají, nedráždí zažívací trakt a nevyvolávají nechutenství a plynatost. Oproti tomu trojmocné železo (Fe³⁺) se vstřebává nespolehlivě a možnost jeho využití organismem je pří-
nějším diskutabilní.

EDUKAFARM

POSILOVÁNÍ IMUNITY POMÁHÁ DĚTEM S OPAKOVANÝMI RESPIRAČNÍMI INFEKCEMI A TAKÉ ALERGIKŮM



Prim. MUDr. Zuzana Vančíková, CSC.



MUDr. Zdeňka Růžičková



MUDr. Miroslav Černý

V OBDOBÍ POSLEDNÍCH ZIMNÍCH ZÁCHVĚVŮ A NASTUPUJÍCÍCH ALERGIÍ JSME OSLOVILI PRIM. MUDR. ZUZANU VANČIKOVOU, CSC. (ZV), MUDR. ZDEŇKU RŮŽIČKOVOU (ZR) A MUDR. MIROSLAVA ČERNÉHO (MČ), TŘI DĚTSKÉ LÉKAŘE Z RŮZNÝCH KOUTŮ ČESKÉ REPUBLIKY, S DOTAZY NA AKTUÁLNÍ SITUACI V JEJICH AMBULANCÍCH A NA MOŽNOSTI PREVENCE A LÉČBY INFEKČÍ DÝCHACÍHO ÚSTROJÍ.

Paní doktorko, pane doktore, jak byste charakterizovali současné období z hlediska nemocnosti dětí?

ZV: Nemocnost dětí je stále vysoká. Převažují jako vždy infekce dýchacího traktu. Doznívá chřipka, která je mnohdy provázena bakteriálními komplikacemi. Na našem oddělení jsme například počátkem roku léčili pacientku s pneumokokovým zápallem plic s rozsáhlým výpotkem a pacienta s pneumokokovým zánětem mozku. Po zimní „přestávce“ se objevil už i rotavirový průjem.

ZR: V současné době je zvýšená nemocnost dětí až na hranici epidemie. Toto období trvá již od prosince 2012 s krátkými poklesy nemocnosti během prázdnin. V mé praxi zjišťuji i změny klinických obrazů nemocí. Horečky při virózách i chřipkách netrvají cca 3-4 dny jako dříve, ale 6-8 dní. Bolestivost při zánětu středního ucha u dětí je nyní minimální, spíše žádná. Častěji než kdy jindy provádíme laboratorní vyšetření, tj. sedimentaci červených krvinek, krevní obraz, tzv. C-reaktivní protein, příp. jaterní testy, abychom vyloučili bakteriální onemocnění. Výjimkou není kombinace virového a bakteriálního onemocnění (spála a chřipka typu B), nebo 2 virových chorob – příušnice potvrzené laboratorně spolu s EB-virózou, a to u dítěte řádně očkovaného. Téměř každé 1,5leté dítě přichází do ordinace s onemocněním horních cest dýchacích – dráždivým, bolestivým, úporným kašlem. Nezřídka bývá diagnostikován zánět plic. Navíc se zvyšuje výskyt alergických reakcí po podání antibiotik, jejichž účinnost stále klesá.

MČ: V mé ordinaci se v tomto období setkávám zejména s těmi dětmi, které prodělaly

od září již několik infekčních chorob dýchacích cest, léčenými i antibiotiky, a jejich rodiče si neví rady s dalším onemocněním. V této chvíli mám na mysli zejména děti předškolního věku, s ne zcela vyzrálým imunitním systémem, děti dostávající se v předškolních zařízeních do častějšího kontaktu s podobně nedolčenými vrstevníky. A v důsledku této skutečnosti rovněž získají další virové onemocnění. Je proto nanejvýš vhodné zvážit další možnosti, jak stav jejich sliznic vyvést ze začarovaného kruhu trvajících podráždění dýchacích cest. Přetrvává např. výtok z nosu, týdny neustupující suchý kašel bez horečky apod. S dětmi, u kterých jsme (po dohodě s rodiči) upřednostnili od září preventivní přístup, se vídám minimálně. Prevence znamená pouze jistou formu obrany před možným onemocněním, nýbrž je určitým druhem léčby, která vede k nastolení rovnováhy v organismu jako celku, imunitní systém nevyjímaje.

