

# lekáreň a lieky



časopis o prevencii a liečbe,  
zdraví a chorobe,  
o liečivách a výživových doplnkoch

URČENÉ PRE ŠIROKÚ VEREJNOSŤ

POMÔČŤ SA DÁ  
AJ BEZ **OPERÁCIE**

**NEPLODNOSŤ**  
JE VŽDY PROBLÉM PÁRU

PROBLÉMY  
S PROSTATOU

**HIDRADENITÍDA**  
– OCHORENIE, O KTOROM  
STE MOŽNO NEPOČULI

**ČREVNÉ ŤAŽKOSTI**  
– AKO ICH ZVLÁDNUŤ

**NA PRECHLADNUTIE S  
NEALERGÉNNYM PROPOLISOM**



VÝSLEDKY ANKETY  
**LEKÁRNICI ODPORUČAJÚ 2015**

# Floceta®

starostlivosť o podráždenú  
a poškodenú kožu

## Keď ide o kožu vášho drobca

FLOCETA vhodná pre deti,  
tehotné a dojčiace ženy

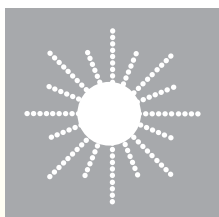


Vďaka prírodným extraktom z rumančeka a nechtíka lekárskeho, **FLOCETA** regeneruje rýchlo a efektívne problémy poškodenej kože.

**Vyrieši 5 problémov jedným ťahom:**



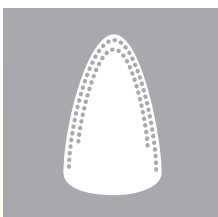
U novorodencov  
v oblastiach  
pod plienkou



Pri dlhšom  
pobyte na slnku



Po bodnutí  
hmyzom



Pri malých  
domácich nehodách  
(popáleniny,  
odreniny)



Pri nadmernom  
potení (oblasti  
pazuchy, slabiny)





## lekáreň a lieky

### Lekáreň a lieky 1/2016

Cieľová skupina: široká verejnosť  
Náklad: 65 000 ks  
Periodicita vydávania: štvrťročník  
Distribúcia: zadarmo

### Vydavateľ

Edukafarm, spol. s r. o. – organizačná zložka  
VIENNA GATE, Kopčianska 8/A, 851 01 Bratislava, SR  
tel: 02/44 630 400, fax: 02/44 630 401  
IČO: 360 703 01

### Riaditeľ spoločnosti

PharmDr. Zdeněk Procházka  
Zástupca pre SR: Mgr. Janka Osuská  
Šéfredaktor: PharmDr. Zdeněk Procházka  
Manažér projektu: Mgr. Janka Osuská,  
e-mail: osuska@edukafarm.sk

### Redakčná rada SR

Doc. MUDr. Marián Bátorvský, CSc.,  
FNsP, Bratislava  
MUDr. Peter Blažko,  
Poliklinika, Malacky  
Prof. RNDr. Viliam Foltán, CSc.,  
Katedra ORF FaF UK, Bratislava  
Prof. MUDr. Jozef Holomáň, CSc.,  
Subkatedra klinickej farmakológie, SZU, Bratislava  
Doc. MUDr. Pavol Jarčuška, PhD.,  
Klinika infekčných chorôb LF UPJŠ, Košice  
Prof. MUDr. Milan Kriška, DrSc.,  
Farmakologický ústav LF UK, Bratislava  
MUDr. Ján Lietava, CSc.,  
II. interná klinika LF UK, Bratislava  
MUDr. Pavol Masaryk, CSc.,  
Národný ústav reumatických chorôb, Piešťany  
h. doc. MUDr. Ivan Minčík, PhD.,  
Urologická klinika FNsP J. A. Reimana, Prešov

Prof. MUDr. Ján Murín, CSc.,  
I. Interná klinika LF UK, Bratislava  
Prof. MUDr. Juraj Pěč, CSc.,  
Kožná klinika JLF, Martin  
MUDr. Andrej Švec, PhD.,  
Ortopedická klinika LF UK, Bratislava

### Oborná redakcia

PharmDr. Vladimír Végh  
MUDr. Pavel Kostíuk, CSc.  
MUDr. Jiří Slíva, PhD.  
PharmDr. Lucie Kotlářová

### Marketing a inzercia

Mgr. Janka Osuská,  
+421 915 430 166,  
e-mail: osuska@edukafarm.sk  
Miroslav Krajčír,  
+421 917 864 280,  
e-mail: krajcir@edukafarm.sk  
Mgr. Katarína Kukumbergová,  
+421 905 497 817  
e-mail: kukumbergova@edukafarm.sk

### Grafická úprava, tlač

Jana Kanasová  
Tlač: Alfa print, s.r.o. Martin, www.alfaprint.sk  
Jazyková úprava: PhDr. Eva Flonteková  
Text v inzerátoch neprešiel jazykovou korektúrou.

Číslo 1, ročník 10, 1/2016  
Dátum vydania: apríl 2016  
Registrované pod č. MK SR EV 3131/09  
ISSN 1337-0065

Redakcia nezodpovedá za obsah jednotlivých inzerátov.



## Z klinickej praxe

Pomôcť sa dá aj bez operácie .....	2
Neplodnosť je vždy problém páru .....	3
Črevné ťažkosti – ako ich zvládnuť.....	7
Diabetes ochorenia liečiteľné, avšak zatiaľ nevyliciteľné .....	8



## Z lekárenskej praxe

Problémy s prostatou riešte včas .....	4
Na prechladnutie s nealergickým propolisom .....	16
Pomliaždeniny – ako vznikajú, ako ich riešiť a ako im predchádzať.....	17
Šetrná liečba bolesti .....	18



## Zaujalo nás

Hidradenitída.....	6
Výsledky prieskumu LEKÁRNICI ODPORÚČAJÚ 2015 .....	9
Komentáre k ankete.....	13



# POMÔČŤ SA DÁ AJ BEZ OPERÁCIE

**Rozprávame sa s MUDr. Petrom Kruľom z ortopedicko-osteologickej ambulancie ORSTOMED s.r.o., Humenné o príčinách zvýšeného výskytu ochorení pohybového aparátu a o možnostiach ich liečby.**

**Lokálne podaný kolagén vo forme injekcií zlepšuje profil poškodených kolagénových vlákien vo všetkých tkanivách, kde je podaný, čo sa využíva na spevnenie a regeneráciu kĺbov, šliach a väzov. Pacientom to prináša úľavu od bolesti a zlepšenie pohyblivosti kĺbov.**

Príčinou týchto ochorení býva často školské a pracovné zaťaženie s dominantným sedavým spôsobom života s nerovnomerným zaťažovaním až preťažovaním chrbtice vo vynútenej polohe, čo spôsobuje chybné držanie tela, ochabnutie svalového a väzového systému s následným nerovnomerným zaťažovaním kĺbových chrupiek. To vedie k ich postupnému poškodzovaniu, ktoré je sprevádzané bolesťou a obmedzením hybnosti kĺbov.

**Z uvedeného vyplýva, že by sme mali primerane cvičiť a posilňovať pohybový aparát, aby nedochádzalo ku kĺbovej hypermobilitě, a k predčasnému poškodzovaniu kĺbov a chrbtice. Ako sa však dá pomôcť pacientom, ktorí už trpia bolesťami kĺbov?**

Liečba poškodených mäkkých štruktúr kĺbov je komplexná a zdĺhavá. V liečebnej praxi sú používané preparáty tlmiace podráždenie a bolesť. Na zníženie hypermobility používame rôzne ortopedické pomôcky, ortézy, elastické bandáže ako aj cielenú komplexnú fyzikálnu a rehabilitačnú liečbu. Vo svojej ortopedickej praxi už takmer tri roky používam kolagénové injekcie obohatené o vybrané rastlinné a minerálne zložky. Majú štrukturálny charakter,

zlepšujú profil poškodených kolagénových vlákien, ktoré sa nachádzajú v celom kĺbovom systéme, pôsobia pozitívne na hypermobilitu a majú zároveň aj regeneračný a analgetický efekt.

**Ako jednu z možností ste uviedli kolagénové injekcie. V akých prípadoch je ich možné použiť a za aký čas môže pacient pociťovať zlepšenie?**

Vhodné je ich použitie v prípade úrazov (natiehnutých a zapálených šliach a svalov), pri degeneratívnych stavoch ako sú artrózy kĺbov a pri rôznych bolestiach chrbtice. Väčšinou sa aplikujú podkožnými vpichmi, u degeneratívne zmenených kĺbov, najčastejšie kolien, aplikujem preparát priamo do kĺbu. Výhodou kolagénových MD injekcií je, že zmiernujú bolesť a zlepšujú pohyblivosť kĺbov a chrbtice, spomaľujú degeneratívne zmeny kĺbov a mäkkých tkanív, nemajú vedľajšie nežiaduce účinky a nevykazujú liekové interakcie.

**Mohli by ste uviesť aj nejaký zaujímavý prípad z vašej praxe s využitím tejto šetrnej liečby?**

52-ročný muž, aktívny športovec, futbalista, hrajúci aj na tvrdých povrchoch v telocvični,

prišiel s dvojmesačnými bolesťami pravej Achillovej šľachy. Nebola zrejماً úrazová anamnéza. Pacient pociťoval bolesť pri chôdzi a mal aj obmedzenú hybnosť v členku. V strednej časti Achillovej šľachy bolo viditeľné zhrubnutie s redukovanou možnosťou jej ohybu o polovicu, bez známkov praskania a zápalu pošvy šľachy. Ďalšie vyšetrenia nepotvrdili poškodenie Achillovej šľachy, ale v oblasti šľachového puzdra bolo pozorované zhrubnutie a zdurenie mäkkých štruktúr. V liečbe bolo zvažované operačné riešenie. Vzhľadom na dostupnosť injekčnej kolagénovej liečby, bola podkožne aplikovaná kombinácia injekcií MD–Muscle a MD–Matrix po stranách Achillovej šľachy 2x týždenne, celkovo 5-krát a udržiavacia liečba 1x mesačne 5-krát. Už po aplikácii prvej fázy liečby nastal ústup bolesti, neskôr po aplikácii udržiavacej liečby nastala aj postupná úprava anatomických pomerov šľachy.

Za rozhovor ďakuje odborná redakcia EDUKAFARM

inzercia

## GUNA MD – injekcie

ŠETRná LIEČBA BOLESTÍ POHYBOVÉHO APARÁTU

Prípravky:

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

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

MD-Matrix  
MD-Tissue  
MD-Knee

### Benefity:

- ✓ Zmiernenie bolesti a zlepšenie pohyblivosti svalov, kĺbov a chrbtice
- ✓ Spomalenie degenerácie kĺbov a pridružených tkanív
- ✓ Nežiaduce účinky neboli pozorované
- ✓ Bez liekových interakcií

www.inpharm.sk



zdravotnícky prostriedok

**Zloženie:** kolagén, ktorý pôsobí proti ochabnutosti spojivového tkaniva. Látky rastlinného a minerálneho pôvodu, ktoré napomáhajú transportu kolagénu do cieľového tkaniva.

**Dostupnosť:** vo všetkých lekárňach bez lekárskeho predpisu, alebo u lekára aplikujúceho MD injekcie. Zoznam lekárov nájdete na [www.inpharm.sk](http://www.inpharm.sk).

**Informačný servis:** spoločnosť inPHARM, tel.: +421 2 44 630 402, [inpharm@inpharm.sk](mailto:inpharm@inpharm.sk).



 **inPHARM**  
...the way we walk

# NEPLODNOŠŤ JE VŽDY PROBLÉM PÁRU

*Neploďnosť je obvykle definovaná ako neschopnosť otehotnieť po jednom roku pravidelného nechráneného pohlavného styku. Následne by páry mali začať situáciu odborne riešiť, pretože s plynúcim časom sa šance na otehotnenie znižujú. U žien nad 32 rokov sa preto napr. základné vyšetrenie páru odporúča už po polroku bezvýsledného snaženia.*

Odborná redakcia Edukafarm



Pokiaľ majú partneri problém s počatím dieťaťa, chyba môže byť na oboch stranách. Sterilita totižto nie je problém jednotlivca, ale takmer vždy kompletného páru. Podľa štatistik sa asi v 30 % prípadov porucha plodnosti vyskytuje u mužov, v 30 % u žien, v 25 % ide o kombináciu problémov u oboch partnerov a v 15 % zostáva príčina neplodnosti neodhalená.

Neploďnosť by preto mali partneri začať vždy riešiť spoločne. Aj keď muži často len veľmi neradi pripúšťajú pochybnosti o vlastnej plodnosti. Vyšetrenie pohyblivosti a kvality spermii (tzv. spermogram) je však veľmi jednoduché a z praktického hľadiska je preto najjednoduchšie začať hľadať príčinu neplodnosti práve u mužov. Lekári už dlhšie varujú, že kvalita mužských spermii má klesajúci trend. V nedávnom výskume pokrývajúcom približne 1 000 mužov v našej spoločnosti sa napr. celkom „normálne“ spermie našli približne len u polovice z nich, takmer 27 % malo spermie s miernou poruchou, ktorá môže plodnosť ovplyvňovať a 23 % mužov malo spermie s minimálnou šancou na oplodnenie.

## Čo ovplyvňuje kvalitu spermii?

- **infekcie alebo úrazy** – môžu viesť k poškodeniu tkanív semenníkov alebo k uzavretiu semenovodov
- **poruchy cievneho zásobenia** – varikokéla
- **metabolické príčiny a ochorenia** (cukrovka, cystická fibróza)
- **genetické poruchy** – poruchy chromozomálnej výbavy
- **nadmerná konzumácia alkoholu a fajčenie**
- **znečistené životné prostredie**
- **nezdravá strava** – nadmerná konzumácia tukov
- **niektoré liečivá** (napr. niektoré používané k liečbe vysokého krvného tlaku)
- **nevhodné športy** (napr. extrémna cyklistika)
- **nevhodné podporné prostriedky** (anaboliká)
- **nadmiera stresu**

Vyšetrenie ženskej plodnosti je naproti tomu oveľa komplikovanejšie – vajíčka sú ukryté v ženskom organizme, každé je jedinečné, pričom ich oplodnenie a následné uhniezdenie v maternici ovplyvňuje množstvo faktorov. Vyšetrenia ženskej neplodnosti sú preto väčšinou nepriameho charakteru a zahŕňajú hormonálne a imunologické vyšetrenia,

ultrazvukové a röntgenové vyšetrenie malej panvy, hysteroskopiu a laparoskopické vyšetrenia.

K hlavným zisťovaným poruchám patria ovariálne faktory (poruchy dozrievania a uvoľňovania vajíčok, pokles tvorby vajíčok súvisiaci s vekom), hormonálne faktory, tubulárne faktory (nepriechodnosť vajíčkovodov), endometrióza, imunologické faktory (protilátky, ktoré napádajú spermie) alebo genetické poruchy.

## Pripravte sa na rodičovstvo

Základné medicínske faktory však nie sú všetko, čo pre rodičovstvo potrebujeme. Nikto nedokáže vopred predpovedať, kedy budú partneri „pripravení“ na spoločného potomka. Zmiernenie pracovného nasadenia, odbúrание stresu, úprava životosprávy, či doplnenie stravy o dôležité nutričné faktory (napr. myoinozitol, kyselina listová, selén) – to všetko sú faktory, ktoré „štandardná“ medicína nevie presne popísať, ale významnou mierou šance na „úspešné spojenie“ ovplyvňujú. Pokiaľ sa vám teda zdá, že to vášmu dieťaťu s príchodom „nejako trvá“, začnite práve od týchto najjednoduchších krokov.

inzercia

*Na podporu plodnosti, plánujte spoločne...*



pre ňu  
**INOFO LIC**  
pre neho



VÝŽIVOVÝ DOPLNOK

**JEDINEČNÉ SPOJENIE INOZITOLU  
A KYSELINY LISTOVEJ**

Inofolic je výživový doplnok stravy v prípade zvýšenej potreby inozitolu a kyseliny listovej, alebo v prípade ich nedostatku v organizme. **Kyselina listová** prispieva k rastu zárodočných tkanív počas tehotenstva.

VÝŽIVOVÝ DOPLNOK

**JEDINEČNÉ SPOJENIE INOZITOLU  
A ANTIOXIDANTOV**

Svojim zložením s obsahom selénu podporuje správnu tvorbu spermii a ich zrenie. Vďaka obsahu **antioxidantov**, ktoré prispievajú k ochrane buniek, chráni spermie pred oxidačným stresom.

*Spolu na život aj na zdravie...*

www.lejdy.sk



# Problémy s prostatou RIEŠTE VČAS

PharmDr. Vladimír Végh, Edukafarm, Bratislava

**Začína to nenápadne. Časté nútenie na močenie, pocit nedokonalého vyprázdnenia, slabý a prerušovaný prúd moču. Takto vyzerajú príznaky ochorenia, ktoré súvisia so zväčšovaním prostaty a nazýva sa benígna hyperplázia prostaty (BHP).**

Je to typické vekom podmienené ochorenie. Prostata je žľazový orgán, ktorý sa nachádza pod močovým mechúrom a obopína močovú rúru. Vyúsťujú v nej do močovej rúrky kanáliky vedúce zo semenníkov, kde sa tvoria spermie, a jej úlohou je vytvárať vhodné prostredie pre spermie v mužskom ejakuláte. Prostata je veľmi citlivá na mužský pohlavný hormón – testosterón. Jeho pôsobením sa prostata postupne zväčšuje a utláča močovú rúru, čím sa sťažuje vlastné močenie. Zároveň tlačí na močový mechúr a spôsobuje nutkanie na močenie, aj keď je močový mechúr vlastne prázdny. Jej hmotnosť sa u tohto ochorenia môže zväčšiť z pôvodných asi 20 g u zdravého človeka až na 100 g a viac u ťažších prípadov. V takýchto prípadoch potom býva jediným riešením operačné zmenšenie prostaty.

Vo veku nad 50 rokov sa tieto ťažkosti začínajú objavovať až takmer u polovice všetkých mužov a vo veku nad 80 rokov sa zväčšená prostata vyskytuje až u 90 % všetkých mužov.

Muži často považujú tento problém za veľmi intímny a ostýchajú sa zveriť nielen svojim partnerom, ale (čo je oveľa vážnejšie) často aj svojim lekárom. Tým sa však zbytočne odďaľuje možné spomalenie



inzercia

# Prostamol<sup>®</sup>

Serenoae extractum concentratum 320 mg

**1x DENNE**

**UNO<sup>®</sup>**

Predtým ako začnete užívať liek Prostamol<sup>®</sup>uno, poraďte sa so svojim lekárom alebo lekárnikom



## Liek na liečbu ťažkostí s močením pri nezhubnom zväčšení prostaty

**Prostamol<sup>®</sup>uno**

**Liečivo:** 1 kapsula obsahuje 320 mg extraktu zo Serenoae repens. **Terapeutické indikácie:** poruchy močenia pri nezhubnom zväčšení prostaty v I. a II. štádiu. **Dávkovanie a spôsob podávania:** 1 kapsula denne v rovnakom čase po jedle. Pred použitím sa, prosím, oboznámte s informáciami o lieku v príbalovej informácii pre používateľa. **Kontraindikácie:** precitlivosť na liečivo, alebo na ktorúkoľvek z pomocných látok. **Nežiaduce účinky:** zriedkavé žalúdočné ťažkosti. **Držiteľ rozhodnutia o registrácii:** Berlin-Chemie AG, Glienicke Weg 125, 12489 Berlín, Nemecko. **Spôsob výdaja lieku:** nie je viazaný na lekársky predpis. Liek na vnútorné použitie. **Posledná revízia textu:** 11/2015. **Dátum výroby materiálu:** marec 2016

 **BERLIN-CHEMIE MENARINI**

Zastúpenie v SR: Berlin-Chemie AG, Palisády 29, 811 06 Bratislava, tel.: 02/ 544 30 730, fax: 02/544 30 724, e-mail: bratislava@bcsk.sk

rastu prostaty. Včasná návšteva u urológa a použitie vhodnej liečby umožňuje začať riešenie problému vo včasnej fáze a zabrániť tak rozvoju nepríjemných komplikácií a náročných operačných riešení.

### Možnosti liečby zväčšenej prostaty

Pokiaľ je liečba zahájená včas, vedú účinnú pomoc poskytnúť liečivá rastlinného pôvodu – fytofarmaká. Ich hlavnou výhodou je veľká bezpečnosť a minimálne nežiaduce vedľajšie účinky. Je možné ich voľne kombinovať s inými liekmi, vrátane tých, ktoré predpíše lekár. Osvedčené sú napr. výťažky z rastlín *Serenoa repens*, obsahujúce komplex účinných látok, ktoré zasahujú viacerou miest procesu vedúceho k zväčšovaniu prostaty. Potláčajú pravdepodobne stimulačný účinok testosterónu na rast prostaty, ako aj zápalovú zložku procesu zväčšovania prostaty (prostatitída). Vďaka tomu je výťažok z rastliny *Serenoa repens* jediným voľne predajným liekom pre riešenie príznakov benignej hyperplázie prostaty. Je možné ich voľne kombinovať s inými liekmi, vrátane tých, ktoré predpíše lekár. Ďalšiu skupinu už tvoria lieky dostupné len na predpis lekára. Tzv. alfa-blokátory uvoľňujú napätie hladkého svalstva v prostate a v močovej trubici a zmiernujú tak príznaky zväčšenia prostaty. Samotné zväčšovanie prostaty však nijako neovplyvňujú. Treba počítať s možnými vedľajšími účinkami tejto liečby, a to najmä s možným poklesom krvného tlaku, ktorý môže viesť k závratom alebo až k mdlobám. Môže to tak ovplyvniť schopnosť obsluhy strojov alebo šoférovania. Inhibitory 5-alfa-reduktázy zabraňujú premene testosterónu na jeho aktívnu formu, ktorý spôsobuje zväčšovanie prostaty. Spomaľujú tak priamo rast prostaty, ale ovplyvnenie metabolizmu testosterónu môže mať nežiaduce účinky na sexuálne funkcie.

### Nenechajte sa oklamať reklamou

Vyriešenie problémov s prostatou často sľubujú aj výrobky, ktoré však nie sú skutočnými liekmi. Výťažky zo *Serenoa repens* (ale aj niektorých ďalších liečivých rastlín) sú často dostupné vo forme tzv. výživových doplnkov. Tieto výrobky sú však v podstate bežnými potravinami a účinnosť (a dokonca ani bezpečnosť) neboli klinickými štúdiami overené. Pretože benígna hyperplázia prostaty je ochorenie, ktorého progresia môže viesť k vážnym zdravotným komplikáciám, na jeho liečbu by sa mali používať len registrované lieky, ktorých kvalita je stále kontrolovaná Štátnym ústavom pre kontrolu liečiv. Bohužiaľ, často tu platí známe porekadlo „pes, ktorý šteká, nehryzie“. Aj keď reklama môže sľubovať takmer „zázračné“ účinky, garantovanú účinnosť vám môžu poskytnúť len lieky riadne overené v klinických štúdiách, a nie v reklamných agentúrach.