Jaká doporučení dáváte z hlediska prevence respiračních infekcí?

ZV: Prevence infekcí dýchacího ústrojí spočívá především v režimových opatřeních: vyhýbat se místům a situacím, kde může dojít k nákaze, omezit návštěvy hromadných kulturních akcí, nákupních center, bazénů, pokud možno se vyhnout hromadné dopravě a dodržovat základní hygienická pravidla. Důležitá je také správná životospráva a stravování, mnoho nesolit, nekouřit, pobývat v čistém prostředí, dostatek odpočinku, omezení stresu, dostatek vitamínů - to vše pomáhá zabránit infekcím nebo je lépe zvládat. Dalším krokem, který je vhodné provést již před začátkem sezony, je očkování proti možným vyvolatelům těchto infekcí. K dispozici je například vakcína proti pneumokokům nebo proti

chřipce. U pacientů, kteří sami z nějakého důvodu nemohou být očkováni, je vhodné, aby byli očkováni všichni ti, kdo jsou s nimi v úzkém kontaktu.

ZR: Pro prevenci onemocnění zimního období doporučuji svým pacientům především rozumnou životosprávu – klid v rodině bez závažných stresových situací, dostatek spánku, pobyt na čerstvém vzduchu ve vhodném oblečení, otužování. Nesmíme opomíjet dostatek tekutin, ovoce a zeleniny, dodržování výživové pyramidy a omezení pobytu v uzavřených prostorách s velkým počtem lidí (kina, divadla,...). Pro zlepšení imunitní odpovědi radím i přírodní medikamentózní léčbu – léky fyziologické regulační medicíny (FRM), event. léčiva rostlinného původu nebo homeopatika, ale též probiotika a prebiotika.

MČ: Domnívám se, že současné ovlivnění imunitní odpovědi na úrovni nespecifické (vrozené) i specifické (získané) imunity je tím nejlepším řešením. Pokud mají maminky často nemocných dětí kladnou zkušenost s přípravky obsahujícími například imunoglukan, doporučuji v jejich užívání pokračovat.

Jakou máte zkušenost s látkami ovlivňujícími imunitu a které využíváte ve své praxi?

ZV: Vyladění imunity je vhodné u pacientů trpících zvýšenou nemocností, u kterých není prokázána vrozená nedostatečnost

imunity nebo jiné onemocnění, vysvětlující jejich zvýšenou nemocnost. V těchto případech je na místě léčba příčiny. Stále se ale setkáváme s pacienty, u nichž se i po důkladném vyšetření nenajde vysvětlení, a přesto jsou náchylnější k infekcím. Ve své praxi využívám např. imunoglukan, méně pak tzv. bakteriální lyzáty. Vliv beta-glukanů na imunitu byl zkoumán na zvířecích modelech i v celé řadě klinických studií na celém světě. V letech 2009 – 2010 proběhla klinická studie posuzující účinnost a bezpečnost imunoglukanu také u nás a na Slovensku. Zúčastnily se jí předškolní děti trpící častějšími infekcemi dýchacího aparátu (více než 5 do roka). Během podávání imunoglukanu po dobu 6ti měsíců bylo 36% dětí zdrávo, neonemocněly ani jednou infekcí dýchadel. Tento výsledek se statisticky významně lišil od skupiny užívající placebo, respektive pouze vitamin C, kde neonemocnělo pouze 21% dětí. Také frekvence těchto infekcí byla u 66% dětí v aktivní skupině hodnocena dětskými lékaři jako významně snižena. Nežádoucí účinky nebyly zaznamenány.