## JARNÉ INŠPIRÁCIE V LEKÁRNI



### PD MIX

Špeciálna zmes 5 druhov štandardizovaných výťažkov húb.

- RGCC genetickým vyšetrením krvi potvrdený jeho pozitívny vplyv na onkologické ochorenia.
- Stimuluje správne fungovanie imunitného systému.
- Pomáha harmonizovať vysokú hladinu cholesterolu, triglyceridov, glykémie a tlaku krvi.
- Pomáha aj pri civilizačných ochoreniach, pri chemoterapii a ožarovaní.

[www.provitex.sk](http://www.provitex.sk)



### EPID PREVAPIS JUNIOR

Komplexné riešenie pre naše deti



výživový doplnok

### ENTERINA®

Výživový doplnok s obsahom probiotického kmeňa *Bacillus coagulans*, extraktu z plodov čučoriedok, vitamínu K a vitamínov skupiny B, ktoré prispievajú k:

- udržiavaniu fyziologického stavu slizníc,
- normálnemu energetickému metabolizmu,
- zníženiu miery únavy a vyčerpania



ITC MEDOCHEMIE

Zdravý pohyb bez bolesti

### Almiral Gel-diklofenak sodný

- Protizápalový liek s mäovou silicou
- Chladivý a ľahko vstrebateľný gél
- Lokálna liečba bolesti svalov, šliach a kĺbov
- Zlepšenie pohyblivosti pri liečbe porúzaných stavov
- Cílená liečba zápalových a reumatických ochorení
- Pôsobí dlhodobo a nezatažuje organizmus





# HIDRADENITÍDA

## – BOLESTIVÉ KOŽNÉ OCHORENIE, O KTOROM STE MOŽNO EŠTE NEPOČULI

*Bratislava, 5. apríla 2016 – Trápi vás nepríjemný a bolestivý zápal v oblasti pazúch, slabín v okolí vonkajších pohlavných orgánov alebo pod prsiami? Môže ísť o chronické autoimunitné (imunítne podmienené) kožné ochorenie, ktoré je menej známe ako laickej, tak ale aj časti odbornej verejnosti. Jeho názov je hidradenitída, latinsky hidradenitis suppurativa. Veľkým problémom v prípade tohto ochorenia je nízke povedomie, čo potvrdzuje aj štatistika – iba u 19 % pacientov je choroba diagnostikovaná včas a správne. K liečbe choroby sa pristupuje rôzne, pričom novú nádej pacientom prináša biologická liečba, ktorá sa ukazuje ako účinná.*

### Čo je hidradenitída?

Hidradenitída je chronické neinfekčné kožné ochorenie spojené s poruchou autoimunity, ktoré sa prejavuje v oblastiach, kde sa nachádzajú pachové potné, tzv. apokrinné žľazy. Ide o oblasti pazúch, zadku, slabín v okolí vonkajších pohlavných orgánov a u žien pod prsiami. Klinickým prejavom ochorenia je upchanie a prasknutie vlasových folikulov (vačkov), do ktorých tieto žľazy ústia, čo spôsobuje mimoriadne bolestivý zápal. Ten následne podmieňuje tvorbu abscesov, fistúl a jaziev v koži. Prejavom je tak nielen bolesť, ale aj nepríjemne zápachajúci výtok.

### Nový spôsob liečby

V súčasnosti existuje niekoľko spôsobov liečby hidradenitídy. Tá však závisí od štádia ochorenia, ktoré môže byť ľahké, stredne závažné alebo závažné. Ľahké štádium ochorenia sa zväčša lieči konzervatívne. Ide o lokálnu medikamentóznú liečbu masťami alebo antiseptickými roztokmi alebo celkovú liečbu antibiotikami. Pokročilejšie formy si vyžadujú aj chirurgické odstránenie poškodenej kože, ale je to vždy na individuálnom posúdení stavu každého pacienta. Chirurgický zásah so sebou prináša na jednej strane nádej na vyliečenie, na druhej riziko pooperačných komplikácií. U časti pacientov môže ochorenie prepuknúť znovu aj po operácii. Novinku v liečbe predstavuje biologická liečba. „Jej úspech spočíva najmä v minimalizovaní zápalových prejavov, vďaka čomu sa zmierni výtok, zníži sa zápalová aktivita ochorenia a jeho bolestivosť. Biologická liečba môže byť indikovaná aj pred plánovaným chirurgickým zákrokom, čím sa zmierni zápal. Následne môžeme pristúpiť k chirurgickému odstráneniu ložiska a udržiavať stav pod kontrolou pomocou biologickej liečby. V ťažkých štádiách ochorenia je chirurgický zásah často nevyhnutný, preto je dôležité ochorenie odhaliť čo najskôr, aby sa predišlo ťažkým formám hidradenitídy, prípadne jej komplikáciám, ako je rakovina kože,“ hovorí prof. MUDr. Juraj Péč, CSc., prednosta dermatovenerologickej kliniky Univerzitnej nemocnice Martin.

### Správne diagnostikovaných je iba 19 % pacientov

Hidradenitída je u pacientov zriedka diagnostikovaná správne. Štatistiky odhadujú, že ochorením trpí približne 1 % populácie. Reálne je správne a včas diagnostikovaných iba 19 % pacientov. Ochorenie sa začína prejavovať po puberte, častejšie postihuje ženy a ľudí s anamnézou ochorenia v rodine. Výskumy ukazujú, že výskyt hidradenitídy



Prof. MUDr. Juraj Péč, CSc., pacientka Alena, PhDr. Linda Katona, PhD.

má súvislosť s fajčením a obezitou. Najčastejším faktorom, ktorý znižuje kvalitu života ľudí postihnutých touto chorobou, je bolestivosť a zápach po prasknutí abscesov. Vzhľadom na bolestivosť ochorenia, prítomnosť, rozsah a lokalizáciu hnisavých rán, hidradenitída zaťažuje každodenný život pacientov omnoho viac ako psoriáza alebo atopický ekzém.

### Kožné ochorenie vplýva aj na psychiku človeka

Okrem bolestivých fyzických prejavov ochorenia zasahuje aj sebavedomie a celkové psychické prežívanie pacienta. Príznaky v pokročilom štádiu hidradenitídy znižujú schopnosť človeka zaradiť sa do pracovného procesu, užívajú si bežné aktivity ako kúpanie v bazéne či nosenie ľahkého oblečenia. Ochorenie narúša sexuálny život a spôsobuje pacientom traumy, ktoré z pocitu hanby a menejcennosti v sebe potláčajú. „Každý človek sa snaží starať o svoj zovňajšok a vyzeráť čo najlepšie. Ak však človek trpí niektorou z vážnych kožných chorôb, stáva sa stredobodom pozornosti okolia. Kožné ochorenia tak môžu zapríčiniť stavy ako úzkosť alebo depresiu,“ tvrdí klinická psychologička PhDr. Linda Katona, PhD., ktorá sa venuje psychickým problémom pacientov s kožnými ochoreniami.

Viac informácií o ochorení nájdete na [www.hsonline.sk](http://www.hsonline.sk) a [www.bodkacik.sk](http://www.bodkacik.sk).





# ČREVNÉ ŤAŽKOSTI

## – AKO ICH ZVLÁDNUŤ

MUDr. Elena Prokopová, Pediatriká ambulancia, Bratislava

**Črevné ťažkosti je súhrnné pomenovanie tráviacich ťažkostí a iných ochorení čreva, ktoré pozná každý z nás a vedia nám veľmi neprijemný život. Medzi črevné ťažkosti, s ktorými sa stretávame najčastejšie patrí meteorizmus, zápcha a hnačka.**

### Častá návšteva toaliet

Hnačka je riedka až vodnatá stolica častejšie ako 3 – 5x denne. Je to obranný mechanizmus, ktorým sa telo zbavuje škodlivých látok, vírusov a baktérií, ktoré vyvolali zápal sliznice tráviaceho traktu. Môže byť infekčná, ktorá je vyvolaná vírusmi (rotavírusmi, adenovírusmi, norovírusmi...), baktériami (*Salmonella enteritidis*, *Campylobacter jejuni*...), toxínmi baktérií alebo parazitmi. Príznaky vznikajú v priemere za 2-4 dni od vniknutia infekcie do organizmu. Sprevádzajúcimi príznakmi hnačky sú kŕčovité bolesti brucha, nevoľnosť, zvracanie, často zvýšená teplota. Neinfekčná hnačka môže byť spôsobená otravou potravinami, môže vzniknúť po užívaní antibiotík, po rádio- a chemoterapii, ale tiež v dôsledku stresu, napätia, zlých stravovacích návykov, alebo pri chorobných stavoch ako sú coeliakia, intolerancia laktózy, Crohnova choroba...

### Dôležitá je aj strava

Liečba hnačky spočíva v náhrade stratených tekutín a vhodnej diéte. Ako tekutina sa podáva nebulinková minerálka, slabý čierny čaj, osladený glukózou a rehydratačné roztoky. Tekutiny sa podávajú studené, po malých množstvách a pomaly (každých 15 minút lyžica). Strava sa neodporúča len na prvých 4 – 12 hodín. Následne sa začína jesť, pretože živiny sú potrebné na obnovenie poškodených buniek čreva. Diéta je bezmlečná a beztuková (suchár, ryža, varená

mrkva, staršie pečivo, banán, strúhané jablko, zeleninový vývar...). Ak je choré dieťa dojčenské, matka ho má dojčiť naďalej, len častejšie a v menších množstvách. Ak je dieťa na umelej mliečnej výžive, je potrebné toto mlieko nahradiť bezlaktózovým mliekom (dostať ho v lekárni).

### Ako si vieme pomôcť

Pri akútnej hnačke môžeme na liečbu použiť niektoré voľne predajné liečivá. Čierne uhlie môžeme podávať deťom od 3 rokov života, nevýhodou je nepríjemná chuť a tým, že sfarbuje stolicu dočierna, môže prekryť príznaky krvácania z čreva. Diosmektit je prírodný, nerozpustný nevstrebateľný íl, ktorý vytvára na črevnom povrchu film a zabraňuje pôsobeniu toxínov, vírusov a baktérií. Je vhodný aj pre malé deti, ale jeho nepríjemná chuť častokrát bráni v jeho aplikácii práve deťom. Črevné dezinficiencie môžeme podať deťom od 6 rokov života, zneškodňujú choroboplodné baktérie v čreve.

### Najbezpečnejšie je použitie probiotík – baktérií mliečneho kvasenia

Baktérie mliečneho kvasenia sa nachádzajú aj v ľudských črevách, kde tvoria tzv. prirodzenú mikrófluoru, ktorá napomáha tráveniu. Navyše dokážu vytesňovať z čriev patologické mikroorganizmy, a tak napomáhajú ozdravným procesom.

Enterina je kombinovaný výživový doplnok. Flaštička obsahuje vo vrchnáčku probiotický kmeň *Bacillus coagulans*, sušený extrakt z čučoriedok, vitamíny B a K. V samotnej flaštičke je koncentrovaná šťava z čučoriedok a prebiotiká – živiny pre baktérie mliečneho kvasenia. Čučoriedky sú odskúšaným ľudovým prostriedkom proti hnačke. Dnes už vieme, že vďaka trieslovinám, organickým kyselinám, vitamínom, minerálom a ďalším látkam dokážu viazať a odvádzať z organizmu škodlivé látky, a tiež znížiť zápal a dráždivosť črevnej sliznice. Navyše dodávajú prípravku príjemnú chuť, ktorú majú radi deti i dospelí. Vitamíny B regenerujú sliznicu, znižujú únavu a vyčerpanie pri chorobe. Vitamín K zmiernuje krvácanie, ak sprevádza hnačku.

### Lieková forma je dôležitá hlavne pre malé deti

Prípravok Enterina je prispôsobený deťom, užíva sa v tekutej forme a má príjemnú chuť. Zarába sa tesne pred užitím presným postupom, na ktorý mamičky vždy upozorním. Účinné látky z vrchnáčku sa vysypú do flaštičky s tekutinou pootočením vrchnáčka v smere hodinových ručičiek až do maximálnej polohy. Potom treba flaštičku pretrepať, otvoriť a vypiť. Tento spôsob balenia umožňuje prípravok uchovávať pri izbovej teplote. Je vhodný pre deti už od 6. mesiaca života a tiež pre dospelých. Užíva sa len 1x denne. Dá sa použiť aj preventívne, ak sa chystáme na dovolenku do destinácií, kde sa predpokladá možná infekčná nákaza. Vtedy sa užíva každý druhý až tretí deň obsah jednej flaštičky.

inzercia

# ENTERINA®

Výživový doplnok s obsahom probiotického kmeňa *Bacillus coagulans*, extraktu z plodov čučoriedok, vitamínu K a vitamínov skupiny B, ktoré prispievajú k:

- udržaniu fyziologického stavu slizníc,
- normálnemu energetickému metabolizmu,
- zníženiu miery únavy a vyčerpania.

- MÁTE VY ALEBO VAŠE DIEŤA TRÁVIACE ŤAŽKOSTI?
- TRÁPI VÁS ALEBO VAŠE DIEŤA ČREVNÝ DISKOMFORT?
- PRECHÁDZATE VY ALEBO VAŠE DIEŤA OBDOBÍM REKONVALESCENCIE?
- CHYSTÁTE SA CESTOVAŤ?



- Vo forme praktických jednorazových flaštičiek
- Pohodlné a praktické pre rodičov, deťmi obľúbené, veľmi chutné.

Informačný servis: inPHARM s.r.o., tel.: +421 2 44 630 402, e-mail: inpharm@inpharm.sk, www.inpharm.sk



1. Otváčajte uzáverom v smere hodinových ručičiek až do maximálnej novej polohy. V tejto pozícii dôjde k prepadu prášku z uzáveru do tekutiny pod uzáverom.
2. Pretrepte dobre flaštičku (so stále priskrutkovaným uzáverom) kvôli dobrému rozpusteniu.
3. Odsrutkujte uzáver a vypite obsah flaštičky.

# Viem, čo potrebujem

Z klinickej praxe



# 1

## tableta denne

biotín

niacín

C

kyselina pantoténová

E

zinok

B<sub>12</sub>

kyselina listová

B<sub>6</sub>

β  
karotén

B<sub>1</sub>

chróm

B<sub>2</sub>



Výživový doplnok

### Biotín

prispieva k správnej látkovej premene makronutrientov.

### Chróm

prispieva k správnej látkovej premene makronutrientov a k udržiavaniu normálnej hladiny glukózy v krvi.

### Zinok

prispieva k správnej látkovej premene sacharidov a k správnej látkovej premene makronutrientov.

[www.diabetik.sk](http://www.diabetik.sk)



Wörwag Pharma GmbH & Co. KG, P. O. BOX 194,  
830 00 Bratislava 3, [www.woerwagpharma.sk](http://www.woerwagpharma.sk)

VPDINZ0116

# DIABETES

## OCHORENIA LIEČITELNÉ, AVŠAK ZATIAĽ NEVYLIEČITELNÉ

PharmDr. Vladimír Végh, Edukafarm, Bratislava

*Diabetes mellitus – cukrovka, je ochorenie charakterizované poruchou metabolizmu glukózy. Podstatou tohto ochorenia je buď nedostatočná tvorba hormónu regulujúceho jej hladinu v krvi – inzulínu v pankrease, alebo znížená citlivosť ostatných tkanív tela na inzulín. To vedie k neprirodzeným výkyvom hladín glukózy v krvi, ktoré spôsobujú veľa akútnych i chronických ťažkostí.*



Vyvolávajúcu príčinu tohto ochorenia však nepoznáme. Diabetes sa často považuje za ochorenie „civilizačné“, avšak hovoria o ňom už záznamy zo starého Egypta. Pravdepodobná je súhra viacerých faktorov, ako sú metabolické a dietetické faktory (obezita), environmentálne faktory, stres i dedičnosť. Počet diabetikov v populácii stále narastá, ale paradoxne za to môže aj zlepšenie starostlivosti o diabetikov – ako skorší záchyt pacientov s týmto ochorením, tak i predlžovanie ich života.

Ešte na začiatku 20. storočia sa pritom diagnóza cukrovky rovnala prakticky rozsudku smrti a starší pacienti s diabetom tak vlastne neexistovali. Až začiatkom 20. rokov sa podarilo izolovať relatívne „čistý“ inzulín z hovädzích a prasacích pankreasov, ktorý bol v roku 1922 prvýkrát podaný 14-ročnému chlapcovi. Stal sa tak prvým liečeným diabetikom na svete a relatívne úspešne prežil ešte ďalších 13 rokov. Obrovský význam tohto objavu dokumentuje následné „explozívne“ šírenie tejto novej liečby v praxi. Už v priebehu roku 1922 preberajú výrobu inzulínu farmaceutické spoločnosti, v roku 1923 bol prvýkrát použitý v Československu a zároveň bola v tom istom roku za objavenie, výzkum a praktické využitie inzulínu udelená Nobelova cena za medicínu a v roku 1926 sa inzulín začal vyrábať aj v Československu. Následne sa výroba inzulínu veľmi zdokonaľuje a súčasné biotechnologické postupy dokážu vyrábať modifikované inzulíny s vylepšenými vlastnosťami.

Objav inzulínu zachránil určite stovky miliónov životov, ale napriek všetkým dosahovaným úspechom platí, že diabetes dokážeme dlhodobo dobre liečiť, avšak zatiaľ ho nedokážeme vyliečiť. Pacienti sú tak odkázaní na dlhodobú doživotnú liečbu. Avšak aj tá od nich vyžaduje poriadnu disciplínu. Veľmi dôležité je dodržiavanie dietetických odporúčaní, ktoré bránia nadmerným výkyvom hladín glukózy v krvi, dostatok pohybu a zdravý životný štýl. Dostatok vitamínov a minerálov (špeciálne napr. chróm a zinok) napomáha správne mu glukózovému metabolizmu. Vysoké hladiny glukózy v krvi vedú k tzv. oxidatívne mu stresu, ktorý poškodzuje mnohé bunkové štruktúry, preto má veľký význam ochrana prostredníctvom antioxidantov. Primerané dopĺňanie týchto látok tak môže pomôcť predchádzať mnohým neskorším komplikáciám.

inzercia



# VÝSLEDKY PRIESKUMU LEKÁRNICI ODPORÚČAJÚ 2015



*Moderná doba zmenila lekárne z voňavých miest dýchajúcich pokojom na moderné obchody so zdravím, kde sa každý týždeň (či takmer každý deň) objaví niečo nové a namiesto niekoľkých rokmi overených receptov je možné vyberať z tisícky prípravkov.*

Zároveň sa menia aj zdroje informácií o tom, čo je pre nás vhodné a ako sa o vlastné zdravie starať. Doba sa zrýchlila, a tak miesto dobrej osobnej rady skúseného odborníka hľadáme odpovede v mobilných telefónoch a v počítačoch. Internet sa zdá byť bezodným zdrojom informácií, ktorý však mimo relevantných odborných názorov plnia často marketingový pracovníci, sebavedomí a samozvaní „poradcovia“ či úplní šarlatáni.

V takýchto situáciách však stále majú cenu zlata praktické odborné skúsenosti. Spoločnosť Edukafarm sa preto rozhodla byť akýmsi garantom, ktorý vám prináša overené a neskreslené informácie priamo od slovenských lekárnikov. Projekt Lekárnici odporúčajú si kladie za cieľ zhromaždiť široké skúsenosti zo slovenských lekární do jedného riečiska a podeliť sa o ne s verejnosťou.

Prieskum sa zakladá na osobnom prístupe každého odborníka v lekárni k riešeniu daného zdravotného problému čo najefektívnejším spôsobom. Anketa zisťuje, ktorému z prípravkov odborný personál lekární dôveruje bez ohľadu na pôsobenie reklamy a želanie pacientov, ale práve len na základe spätnej väzby, ktorú vo svojej praxi od svojich pacientov získavajú.

V roku 2015 sa našej ankety zúčastnilo takmer 230 lekárenských odborníkov. To je veľmi pekné číslo, vďaka čomu vám môžeme priniesť relevantný rebríček výrobkov s najlepšimi referenciami pre daný zdravotný problém. Veríme, že vám budú cennou pomôckou pre orientáciu v bohatom svete starostlivosti o vlastné zdravie.



# Lekárnici odporúčajú – výsledky ankety



## DETI

### KAŠEĽ U DETÍ – SUCHÝ, DRÁŽDIVÝ

Názov prípravku (účinná látka)	Trieda	Počet %
<b>1. ROBITUSSIN ANTI-TUSSICUM/JUNIOR LP</b>		<b>28,36</b>
2. DITUSTAT	LP	16,37
3. SINECOD	LP	16,08
4. STOPTUSSIN	LP	12,87
5. PAXELADINE	LP	5,26

### KAŠEĽ U DETÍ – VLHKÝ

Názov prípravku (účinná látka)	Trieda	Počet %
<b>1. MUCOSOLVAN</b>	LP	<b>46,80</b>
2. SOLMUCOL	LP	14,83
3. HEDELIX	LP	5,81
4. bromhexín (bližšie nešpecifikované) –		5,52
5. AMBROBENE	LP	4,94

### NÁDCHA U DETÍ – LOKÁLNE PRÍPRAVKY

Názov prípravku (účinná látka)	Trieda	Počet %
<b>1. NASIVIN</b>	LP	<b>34,41</b>
2. OLYNTH / OLYNTH HA	LP	27,25
3. PHYSIOMER	ZP	4,85
4. QUIXX	ZP	4,62
5. STERIMAR	ZP	4,62

### HORÚČKA U DETÍ

Názov prípravku (účinná látka)	Trieda	Počet %
<b>1. NUROFEN</b>	LP	<b>45,18</b>
2. PANADOL	LP	26,12
3. PARALEN	LP	19,53
4. IBALGIN	LP	4,00
5. BRUFEN	LP	2,82

### HNAČKA

Názov prípravku (účinná látka)	Trieda	Počet %
<b>1. SMECTA</b>	LP	<b>28,07</b>
2. HYLAK FORTE	LP	17,32
3. ENDIEX	LP	16,45
4. IMODIUM	LP	7,24
5. NEKADEX	VD	6,80