ZR: V mé praxi registrují své děti rodiče upřednostňující spíše prevenci než léčbu a mají s ní dobré zkušenosti. Výborné výsledky mám u svých pacientů s léčbou pomocí přípravků Gunaprevac a Citomix. Každý z léků doporučuji podávat pouze 1x týdně. Citomix se užívá v dávce 10 pelet větším dětem a 5 pelet menším dětem, a to každou středu po dobu 6 týdnů, Gunaprevac pak 1 dóza větším a půl dózy malým dětem každou neděli. Tuto léčbu

inzerce

PRO FYZIOLOGICKOU FUNKCI IMUNITY

Imunoglukan P4H[®]

doplňek stravy

obsahuje imunoglukan a vitamin C

Pečujte o svoji imunitu, je to váš nejdůležitější pomocník, například:

- ◆ v období chřipek a nemocí z nachlazení
- ◆ při opakovaných infekcích (např. dýchacích cest, ...)
- ◆ při přecitlivělosti na alergenů
- ◆ při nástupu dětí do kolektivu
- ◆ při častém užívání antibiotik
- ◆ při stresu (psychické a fyzické námaze)
- ◆ při chemo a radioterapii



doplňky stravy

doporučuji opakovat po dalších šesti týdnech pauzy, ve které často radím podávat sirup Imunoglukan v dávce 1 ml na 5 kg hmotnosti pacienta. Z uvedených přípravků jsou všechny volně prodejné v lékárně, pouze Citomix je na lékařský předpis.

MČ: Mám-li být konkrétnější, zmíním také registrovaný vícetložkový přípravek Gunaprevac, jehož jednotlivé složky působí na více úrovních. Pro věkovou kategorii dětí, kterou jsem zmiňoval výše, je velmi důležitý tzv. sliznici stabilizující efekt. Toto opatření snižuje riziko rozvoje infekčního procesu, při jeho vzplanutí jsou příznaky např. chřipky nebo jiného virového onemocnění mírnější a dříve ustupují. Skutečnost, že jednotlivé složky přípravku jsou v nízkých dávkách, což umožňuje doporučit jeho užívání již od kojeneckého věku, je pro mě jedním z velmi důležitých faktorů.

S blížícím se jarem přichází i období alergií. Jak na tento fakt připravujete své pacienty?

ZV: Mnoho pacientů s pylovou alergií dostává před začátkem sezóny pylové vakcíny, u některých typů vakcín se v podávání pokračuje i v sezóně a některé jsou užívány celoročně. Těsně před zahájením pylové sezony začínají pacienti užívat protialergické léky celkově, případně antialergické místně působící léky do očí a nosu. Někteří astmatici musí zvýšit dávky svých tzv. udržovacích léků ve vdechování. U alergiků, kteří jsou náchylnější k infekcím, mám

dobré zkušenosti s vyladěním jejich imunity např. pomocí imunoglukanu, který aktivuje imunitu a působí i protialergicky.

ZR: Řada pacientů již netrpělivě očekává příchod jara, protože tato zima byla skutečně velice chudá na sluneční svit. Slunečné dny, či spíše minuty se sluníčkem, by se daly spočítat na prstech. Díky tomu je v populaci zvýšená únava, špatná nálada a někdy až depresivní chování. Pro zlepšení zdravotního stavu doporučuji podávat denně vitamin D₃ a vitamin C jako doplněk racionální stravy, a to zhruba do dubna. Před jarem předepisují pacientům detoxikační kúru pomocí přípravku Guna –Matrix trvajících 6-8 týdnů. U alergických pacientů dále přidávám Guna-Allergy Prev. Potíže pak bývají snesitelnější, nebo dokonce žádné, a tím se snižuje či omezuje celkově podávaných protialergických léků. Vždy je však nutné přistupovat k pacientovi individuálně a léčbu mu „šít na tělo“ podle jeho názoru a přání. Mou snahou je totiž léčit pacienta a ne pouze onemocnění.

MČ: Před třemi roky jsem rozšířil obvyklou preventivně léčebnou paletu o nový přípravek Guna-Allergy Prev, o jehož účincích jsem se dozvěděl v rámci publikované klinické studie italského dětského lékaře dr. Arrighiho. Guna-Allergy Prev je vhodné zařadit do preventivního schématu již nyní, přičemž je možné jeho současné užívání s jinými léky.