### PROBIOTIKÁ PRE DETI

Názov prípravku (účinná látka)	Trieda	Počet %
<b>1. BIOGAIA</b>	VD	<b>34,25</b>
2. PROBIO-FIX	VD	14,25
3. NUTROLIN B	VD	11,26
4. VALOSUN BIOPRON	VD	10,57
5. SWISS LACTOBACILKY	VD	5,52

### DOJČENSKÁ/NÁHRADNÁ VÝŽIVA

Názov prípravku (účinná látka)	Trieda	Počet %
<b>1. NUTRILON</b>	VD	<b>49,50</b>
2. BEBA	VD	20,40
3. SUNAR	VD	16,42
4. FRANCE LAIT	VD	4,23
5. HAMI	VD	3,23

### MULTIVITAMÍNY PRE DETI

Názov prípravku (účinná látka)	Trieda	Počet %
<b>1. VIBOVIT</b>	VD	<b>31,78</b>
<b>MARĀŇANKOVIA</b>	VD	<b>31,78</b>
2. CEBION	VD	10,75
3. RAKYTNÍČEK	VD	9,58
4. PIKOVIT	VD	7,48

### ZAVŠIVENIE

Názov prípravku (účinná látka)	Trieda	Počet %
<b>1. PARANIT</b>	ZP/K	<b>33,77</b>
2. HEDRIN	ZP	21,04
3. PARASIDOSE	ZP/K	8,57
4. LIQUIDO DUO	ZP	8,31
5. DR. MÜLLER VŠIVEN	K	7,27

### PLIENKOVÁ DERMATITÍDA/EKZÉMY

Názov prípravku (účinná látka)	Trieda	Počet %
<b>1. SUDOCREM</b>	KP	<b>37,68</b>
2. BEPANTHEN	KP	23,46
3. IMAZOL	LP	18,48
4. PASTA S RYBÍM OLEJOM	LP	7,35
5. PITYOL	LP	2,61







# Lekárnici odporúčajú – výsledky ankety



## DOSPELÍ

### BOLEŠŤ HRDLA

Názov prípravku (účinná látka)	Trieda	Počet %
<b>1. DORITHRICIN</b>	LP	16,53
<b>TANTUM VERDE</b>	LP	16,53
2. STREPFEN	LP	16,31
3. STREPSILS	LP	15,89
4. SEPTOLETE	LP	5,72

### BOLEŠŤ ZUBOV

Názov prípravku (účinná látka)	Trieda	Počet %
<b>1. NALGESIN S</b>	LP	32,29
2. VALETOL	LP	20,68
3. IBALGIN	LP	18,98
4. ATARALGIN	LP	7,65
5. PANADOL ULTRA	LP	3,97

### AKÚTNA ZÁPCHA

Názov prípravku (účinná látka)	Trieda	Počet %
<b>1. GUTTALAX</b>	LP	41,41
2. suppositoria glyceríni (bližšie nešpecifikované)	LP	16,00
3. DULCOLAX	LP	11,53
4. REGULAX	LP	7,06
5. LACTECON	LP	6,12

### ZÁPALY A INFEKČIE MOČOVÝCH CIEST

Názov prípravku (účinná látka)	Trieda	Počet %
<b>1. WALMARK URINAL</b>	VD/ZP	38,31
2. VALOSUN UROVAL	VD	20,00
3. CYS-CONTROL	VD/ZP	9,16
4. DR. MÜLLER UROSEPT	VD	4,82
5. DR. MAX CRANBERRY MAXAKUT	VD	3,61

### NELAERGICKÁ NÁDCHA

Názov prípravku (účinná látka)	Trieda	Počet %
<b>1. MUCONASAL</b>	LP	26,56
2. OLYNTH / OLYNTH HA	LP	25,89
3. NASIVIN	LP	14,96
4. OTRIVIN	LP	6,92
5. QUIXX	ZP	3,35

### OSTEOARTRÓZA – SYSTÉMOVÉ PRÍPRAVKY

Názov prípravku (účinná látka)	Trieda	Počet %
<b>1. CONDROSULF 400 mg</b>	LP	24,76
2. PROENZI ARTHROSTOP	VD	22,12
3. COLAFIT	VD	9,62
4. CEMIO KAMZÍK	VD	5,77
5. GS CONDRO	VD	4,33

### PLYNATOSŤ

Názov prípravku (účinná látka)	Trieda	Počet %
<b>1. ESPUMISAN</b>	LP/ZP	49,14
2. WALMARK DEGASIN	ZP	27,41
3. REGUMISAN	ZP	5,43
4. GENERICA SIMETHICON	VD	3,70
5. simetikón (bližšie nešpecifikované)	–	3,21

### KOŽA, VLASY, NECHTY – PODPORNÉ PRÍPRAVKY

Názov prípravku (účinná látka)	Trieda	Počet %
<b>1. REVALID</b>	LP	26,12
2. FORCAPIL	VD	17,18
3. DONNA HAIR	VD	10,12
4. NATURVITA BIOSIL	VD	9,65
5. WALMARK VIADERM	VD	4,24

### BOLEŠŤ HLAVY/MIGRÉNA

Názov prípravku (účinná látka)	Trieda	Počet %
<b>1. MIGRALGIN</b>	LP	17,53
2. IBALGIN	LP	16,02
3. PANADOL ULTRA	LP	12,77
4. NALGESIN S	LP	12,55
5. ATARALGIN	LP	10,17

### BOLESTI KLBOV – LOKÁLNE PRÍPRAVKY

Názov prípravku (účinná látka)	Trieda	Počet %
<b>1. VOLTAREN</b>	LP	25,76
2. FLECTOR EP	LP	23,03
3. IBALGIN	LP	15,76
4. VERAL	LP	6,06
5. DOLGIT	LP	3,64

### STAROSTLIVOSŤ O PROSTATU

Názov prípravku (účinná látka)	Trieda	Počet %
<b>1. PROSTAMOL UNO</b>	LP	52,57
2. WALMARK PROSTENAL	VD	28,73
3. PROSTAKAN	LP	8,94
4. DR. MAX PROSTAMAX	VD	3,25
5. vrbovka (bližšie nešpecifikované)	–	2,98

### ČERVENÉ A PODRÁŽDENÉ OKO

Názov prípravku (účinná látka)	Trieda	Počet %
<b>1. VISINE</b>	LP	42,39
2. SENSILUX	LP	25,89
3. OPHTHALMO-EVERCIL	LP	9,14
4. OCUFASH	ZP	8,63
5. OPHTHALMO-SEPTONEX	LP	7,87



# Lekárnici odporúčajú – výsledky ankety

## SYNDRÓM SUCHÉHO OKA

Názov prípravku (účinná látka)	Trieda	Počet %
<b>1. HYPROMELOZA-P</b>	<b>ZP</b>	<b>27,92</b>
2. SYSTANE	ZP	15,51
3. HYAL DROP	ZP	14,80
4. VISINE	ZP	6,44
5. REFRESH	ZP	5,01

## PODPORA PLODNOSTI

Názov prípravku (účinná látka)	Trieda	Počet %
<b>1. INOFOLIC</b>	<b>VD</b>	<b>39,15</b>
2. FEMIBION	VD	18,59
3. FOLANDROL	VD	9,01
4. vitamín E (bližšie nešpecifikované)	VD	4,51
5. PROFERTIL	VD	3,66

## POVRCHOVÁ DEZINFEKCIA/ DEZINFEKCIA RÁN

Názov prípravku (účinná látka)	Trieda	Počet %
<b>1. DETTOL</b>	<b>KV</b>	<b>45,06</b>
2. BETADINE	LP	22,89
3. SEPTONEX	LP/KV	17,59
4. peroxid vodíka (bližšie nešpecifikované)	LP/ZP	4,34
5. AJATIN	LP/ZP	4,10

## TLAKOMERY

Názov prípravku (účinná látka)	Trieda	Počet %
<b>1. OMRON</b>	<b>ZP</b>	<b>52,69</b>
2. MICROLIFE	ZP	25,75
3. TENSOVAL	ZP	19,76
4. CEMIO	ZP	1,80

## VITAMÍNY V TEHOTENSTVE A LAKTÁCIÍ

Názov prípravku (účinná látka)	Trieda	Počet %
<b>1. FEMIBION</b>	<b>VD</b>	<b>49,43</b>
2. CALIBRUM MAMI	VD	16,67
3. LADEEVITA	VD	10,34
4. GS MAMAVIT	VD	6,61
5. JAMIESON PRENATAL	VD	6,03

## REGENERÁCIA PO ÚRAZOCH/ OPERÁCIÁCH

Názov prípravku (účinná látka)	Trieda	Počet %
<b>1. WOBENZYM</b>	<b>LP</b>	<b>57,01</b>
2. PROFIZYM	VD	7,93
3. BIONECT	ZP	5,18
4. UNIGEL	ZP	3,35
5. AESCIN	LP/VD	2,13

## DEPRES. STAVY, ÚZKOSŤ, NESPAVOSŤ, NERVOZITA

Názov prípravku (účinná látka)	Trieda	Počet %
<b>1. PERSEN / PERSEN FORTE</b>	<b>LP</b>	<b>34,68</b>
2. SEDATIF PC	LP	21,25
3. WALMARK BENOVEN / BENOVEN BALANCE	VP	6,26
4. DEPRIM	LP	6,26
5. GS ANXIOLAN	VD	5,37

## OCHRANA PRED UV ŽIARENÍM/ OPAĽOVACIE KRÉMY

Názov prípravku (účinná látka)	Trieda	Počet %
<b>1. BIODERMA PHOTODERM</b>	<b>K</b>	<b>35,77</b>
2. DAYLONG	K/ZP	33,68
3. EUCERIN SUN	K	7,31
4. LA ROCHE-POSAY ANTHELIOS	K	4,96
5. EQUILIBRIA	K	4,44







# Espumisan

## – MALÁ KAPSULKA NA VEĽKÉ PROBLÉMY

PharmDr. Andrea Gažová, PhD.

Ústav farmakológie a klinickej farmakológie, Lekárska fakulta Univerzity Komenského, Bratislava

**Trávenie potravy je spojené s tvorbou plynov a nadúvaním. Z lekárskeho pohľadu rozoznávame meteorizmus – teda zvýšený obsah plynov v čreve, a flatulenciu – nadmerný odchod plynov konečníkom. Tvorbu plynov pri trávení považujeme za fyziologickú, kým nahromadené plyny v črevách nevyvolávajú bolestivosť. Bolesť je často typicky lokalizovaná v oblasti pupku. V klinickej praxi sa však stretávame aj s netypicky lokalizovanou bolesťou.**

Nadmerná tvorba plynov môže byť výsledkom zlého trávenia, môže signalizovať prítomnosť parazitov v čreve, ale aj vnútorné poruchy. Plyny v čreve vznikajú predovšetkým pôsobením kvasných a hnilobných baktérií. Okrem týchto príčin, plyny vnikajú aj po niektorých „plynotvorných“ potravinách, ako sú strukoviny, kapustovitá zelenina, cibuľa, cesnak, či mliečny cukor.

Nadmerná tvorba plynov, pokiaľ je sprevádzaná bolesťou, je nepríjemná situácia, ktorá obmedzuje postihnutého nielen v pracovnom, ale aj v spoločenskom živote. Tento problém je však ľahko riešiteľný užívaním silikónových prípravkov – simetikónu. V rámci ankety *Lekárnici odporúčajú*, sa na prvom mieste umiestnil liek Espumisan. Espumisan je dostupný v širokom spektre liekových foriem – od perorálnych emulzných kvapiek pre dojčatá, kapsuliek, až po rýchlo pôsobiaci granulát.