Za rozhovor děkuje PharmDr. Zdeněk Procházka, Edukafarm, Praha

inzerce

BRAŇTE SE NÁSTRAHÁM ZIMY



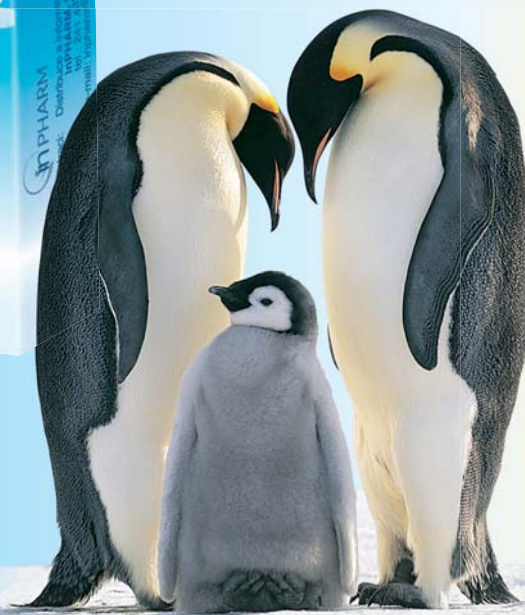
Lék k vnitřnímu užití.
Pečlivě čtěte příbalovou informaci.

k prevenci i léčbě

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

K dostání v lékárnách a na www.samoleceni.cz

Anas barbariae hepatis et cordis extractum tradiční protivirová obrana



-  **Haemophilus influenzae**
snižuje riziko bakteriálních komplikací chřipky
-  **Asclepias vincetoxicum**
stimuluje přirozenou imunitu
-  **Echinacea**
stimuluje přirozenou imunitu
-  **Aconitum napellus**
snižuje horečku
-  **Belladonna**
ulehčuje dýchání, působí proti otokům sliznic
-  **Cuprum**
působí proti bolesti, snižuje horečku



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

ROZHOVOR S MUDr. ROMANEM FANEM – LÉKAŘEM ŘADY VRCHOLOVÝCH SPORTOVců

Pane doktore, jste ortoped a velkou měrou se věnujete sportovcům. Doprovázíte je také na důležité mezinárodní soutěže, ba dokonce na olympijské hry. O které sportovce pečujete a jaké nejčastější zdravotní problémy u nich řešíte?

Jako bývalý vrcholový sportovec (zabýval jsem se výkonnostním veslováním) mám ke sportu velmi pozitivní vztah, a popravdě řečeno jsem stále obklopen sportovci, např. v loděnici v Piešťanech. Vzhledem k tomu, že v mém rodném městě byla „líheň“ i jiných borců, měl jsem blízko též k tenistům – Stankovičovi nebo Vajdovi, kteří byli úspěšnými daviscupovými reprezentanty a později se uplatňovali jako trenéři a nadále působí ve světě tenisu. Samozřejmě, fandili jsme našim plavcům – Martině Moravcové, nebo vodním pólistům.

V roce 1996 mi tenisté, kteří již byli mými klienty, nabídli spolupráci s davis- a fedcupovou reprezentací, a ta trvá dodnes. Zažil jsem krásné zápasy, ať už Kučery, Hrbatého, Habšudové, Hantuchové, Cibulkové a jiných. Před olympijskými hrami v Sydney mě ke spolupráci přizval i Michal Martikán a Slavo Kňazovický. S prvním ze jmenovaných se setkáváme nepřetržitě dosud. U sportovců řeším především aktuální změny zdravotního stavu při přípravě či přímo při závodech nebo zápasech. Z úrazů na závodech se jedná zejména o poranění z přetížení a bolesti kloubů a páteře. Mnohdy však musím být zároveň psychologem, neboť ve vypjatých situacích jsem jim často nejbližší. Ale důležitá je i prevence chorob a zranění, proto spolu s vybranými osvědčenými pracovišti zabezpečujeme komplexní preventivní prohlídky všech sportovců, o které se v průběhu celého roku starám.

Doprovázení nejlepších slovenských sportovců je jistě spojeno s velkou zodpovědností a žádá si znalosti a přehled o nejmodernějších terapeutických postupech. Setkal jste se v poslední době s nějakou novou léčebnou metodou, kterou jste začal používat ve své praxi?

Samozřejmě, že sleduji nové diagnostické i terapeutické trendy v oblasti chirurgie, ortopedie, traumatologie, sportovní medicíny, farmakologie a příbuzných oborů.

Asi před třemi roky jsem se na odborných seminářích seznámil s inovativní metodou léčby, označovanou jako fyziologická regulační medicína, která se užívá mj. při léčbě bolesti. Je založena na současných poznatcích molekulární fyziologie a patofyziologie. Používám celé spektrum certifikovaných zdravotnických prostředků Guna-Medical Devices (MD) ve formě injekcí, aplikovaných do bolestivých míst za účelem zmírnění bolesti a zlepšení pohyblivosti kloubů. Podávám je hlavně při bolestech páteře a nosných kloubů, ale dobrých výsledků jsem dosáhl i při poraněních šlach.



Mohl byste nám tuto metodu více přiblížit a říci, čím přispěla do Vaší praxe, resp. v čem vidíte její přínos a výhody?

Guna-MD přípravky představují kolagenové injekce obohacené o další složky přírodního původu. Působí lokálně, přispívají ke zmírnění nedostatku kolagenu v poškozených tkáních kloubního a pojivového aparátu, který posilují, strukturují a chrání. Pomáhají při bolestech a zlepšují pohyblivost kloubů, zpomalují fyziologickou degeneraci kloubů a přidružených struktur (šlachy, vazy, kloubní pouzdra, chrupavky). Jsou vhodné při stavech způsobených stárnutím (degenerativní onemocnění, např. artróza), vadným držetím těla, úrazy a revmatickými zánětlivými chorobami. Jejich značnou výhodou je vysoká účinnost bez nežádoucího působení s možností jejich kombinace s jinou terapií v případě potřeby, čímž se dosahuje rychlejšího léčebného efektu. Díky jejich účinnosti mohou pacienti užívat méně léků proti bolesti, nesteroidních antirevmatik, čímž jsou vystaveni menšímu riziku vedlejších nežádoucích účinků takových léků, zejména v oblasti trávicího ústrojí.

Používání Guna-MD injekcí hodnotím kladně, stav pacientů se zlepšil i v případech, u kterých jsem dříve nedosáhl uspokojivých výsledků. Navíc jsou vhodné i pro sportovce, jelikož se neodráží negativně v dopingových testech.

Máte nějaký zajímavý klinický případ ze své praxe, o němž byste se chtěl podělit?

Asi 50 % pacientů léčených touto metodou ke mně přichází s bolestmi od páteře, 30 % s bolestmi nosných kloubů, zhruba 10 % s bolestí ramenních kloubů. Zbýlých 10 % připadá na nemocné, které nejčastěji trápí entezopatie (onemocnění svalových a šlachových úponů).

Prakticky 100% úspěch s Guna-MD injekcemi zaznamenávám také při zánětech Achillovy šlachy. Velmi vysoké procento spokojenosti, tj. až 90 %, udávají pacienti, kteří se léčí s páteřními potížemi. Téměř na všechny výše zmíněné obtíže lze použít Guna-MD injekce. Neaplikuji je jedině při přetržení svalů a šlach a zlomeninách poblíž růstových štěrbin kostí.

Následující otázka souvisí s předcházející: máte vícero takových pacientů, kterým jste aplikoval MD injekce s dobrými výsledky? Použil jste tuto metodu i u známých sportovců? Jestliže ano, u koho a s jakým efektem?

Vzhledem k tomu, že v ambulanci disponuji celou škálou terapeutických možností neoperační léčby zranění, u sportovců musím být obzvláště obezřetný při užívání medikamentů z antidopingového hlediska. Týká se to zejm. používání kortikoidů z důvodu jejich rozkladného působení na tkáň. Omezená je dostupnost biologické léčby, především z finančního hlediska. Mnoho známých sportovců je velmi spokojeno s užíváním fyziologické regulační medicíny

ve formě Guna-MD injekcí, zejm. při léčbě zranění z přetížení. U řady účastníků OH v různých odvětvích sportu, ať už v tenise (léčba Achillovy šlachy Daniely Hantuchové), v rychlostní kanoistice (bolestivé rameno šestého kanoisty Hagara na OH v Londýně), v kanoistice na divoké řece (léčba epikondylitidy Jany Dukátové), ale možnosti této terapie jsem využil i u atletů a plavců.