Vďaka dostupnosti širokej ponuky liekových foriem vie lekárnik prispôsobiť terapiu na mieru a jedinečnosť pacienta.

V Espumisane sa nachádza stabilný povrchovo aktívny polydimetylsiloxán, ktorý mení povrchové napätie plynových bublín, a tým dochádza k ich rozpadu. Účinok simetikónu sa dá ľahko vysvetliť aj ako účinok ihly v kope nafúknutých balónov. Uvoľnené plyny sa ľahko absorbujú črevnými stenami a bezbolestne sa odstránia pomocou pohybu čriev. Účinnosť simetikónu bola potvrdená klinickými štúdiami, v ktorých sa preukázalo zlepšenie stavu o 46 % v porovnaní s neúčinnou látkou – placebom. Simetikón je vhodný nielen pre deti a dospelých, ale aj pre tehotné a dojčiacie ženy. Espumisan sa užíva 3 – 4-krát denne po 2 kapsulky, deti mladšie ako 6 rokov užívajú perorálne emulzné kvapky.

Názov prípravku (účinná látka)	Trieda	Počet %
1. ESPUMISAN	LP/ZP	49,14
2. WALMARK DEGASIN	ZP	27,41
3. REGUMISAN	ZP	5,43
4. GENERICA SIMETHICON	VD	3,70
5. simetikón (bližšie nešpecifikované)	–	3,21

Plynatosť môže postihnúť každého z nás, či už vplyvom nevhodného stravovania alebo nevhodne zjedených potravín. Tento symptóm však môže signalizovať aj črevné ochorenia, preto dlhodobý výskyt plynatosti treba konzultovať s lekárom.

inzercia

# Espumisan®

simetikón

**Hodte  
nafukovanie  
za hlavu**



**Vezmite si  
Espumisan®**

## Liek č.1 v úľave od nafukovania\*\*

### Espumisan®\* účinne pomáha znižovať množstvo plynov v čreve

Espumisan® obsahuje simetikón.

Pred použitím si pozorne prečítajte príbalovú informáciu pre používateľa a poradte sa so svojím lekárom alebo lekárnikom. Liek na vnútorné použitie. Spôsob výdaja lieku: bez lekárskeho predpisu. Držiteľ rozhodnutia o registrácii: BERLIN-CHEMIE AG, Berlín, Nemecko. Dátum výroby materiálu: marec 2016

\*Platí pre liečivo simetikón

\*\*IMS data Slovensko (1/2016)

Zastúpenie v SR: BERLIN – CHEMIE A. G. Palisády 29, 811 06 Bratislava, Slovenská republika, tel.: +421 2 544 30 730, fax: +421 2 544 30 724, e-mail: bratislava@bcsk.sk

**BERLIN-CHEMIE  
MENARINI**

**BioGaia®****ProTectis**

# Odporúčajú skutoční experti

## BioGaia® ProTectis

Kvapky s *Lactobacillus reuteri* Protectis

Pre diétny režim pri poruchách zažívania, ako je napríklad opakované zvracanie (regurgitácia), znížená pohyblivosť čriev alebo dojčenská kolika. Kvapky sú vhodné pre všetky vekové kategórie, hlavne dojčatá a malé deti. Možno používať len pod lekárske dohľadom.

### Dietetická potravina na osobitné medicínske účely

BioGaia® ProTectis kvapky môžete zakúpiť iba v lekárňach. Informácie o použití nájdete na obale a v príbalovom letáku.



[www.biogaia.sk](http://www.biogaia.sk)

Ewopharma spol. s r.o., Hlavná 13, 831 01 Bratislava



Komentáre



redakcie

# Biogaia – JEDNODUCHÉ, BEZPEČNÉ A POHODLNÉ DOPLNENIE LAKTOBACILOV



PharmDr. Andrea Gažová, PhD.  
Ústav farmakológie a klinickej farmakológie,  
Lekárska fakulta Univerzity Komenského, Bratislava

Probiotiká dopĺňajú do organizmu zdravé baktérie, hlavne baktérie mliečneho kvasenia, a to druhy *Lactococcus*, *Streptococcus*, *Enterococcus*, *Lactobacillus* a *Bifidobacterium*. Laktobacily rastú, rozmnožujú sa a metabolizujú v podmienkach bez prítomnosti kyslíka alebo v prostredí s jeho zníženým obsahom. Probiotiká prispievajú k správnej funkcii trávenia, a taktiež zlepšujú niektoré patologické stavy čriev. Dlhoročná osvetla docielila akceptáciu potreby probiotík ako doplnkovú liečbu pri antibiotickej liečbe, pri detských brušných kolikách, pri infekciách v ústnej dutine, či hnačkách a vracaní.

Názov prípravku (účinná látka)	Trieda	Počet %
1. BIOGAIA	VD	34,25
2. PROBIO-FIX	VD	14,25
3. NUTROLIN B	VD	11,26
4. VALOSUN BIOPRON	VD	10,57
5. SWISS LACTOBACILKY	VD	5,52

BioGaia Pro Tectis je značka probiotických kvapiek a žuvacích „cmúľacích“ tabliet, ktoré obsahujú živé bakteriálne kultúry *Lactobacillus reuteri*, z druhovo bohato zastúpenej rodiny *Lactobacillus*. Tento kmeň bol izolovaný z materského mlieka ženy žijúcej v Peruánskych Andách. Miesto bolo zvolené kvôli prostrediu, ktoré predstavuje život v spojení s prírodou. Keďže sa kmeň *Reuteri*, dodávaný pri užívaní produktu Biogaia, nachádza prirodzene v čreve človeka, osídľuje svoje prirodzené prostredie. S kmeňom *Reuteri* sa uskutočnili mnohé klinické štúdie, ktoré dokázali jeho bezpečnosť aj pri mnohonásobnom prekročení denných dávok, v množstve asi 200 litrov jogurtu.

Probiotiká majú klinicky potvrdený význam nielen pri užívaní antibiotík, hlavne širokospektrálnych. Tie zapríčiňujú nielen zníženie počtu „zdravých“ baktérií, ale aj premmnoženie potenciálne škodlivých baktérií, čo vedie k hnačke a brušnej nevoľnosti. Biogaia je dostupná aj v upravenej forme na liečbu krvácania v ústnej dutine.

Biogaia sa užíva obvykle raz za deň. Pri jednej tablete denne sa prijme odporúčaná denná dávka 100 miliónov *Lactobacillus reuteri* – teda kolónií tvoriacich jednotky. Užívanie nie je závislé od jedla, je však vhodné tablety prijímať pravidelne.

U dojčiat a detí sa uprednostňuje kvapková lieková forma, ktorá sa môže pridať do jedla či nápoja. Denná dávka je 5 kvapiek a v jednej fľaške sa nachádza 25 dávok.

Užívanie probiotík posilňuje okrem tráviaceho traktu aj imunitný systém, keďže 80 % nášho imunitného systému je uložené v tráviacom trakte a okolo neho. Nevhodné stravovanie, stres a životné prostredie sa najčastejšie odzrkadlí na našom trávení. Probiotiká sú vhodným doplnkom, ako si rýchlo a bezpečne doplniť zdravé telo užitočnými baktériami.

INZBIO07a/2019

inzercia



# Revalid

Mgr. Simona Valášková,  
PharmDr. Andrea Gažová, PhD.  
Katedra farmakológie a toxikológie,  
Farmaceutická fakulta Univerzity Komenského,  
Bratislava



**Vypadávanie vlasov je problémom, ktorý sa týka vo väčšej miere mužov, ale aj žien. Za týmto problémom možno nájsť rôzne príčiny. Môže ísť nielen o dedičný jav, ale môže byť spôsobený aj hormonálnymi zmenami alebo poruchami štítnej žľazy. Medzi ďalšie faktory vyvolávajúce tento stav zaraďujeme stres, nedostatok vitamínov v tele a používanie nevhodnej kozmetiky.**

Názov prípravku (účinná látka)	Trieda	Počet %
1. REVALID	LP	26,12
2. FORCAPIL	VD	17,18
3. DONNA HAIR	VD	10,12
4. NATURVITA BIOSIL	VD	9,65
5. WALMARK VIADERM	VD	4,24

Podľa lekárov je normálne, keď denne vypadne približne 50 – 80 vlasov. Strata väčšieho množstva vlasov je signálom, že niečo nie je v poriadku. Dôležitým poznatkom je, že vypadávanie vlasov závisí aj od pohlavia. Napríklad vypadávanie vlasov u mužov má iné špecifiká ako u žien. Je to vplyvom hormonálnych zmien alebo pevnosťou vlasov. Muži majú dokázateľne slabšie vlasy ako ženy. Každý človek má priemerne 100 000 vlasov (svetlovlási asi 140 000 a ryšavi 80 000 vlasov). Najdôležitejší pri raste a pevnosti vlasu je keratín. Liečba vypadávania vlasov je zameraná na lokálnu aplikáciu prípravkov alebo užívanie vhodných liekov. Po odstránení stresu, zlepšením životného štýlu a znížením mechanického poškodzovania vlasov (trhanie, farbenie, oslabovanie sušením či žehlením) sa predíde opätovnému návratu problémov. V niektorých ťažkých prípadoch sa volí transplantácia vlasov.

Úprava životosprávy a dodržiavanie zásad racionálnej výživy býva prvým krokom k riešeniu tohto problému. Ide hlavne o potraviny, ktoré ochudobňujú organizmus o vitamíny a minerály, ako je biele pečivo, výrobky z bieleho cukru, instantné výrobky a alkohol. Je dokázané, že dostatok zeleniny, ovocia, strukovín, celozrnných výrobkov, bieleho mäsa, semiačok a orechov, má výrazný vplyv na rast zdravých vlasov.

V ankete Lekárnici odporúčajú sa najväčšej obľube teší výrobok firmy Ewopharma – Revalid. Tento voľnopredajný liek, v liekovej forme kapsúl, obsahuje extrakt z obilných klíčkov (*Triticum germinis*), extrakt z prosa (*Milium seminis*), pivovarnícke kvasnice (*Faex medicinalis*), kyselinu aminobenzoovú, L-cystein, L-melatonín, med, pantotenát vápenatý (kyselina pantoténová), pyridoxín (vitamín B<sub>6</sub>), tiamín (vitamín B<sub>1</sub>), zinok a železo. Všetky zložky podporujú tvorbu keratínu, majú vplyv na odstránenie lupín a spomaľujú až zastavujú vývoj vypadávania vlasov. Liek pôsobí už od korenku vlasu a výživou pokožky zabezpečuje zdravý rast a pevnú štruktúru vlasu. Súčasne spevňuje nechty. Podáva sa obvykle trikrát denne 1 kapsula, i keď je možné, v prípade ťažších prípadov, toto dávkovanie zvýšiť na trikrát denne 2 kapsuly. Prvé výsledky sa pozorujú už po ukončení mesačnej liečby, avšak sa odporúča pokračovať v užívaní ešte dva ďalšie mesiace. Je lepšie liek užívať po jedle. Účinok kapsúl možno podporiť súčasným používaním šampónu proti lupinám, kondicionéru, vlasového tonika a zábalu. Liek sa obvykle dobre znáša, ale lekárnik treba pri kúpe upozorniť na všetky zdravotné problémy a oboznámiť ho o momentálnom užívaní všetkých liekov.

Pri vypadávaní vlasov je najdôležitejšie začať liečbu čo najskôr. Kapsuly Revalid v kombinácii s ostatnými prípravkami tejto značky sú dôkazom správnej kombinácie obsahových látok, ktoré sú schopné bojovať proti vypadávaniu vlasov.

SWISS  
HAIR THERAPY



## Najkrajší účes sú zdravé vlasy



## Revalid®. Každý vlas sa počíta

KAPSULY REVALID SÚ VOĽNOPREDAJNÝ LIEK NA EFEKTÍVNU LIEČBU VLASOV. OBSAHUJÚ AMINOKYSELINY, STOPOVÉ PRVKY A VITAMÍNY, KTORÉ VYŽIVUJÚ VLASY OD KORIENKOV, PODPORUJÚ ICH RAST, ZLEPŠUJÚ PRUŽNOSŤ A CELKOVÉ ZDRAVIE. ZÁROVEŇ ZLEPŠUJÚ VÝŽIVU NECHTOV, DODÁVAJÚ IM PEVNOSŤ A ZNIŽUJÚ ICH LÁMAVOSŤ.

ÚČINNÉ LÁTKY Z KOZMETICKÝCH PRÍPRAVKOV ŠAMPÓN, ŠAMPÓN PROTI LUPINÁM, KONDICIONÉR, HAIR TONIC A REPAIR MASK POMÁHAJÚ ZASTAVIŤ VYPADÁVANIE VLASOV, PODPORUJÚ ICH RAST A ZLEPŠUJÚ ICH KVALITU.

Revalid kapsuly sú liek registrovaný ŠÚKL a sú dostupné iba v lekárnach. Čítajte pozorne písomnú informáciu pre používateľa. O správnom užívaní sa poraďte s lekárnikom, alebo lekárom.

[www.revalid.sk](http://www.revalid.sk)

EWOPHARMA spol. s r.o.,  
Hlavná 13, 831 01 Bratislava



# NA PRECHLADNUTIE S NEALERGÉNNYM PROPOLISOM

MUDr. Jiří Slíva, Ph.D., Ústav farmakologie 3. LF UK, Praha

**Možno ste sa práve dnes zobudili s pocitom škriabania v krku, upchatým nosom a s celkovým pocitom, že nie ste úplne fit. Jarné premenlivé počasie nás ešte stále môže potrápiť chrípkou, alebo prechladnutím, ktoré často nesprávne za chrípku označujeme. Tá má predsa len trochu odlišné príznaky (vysoká horúčka, bolesť celého tela, väčšinou bez nádchy...). Obe choroby sú spôsobené vírusmi, nasadenie antibiotík je tu preto nielen zbytočné, ale i častou chybou.**

## Možnosti očkovania

Zatiaľ čo sa chrípke dá predchádzať očkovaním, na nachladnutie žiadne očkovanie nemáme. Dôvod je jednoduchý - prechladnutie môže byť vyvolané rôznymi typmi vírusov. Druhým dôvodom je aj fakt, že toto ochorenie vo väčšine prípadov nebýva závažné a neohrozuje nás bezprostredne na živote (čo neplatí u chrípky, najmä u seniorov). To však neznamená, že nás prechladnutie netrápi. Trápi! Sťažuje nám vykonávanie bežných denných činností ako aj pracovných aktivít... V prevencii prechladnutia okrem zásad zdravého životného štýlu často siahame po doplnkoch stravy, ktoré sľubujú ľahšie a rýchlejšie vysporiadanie sa nášho tela s nevíťanú vírusovou návštevou. Medzi chorými sa tešia obľube napríklad prípravky s obsahom propolis.

## Propolis - známy, neznámy

Ide o látku, ktorú včely používajú na zatmelenie štrbín v úle a na jeho dezinfekciu. Jeho využitie siaha až do staroveku, kde bol bohato využívaný na najrôznejšie účely. Kým Egypťania ho pre jeho antimikrobiálne účinky užívali na balzamovanie svojich zosnulých, slávni Inkovia už poznali a využívali dokonca jeho antipyretické účinky pri horúčke. Starí Gréci a Rimania dobre poznali jeho antiseptické vlastnosti, pre ktoré ho používali na očistu ústnej dutiny a tiež k hojeniu rán na slizniciach alebo koži. Propolis si dnes možno zadovážiť v najrôznejších formách od rôznych výrobcov. Je však potrebné pred jeho užívaním upozorniť na možný zostatok peľových zŕn a esterov kyseliny kávovej, ktoré sú spojené s rizikom možných alergických reakcií u vnímavých osôb. Aj v tomto ohľade sú však medzi dostupnými prípravkami rozdiely, a je možné zvoliť taký prípravok, ktorý obsahuje propolis spracovaný patentovanou technológiou, ktorá zaručuje neprítomnosť spomínaných alergénov.

## Ako si vieme pomôcť pri prechladnutí?

Nezriedka býva propolis kombinovaný aj s ďalšími látkami, ktoré jeho účinky ďalej zosilňujú. Ide napríklad o dobre známy vitamín C (bohato zastúpený napr. v čiernych ríbezliach, šípkach a pod.), ktorý je dôležitý nielen pre našu imunitu, ale tiež pre zdra-



vie našich slizníc a spojivového tkaniva. Pôsobí antioxidantne, rovnako ako N-acetylcysteín, ktorý okrem toho zrieduje hlien a tým prispieva k jeho vykašľaniu. Zbaviť sa vlhkého kašľa napomáha tiež enzým serapeptáza, ktorý zároveň znižuje zápal a opuch slizníc. Serapeptáza navyše dokáže narušiť biofilm na povrchu niektorých baktérií a tak uľahčuje pôsobenie propolisu alebo antibiotík na baktérie. Trochu z exotickjších látok ide o výťažok z rastliny harpagofyta plazivého (taktiež známej ako čertov pazúr). Ide o dobre známu rastlinu v ľudovom liečiteľstve, ktorá vďaka svojim protizápalovým účinkom bola často využívaná pri reumatizme, zápale kĺbov alebo pri ochoreniach svalov a väziva. Pri prechladnutí teda môže prispieť k úľave od bolesti svalov. Stále platí, že nachladnutie nevieme priamo liečiť, ale vieme šetrne uľaviť od jeho nepríjemných prejavov...

inzercia

## NEALERGÉNNY PROPOLIS E.P.I.D. PATENT NOVEJ GENERÁCIE



výživový doplnok



**EPID**

**PREVAPIS  
ADULTS**

Šumivé tablety s unikátnym propolisom E.P.I.D.®

- **bohaté na vitamín C** pre správnu imunitu
- **ďalšie účinné látky** N-acetylcysteín, enzým serapeptáza a harpagofyt
- **komplexné riešenie** pre deti od 12 rokov a dospelých



# POMLIAŽDENINY AKO VZNIKAJÚ, AKO ICH RIEŠIŤ A AKO IM PREDCHÁDZAŤ

Odborná redakcia Edukafarm

**Dostatočne intenzívna pohybová aktivita je predpokladom telesnej i duševnej rovnováhy a možno ju len odporučiť. Ale aj každá prospešná činnosť má svoje riziká. Stačí sa pošmyknúť na klzkom povrchu a vyvrtnutý členok či iná pomliaždenina nám skomplikujú život.**

## Príčiny tupých úrazov

Pomliaždeniny patria medzi tzv. tupé úrazy mäkkých tkanív, ako sú svaly, šlachy, kĺbové puzdrá a väzy. Najčastejšie vznikajú pri pádoch, nárazoch či úderoch. Medzi časté pomliaždeniny pri športových a turistických aktivitách, ale tiež pri iných činnostiach patrí podvrtnutie (distorzia) kĺbov, napr. členka, kolena či zápästia. Postihnuté miesto opuchne, je teplejšie a bolestivé, pri postihnutí končatín obvykle dôjde k obmedzeniu pohyblivosti.

## Kedy treba ísť k lekárovi a kedy si môžeme pomôcť sami

Prvú pomoc môžeme poskytnúť sami. Postihnutá časť tela (napr. končatina) by sa mala stabilizovať a vyložiť do zvýšenej polohy. Pri pomliaždeninách kĺbov, výronoch či podozrení na vyklbenine sa odporúča priložiť elastický obväz, čo môže zabrániť rozvoju krvácania a opuchom. Kĺb je vhodné ochladzovať, napr. vrecom s ľadom. Pokiaľ je poranená končatina či jej časti v neprirodzenej polohe, alebo je výrazne obmedzená jej pohyblivosť, ak ide o veľmi silnú bolesť alebo ak má postihnutú teplotu, je potrebné obrátiť sa na lekára. Ak je pomliaždenina nekomplikovaná (t.j. predovšetkým bez podozrenia na zlomeninu či vyklbenie), napr. pri vyvrtnutí členka alebo zápästia, možno ďalej postupovať svojpomocne. To isté platí pre „natiehnuté“ svaly. Základom liečby je tlmenie prejavov rozvíjajúceho sa zápalu - opuchu a bolesti. Pre tieto prípady treba mať lekárničku vybavenú prípravkom pre lokálnu aplikáciu, ktorý bráni rozvoju zápalových zmien.

## Lokálne antireumatikum do lekárničky

Najčastejšie prípravky tohto druhu obsahujú protizápalové a proti bolesti pôsobiace látky, akými sú diklofenak, naproxén, nimesulid ai. Sú dostať vo forme gélu, ale tiež krému, spreja či náplasti, pričom každá z nich má svoje nesporné výhody s ohľadom na konkrétne postihnutie u konkrétneho pacienta. Obľúbené sú tiež prípravky s obsahom rastlinných výťažkov (napr. kostihoj, kadidlovník, levandula ai.) alebo ich kombinácia s chladivo pôsobiacim gáfrom a mentolom. Nanosenie takéhoto prípravku na postihnuté miesto jednak pôsobí chladivo a analgeticky, jednak zlepšuje prekrvenie, a teda podporuje aj proces hojenia. Použitie môže byť v tomto prípade i preventívne – napr. po kúpeli s aplikáciou na miesta so zvýšeným rizikom vzniku preležanín.

## Ako predchádzať presileniu svalov a pomliaždeninám

Dôležitá je postupná, nie nárazová námaha. Pred väčšou fyzickou námahou sa dostatočne rozcvičte a zahrejte svaly. Po zahriatí by malo nasledovať dôkladné natiahnutie (tiež na konci cvičenia). Pokiaľ pocítite pri športe únavu, nepremáhajte sa a doprajte si odpočinok. Stabilitu nohy zabezpečí nie príliš úzka topánka s pevnou podrážkou a malým opätkom. Dodržiavaním týchto pravidiel znížime riziko, že nám radosť z pohybu pokazí nepríjemná zdravotná komplikácia.



# Thermo Fitt®

s aktívnym striebrom

Pre ľudí, ktorí trpia bolesťami

### BOLESTI HLAVY (MIGRÉNA):

KVAPKU PRÍPRAVKU  
NANIEŠŤ NA ČELO,  
ZÁTYLOK, SPÁNKY  
A JEMNE VMASÍROVAŤ  
DO SUCHA

### BOLESTI CHRBTICE

3 až 4 KVAPKY BALZAMU  
NANIEŠŤ NA KRČNÚ  
CHRBTICU A BOLESTIVÉ  
MIESTO, A VMASÍROVAŤ  
DO SUCHA.