Předpokládám, že nemocní si musí MD přípravky financovat sami, že nejsou hrazeny z prostředků veřejného zdravotního pojištění. Jak to zapadá do současné lékové politiky? Není to pro pacienta problém? Není to drahé?

Léčba MD injekcemi není vzhledem k jejich dobrému a dlouhotrvajícímu účinku drahá. Aplikace jedné injekce stojí kolem 160 Kč v Česku a zhruba 6 EUR na Slovensku, doporučuje se kúra sestávající z 5 až 10 injekcí v průběhu dvou měsíců. Injekce se aplikují první dva týdny 2x týdně, poté jen 1x týdně, takže to lze ekonomicky zvládnout.

Tento rozhovor vychází v českém periodiku, a proto je na místě otázka, kde mohou pacienti i sportovci nalézt v Česku lékaře, kteří se zabývají léčbou MD injekcemi.

Ano, je pravda, že působím ponejvíce v Národním ústavu revmatických chorob v Piešťanech, takže nepředpokládám, že by se za mnou čeští pacienti vydali. Nicméně v Česku je mnoho lékařů, kteří mají vynikající zkušenosti s Guna-MD injekcemi. Jejich seznam existuje na internetové adrese www.inpharm.cz. Zde si tedy mohou lidé najít svého místně příslušného lékaře, který se touto terapeutickou možností zabývá.

Za rozhovor děkuje PharmDr. Zdeněk Procházka, Edukafarm, Praha

inzerce

FYZIOLOGICKÁ REGULAČNÍ MEDICÍNA

V TERAPII
BOLESTI

Přípravky:
MD-Knee
MD-Lumbar
MD-Hip
MD-Shoulder
MD-Muscle
MD-Neural



zdravotnický prostředek

Benefity:

- ✓ zmírnění bolesti a zlepšení pohyblivosti svalů, kloubů a páteře
- ✓ bez lékových interakcí
- ✓ nežádoucí účinky nebyly pozorovány

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 držetím těla, průvodními chronickými onemocněními, poraněními a úrazy.



Informační servis: inPHARM, tel.: 241 432 133, inpharm@inpharm.cz, www.inpharm.cz

ZAPOMENUTÝ POKLAD VE FARMAKOTERAPII – INFUZNÍ TERAPIE VYSOKODÁVKOVANÝM VITAMINEM C

ROZHOVOR S PRIM. MUDr. HANOU JAROŠOVOU Z BIOREGENERAČNÍHO A REHABILITAČNÍHO CENTRA V ŘÍČANECH



Paní primářko, nedávno jste začala svým pacientům podávat infuze s vysokými dávkami vitamínu C. Jaký význam má taková infuze pro organismus?

Vitamin C plní zejména roli lapače reaktivních sloučenin kyslíku, které vznikají při každodenním stresu, znečištěném ovzduší, v důsledku špatné životosprávy, chronických zánětů, při poruchách látkové výměny (cukrovka aj.), při duševním a tělesném vyčerpání, po aplikaci cytostatik a záření a při nádorových onemocněních. Vitamin C je také potřebný pro normální průběh biochemických reakcí v těle, podporuje např. detoxikační pochody v játrech, tvorbu kolagenu, vstřebávání železa a metabolismus tuků. Nedostatečná hladina vitamínu C negativně ovlivňuje náš organismus – mj. se zvyšuje koncentrace cholesterolu, což je škodlivé pro srdečně-cévní systém. Obecně řečeno, nedostatek vitamínu C se projevuje především poruchami funkcí krevního oběhu, problémy při hojení ran, sníženou tolerancí stresu, narušenou obranyschopností, a tudíž zvýšenou vnímavostí k bakteriálním a virovým infekcím a dalšími patologickými stavy a může představovat rizikový faktor pro vznik onkologických chorob.

A proč právě infuze? Nestačí ústy podaný vitamin C?

Teprve v poslední době, na základě prokázaného odlišného putování a osudu vitamínu C v organismu víme, proč nelze při podání ústy docílit např. protizánětlivých a protinádorových účinků, jako je tomu v případě aplikace do žíly. Jde o to, že při aplikaci vitamínu C ústy – vzhledem k omezeným kapacitám vstřebávání v tenkém střevě - lze v krvi dosáhnout jen nízké koncentrace vitamínu

C, která je dostatečná pro zajištění toliko fyziologických, nikoli však preventivních a léčivých účinků. Pro dosažení terapeutických efektů vitamínu C musíme vytvořit v krvi téměř 15krát vyšší koncentraci, čehož je možné dokázat pouze při nitrožilním podání formou vysokodávkované infuze vitamínu C.

Z předchozích odpovědí je zřejmé, že nitrožilní podání vytvoří v krvi koncentraci vitamínu C, která působí i proti nádorovým buňkám. Můžete to vysvětlit?

Infuzně podaný vysokodávkovaný vitamin C dokáže nádorové buňky usmrtit, resp. zabránit jim v dalším růstu, zatímco zdravé buňky chrání. Je to založeno na jednoduchém a pravděpodobně geniálním mechanismu, který byl nedávno publikován v zahraničí. Zjednodušeně řečeno, při metabolismu vitamínu C vzniká peroxid vodíku („kyslíčnick“), který zdravá buňka dokáže odbourat. Většina nádorových buněk však takovou schopnost nemá, nedokážou proto peroxid vodíku odstranit, a tím dochází k poškození jejich genové výbavy a k zastavení množení. Prakticky to u onkologických pacientů znamená, že infuze nachází své uplatnění na několika různých úrovních. Jednak se využívá za účelem omezení nežádoucích účinků chemoterapie, jednak ke zlepšení kvality života onkologických pacientů (tj. zvýšení chuti k jídlu, zlepšení spánku, zmírnění depresí, únavy, závratí atd.). Další rovinou využití je schopnost vysokodávkovaného vitamínu C kontrolovat zakládání metastáz. Působení proti metastázování je dáváno do souvislosti se schopností vitamínu C blokovat zásobování nádoru živinami, tj. omezení vlastní tvorby cév a rozsevu metastáz. Velmi dů-

ležitou roli pak vitamin C hraje v podpůrné péči, na kterou jsou pacienti odkázáni po absolvování základní onkologické léčby. Infuze sklízí úspěchy i u těch typů nádorů, u kterých je obtížný zásah chemoterapií nebo ozařováním, např. u nádorů mozku.

Kdy je tedy vhodné infuzní terapii vitaminem C aplikovat?

Musíme si uvědomit, že doporučená ústy podaná denní dávka 100 mg vitaminu C platí jen pro zdravé jedince, přičemž je známo, že v populaci spíše převládá nedostatek vitaminu C, což organismus negativně ovlivňuje z hlediska dlouhodobého zdraví. Naproti tomu infuzní léčba vysokými dávkami vitaminu C se používá v rámci prevence a také na poli podpůrné léčby řady chronických infekčních nebo autoimunitních onemocnění, alergických chorob, u vyčerpání a stavů „vyhoření“ (burn-out syndrom), některých psychických poruch či revmatoidní artritidy. Dále zmíněná infuzní terapie přispívá k cílené likvidaci rakovinných buněk s tím, že zdravé buňky naopak mohou z vysokých hladin vitaminu C mít užitek a připravovat regeneraci nádorem poškozené tkáň. V tomto ohledu je možné říci, že v případě vysokodávkované infuzní terapie vitaminem C se jedná o zapomenutý poklad ve farmakoterapii. Přesto zdůrazňuji, že s naším zdravím je to jako s automobilem, když se o něho staráme, dopřáváme mu pravidelný servis, vydrží nám dlouho jezdit, a proto je i v případě infuzního vitaminu C základem prevence!

A je tedy možné absolvovat u Vás nejen léčebné, ale také preventivní infuzní kúry?

Jistěže ano, protože základem udržení zdraví je opravdu prevence.

Z farmakologického pohledu jde v případě vitaminu C o přirozenou látku. Jak jsem řekla již v úvodu, vitamin C je základní látkou pro řadu biochemických reakcí, má antioxidační schopnosti a na obranyschopnost působí imunomodulačně. Jelikož je vitamin C rozpustný ve vodě, jeho podávání i ve vyšších dávkách je bezpečné, organismus nelze poškodit, a proto je využití v klinické praxi žádoucí nejen v léčbě, ale zejména také v prevenci. Svým pacientům proto doporučuji preventivní kúru, která sestává z celkem 4 infuzí v dávkování 1x týdně po dobu jednoho měsíce. Taková preventivní kúra je ideální na jaře a na podzim, takže například v této době.

Mohou se na Vás zájemci o tuto léčbu obrátit?

Vysokodávkovaná infuzní terapie vitaminem C je vázána na lékařský předpis a v lékárně tento přípravek stojí cca 690,- Kč. Lidé, kteří se domnívají, že by pro ně byla vhodná infuzní léčba či preventivní kúra vysokodávkovaným vitaminem C, si mohou na internetové adrese www.inpharm.cz najít místně příslušného lékaře, který se touto infuzní terapií zabývá. Pacienti z Prahy a okolí, případně i ostatní, mohou kontaktovat přímo moji ordinaci (tel.: 777 19 00 46, e-mail: brc.jarosova@gmail.com).

Rozhovor vedl PharmDr. Zdeněk Procházka,
ředitel společnosti Edukafarm



Rozhovor vznikl v rámci projektu Popularizace zdraví - Po.Zdrav.

inzerce



Ocuvite®

Complete

Doplňek stravy

Ochrana zraku

založená na vědeckých poznatcích

Pečujte o zrak s doplňky stravy OCUVITE® založenými na vědeckých poznatcích

- **Omega 3 mastné kyseliny**
Jsou důležité pro udržení dobrého zraku
Lze je získat pouze ze stravy či z doplňků stravy
- **Lutein a zeaxanthin**
Vytváří ochranný makulární pigment, který pomáhá filtrovat škodlivé modré světlo
- **Antioxidanty a zinek**
Pomáhají neutralizovat volné radikály a redukcí oxidací stres



KOUZELNÉ BRUSINKY - jistota mnoha žen

Na přání
zákazníků
20 tablet

Babky kořenářky znaly léčivé účinky těchto červených plodů odjakživa a již po staletí označují brusinky jako kouzelné plody přírody.

Jejich objeviteli však byli před více než 350 lety indiáni, kteří bobule používali nejprve k hojení ran způsobených jedovatými šípy a k zmírňování bolesti, následně brusinky používali k léčení bolestí břicha či prevenci proti kurdějím. Brusinky jsou bohatým zdrojem bioflavonoidů - proanthokyanidinů (PAC A), a jiných přírodních látek s prospěšným účinkem na zdraví žen. Osvědčenou a velmi oblíbenou formou brusinek jsou na našem trhu doplňky stravy řady **Urinal**, které již 10 let pomáhají mnohým ženám.

URINAL AKUT - VÍCE NEŽ BRUSINKY

- nejméně 423 000mg čerstvých brusinek v jedné tabletě
- obsahuje garantované množství 36 mg PAC
- účinný od prvního dne užívání



Žádejte v lékárně nebo na **zákaznické lince 800 141 141**, více informací na www.urinal-info.cz

Nebojte se zákroku u zubního lékaře!



Lék Wobenzym®

- pomáhá proti otokům
- urychluje hojení po zákroku
- omezuje bolest

Účinná pomoc po stomatologických zákrocích

Enzymy, které obsahuje lék Wobenzym, urychlují vstřebávání otoků, krevních výronů a podlitin, čímž zmírňují i bolest. Použití Wobenzymu zkracuje dobu hojení rány a omezuje výskyt některých komplikací po zákroku, např. s hnisáním rány. Nejlepšího účinku dosáhneme, začneme-li užívat Wobenzym co nejdříve po zákroku.

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. Účinek jiných enzymových směsí může být zcela odlišný. K léčbě vždy používejte lék, nikoliv enzymové doplňky stravy, které nejsou k léčbě určeny.



Více na www.wobenzym.cz

Vhodný při chirurgických výkonech, trhání zubů, otocích dásní, resekci zubů moudrosti a.j.

Tradiční lék z přírodních zdrojů k vnitřnímu užití. Čtěte pečlivě příbalovou informaci. www.wobenzym.cz / konzultace s lékařem na tel.: 800 160 000 / MUCOS PHARMA CZ, s.r.o., Uhrňovská 448, 252 43 Průhonice