### PRI NÁDCHE

NANIEŠŤ BALZAM  
PO STRANÁCH  
NOSA, NA ČELO  
A POD NOS

### PRI PRECHLADNUTÍ

NANIEŠŤ NA PRIE-  
DUŠKY A PREKRÝŤ  
TEPLÝM OBKLA-  
DOM

### REUMATICKÉ PROBLÉMY:

KVAPKU PRÍPRAVKU  
VMASÍROVAŤ NA  
BOLESTIVÚ ČASŤ TELA  
AJ NIEKOLKOKRÁT  
DENNE

### PRI BOLESTIACH NŮH A CHODIDIEL:

PO KÚPELI BALZAM  
VMASÍROVAŤ DO  
CHODIDLÁ, PRIEHLAVKU  
A PÄTY

### PRI CELKOVEJ ÚNAVE TELA

MALÉ MNOŽSTVO BALZAMU ROZPUŠTIŤ V TEPLÉJ  
VOĎE A ABSOLVOVAŤ 30 min. KÚPEL



JE VEĽMI ÚČINNÝ BALZAM  
ZHOTOVENÝ Z VÝŤAŽKOV  
LIEČIVÝCH RASTLÍN  
POUŽITELNÝ PRI  
REUMATICKÝCH  
BOLESTIACH, BOLESTIACH  
HLAVY (MIGRÉNA), PRI  
PRECHLADNUTÍ, PRI  
POŠTÍPANÍ HMYZOM,  
BOLESTIACH CHRBTI,  
BOLESTIACH KÍBOV,  
BOLESTIACH CHODIDIEL,  
NA UVOĽNENIE  
SVALOVÝCH HORÚČOK A  
SVALOVÝCH KRČOV.  
DO 5 - 10 min.  
SA DOSTAVÍ ÚČINOK.



# ŠETRNÁ LIEČBA BOLESTI POMOCOU NÁPLASTI NA PRÍRODNEJ BÁZE

Odborná redakcia Edukafarm

**Pri liečbe bolesti je čoraz viac snaha využívať nové molekuly a nové liekové formy, ktoré nie sú zaťažujúce pre ľudský organizmus, a zároveň dokážu zabezpečiť požadovaný účinok.**

## Náplast' – málo zaťažujúca forma liečby bolesti

Náplast'ové terapeutické systémy predstavujú modernú a málo zaťažujúcu formu liečby pre ľudský organizmus. Zabezpečujú dopravenie účinných látok priamo na miesto bolesti. Zvyšuje sa tak biologická dostupnosť účinnej látky a znižuje sa riziko vedľajších, hlavne tráviacich ťažkostí. Ďalšou nezanedbateľnou výhodou je schopnosť postupného uvoľňovania účinných látok z náplast'ového základu počas 6, 12 alebo 24 hodín. Týmto riadeným uvoľňovaním sa zabezpečuje stála hladina účinnej látky, čo zabezpečuje kontinuálny účinok. Prináša to maximálny komfort pri liečbe bolesti, pacient nemusí myslieť na potrebu užiť liek 3x denne v pravidelných intervaloch a tiež na ďalšie podmienky užívania ako je napríklad užiť liek nalačno alebo s jedlom, čo má vplyv na absorpciu liekov.

## Bezpečnosť aplikácie závisí od obsahových látok

Náplast' môžu byť napustené rôznymi účinnými látkami, klasickými látkami proti bolesti patriacimi do skupiny nesteroidových protizápalových liekov ako je napríklad diklofenak alebo prírodnými extraktami, ako je napríklad boswellia, harpagofyt, gáfor, eukalyptus atď. Náplast' s účinnou látkou diklofenak sú určené pre staršie deti od 15 rokov a dospelých, ale odporúča sa ich použitie na čo najkratšiu možnú dobu 3 dni, maximálne 7 dní. Naproti tomu liečivé náplast' s rastlinnými extraktami sa môžu aplikovať opakovane, podľa potreby pacienta.

## Náplast' s 24-hodinovým pôsobením

Novinkou je Leni náplast' s 24-hodinovým účinkom určená na bezpečnú a šetrnú liečbu bolesti pohybového aparátu. Obsahuje extrakty z prírodných látok – Pycnogenol®, harpagofyt a eukalyptus. Každá z týchto zložiek má svoje špecifické účinky, pôsobiace proti bolesti, stuhnutosti a zápalu v oblasti kĺbov, svalov a šliach. Veľkou výhodou tejto náplast' je 24-hodinový účinok zabezpečený postupným uvoľňovaním účinných látok z náplast', možnosť sa s ňou sprchovať – neodliepa sa, a možnosť ju opakovane aplikovať na to isté miesto. Je dermatologicky testovaná a vhod-

ná pre pacientov užívajúcich aj inú liečbu, vďaka tomu, že nevykazuje liekové interakcie. Nesmie sa použiť u pacientov so známou alergiou na niektorú z uvedených zložiek. Leni náplast' je vhodná aj pre športovcov vrátane detí, ktoré vedia oceniť jednoduchú a šetrnú pomoc.

## Skúsenosti z praxe neurológa

Oslovili sme MUDr. Ester Točíkovú zo súkromného zdravotného centra Hippokrates, ktorá sa snaží pacientom pomáhať komplexným spôsobom, to znamená, že využíva okrem klasických postupov a liekov, účinnú individuálnu rehabilitáciu a tiež liečbu na prírodnej báze vo forme zdravotníckych prostriedkov ako sú kolagénové MD injekcie a moderné liekové formy – náplast'.

Pani doktorka sa s nami podelila o svoju skúsenosť pri liečbe 73-ročného pacienta s Parkinsonovým syndrómom spojeným s chronickou bolesťou chrbta, ktorých príčinou bola prítomná svalová spasticita (zvýšené napätie svalov), ktorá fixovala chrbticu v predklone a urýchlňovala jej degeneratívne zmeny. Trvalé zatvrdnutie chrbtového svalstva viedlo k nahromadeniu kyseliny mliečnej s následkom trvalej bolesti ako aj k zablokovaniu kĺbov v príslušnej oblasti. Klasická liečba bolesti chrbta bola bez efektu, alebo nevhodná v dôsledku iných ochorení. Preto sa pani doktorka Točíková rozhodla aplikovať pacientovi LENI náplast' na prírodnej báze na 10 dní z oboch strán chrbtice v oblasti krížov a kostrče a tiež medzi lopatkami a na obe chodidlá, kde sú reflexné body súvisiace s bolesťami chrbtice. Výsledok liečby bol pre pacienta veľmi pozitívny, pocit bolesti ustúpil o 30 %, čo viedlo aj k zlepšeniu jeho psychického stavu. Okrem toho pacient mal dobrý pocit, že si vie aj sám pomôcť a mať svoj problém čiastočne pod kontrolou, čo je významný moment pri liečbe chronickej bolesti. Pani doktorka tiež vyzdvihla, že spomenuté náplast' na prírodnej báze nevykazujú nežiaduce účinky, čo umožňuje ich kombinovať aj s inou liečbou, čo je hlavne pri starších pacientoch s viacerými zdravotnými ťažkosťami veľmi dôležitý aspekt.

Myorelaxačný účinok (uvoľnenie stiahnutých a zatvrdnutých svalov) sa pani doktor-



ke osvedčil aj pri liečbe iných pacientov, kde z dôvodu spazmov svalov na krku a pliec a zlému držaniu hlavy mával 16-ročný chlapec významné bolesti hlavy. Stiahnutie svalov bolo vyvolané stresom v škole, čo viedlo k silným bolestiam hlavy spojeným s vracaním a závratmi. Ťažkosti sa stupňovali a chlapca bolo nutné hospitalizovať. Po absolvovaní komplexnej rehabilitácie a obstrekov svalov v oblasti krku a pliec kolagénovými MD injekciami sa stav chlapca upravil, ale opäť sa problémy objavovali pri školskej záťaži, hoci už v slabšej podobe. Vtedy mu pani doktorka poradila aplikovať na problematické svaly preventívne LENI náplast', ako tiež na akupunktúrne body kontrolujúce bolesti hlavy – medzi palcom a ukazovákom na oboch rukách. Jednoduché režimové opatrenia viedli k výborným výsledkom. Bolesti hlavy sa pri záťaži ešte objavili, ale už boli znesiteľné a postupne bolesti slabli. Pacient chodí na kontroly k pani doktorke a svoj zdravotný stav hodnotí ako dobrý. Je rád, že môže opäť chodiť do školy a venovať sa svojim záľubám.

Článok pripravila odborná redakcia EDUKAFARM



Pri bolestiach  
pohybového aparátu a kĺbov

**Leni** COMPLEX™



NÁPLAŠŤ

Zdravotnícka pomôčka **CE**

**5** NÁPLAŠŤÍ NA  
JEDNORAZOVÉ  
POUŽITIE



**Pycnogenol®**  
z borovice prímořskej



**Liečba bolesti pohybového aparátu  
s postupným uvoľňovaním**

**Leni COMPLEX™ náplasti s:  
harpagofytom ležatým  
Pycnogenolom®  
eukalyptom**

- Úľava od bolesti pohybového aparátu a kĺbov.
- Postupné uvoľňovanie prírodných látok, ktoré obsahuje.
- Originálna forma v náplastiach obsahuje výťažky z rastlín, ako sú harpagofyt ležatý, pycnogenol a eukalyptus.

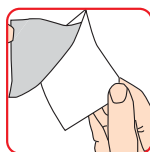


**Spôsob použitia:** náplasť treba nechať pôsobiť 24 hodín a iba potom ju vymeniť za novú. Nespôsobuje škrvny a nezanecháva masťnú pokožku.

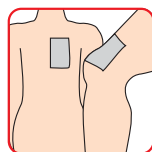
**SPÔSOB POUŽITIA**



Otvorte obal na vyznačenom mieste a vyberte náplasť.



Odstráňte z náplasti ochrannú plastovú fóliu.



Aplikujte náplasť na postihnuté miesto.



Zatvorte uzáver vnútorného obalu obsahujúceho ďalšie náplasti.

DERMATOLOGICKY TESTOVANÉ

**Dostupnosť:** vo všetkých lekárňach bez lekárskeho predpisu

Vhodné kombinovať

S **Leni** COMPLEX™



**Informačný servis:**

inPHARM s.r.o., tel.: +421 2 44 630 402,  
e-mail: inpharm@inpharm.sk, www.inpharm.sk





# KÚPELE BOJNICE



**Kúpele Bojnice ležiace v srdci Slovenska sú pokojným miestom, ktoré ponúka ideálne podmienky pre harmonický a úspešný liečebný pobyt.**

Základom kúpeľnej liečby je liečivá hydrogén-uhlíčitano-síranová a vápnikovo-horčíková termálna voda s teplotou 28 – 52 °C, ktorá slúži na liečbu chorôb pohybového ústrojenstva, nervového systému, ženských chorôb, obličiek a močových ciest a chorôb z povolania.

## PONÚKAME:

- Týždenné a víkendové kúpeľné pobyty
- Redukčno-ozdravné pobyty
- Ambulantnú liečbu
- Kúpeľnú liečbu pacientov zdravotných poisťovní
- Wellness



## SENIORSKÁ ZĽAVA

10% zľava na liečebné pobyty platná celoročne vo všetkých liečebných domoch pre seniorov nad 60 rokov

Last Minute pobyty sú pravidelne aktualizované na našej web stránke [www.kupele-bojnice.sk](http://www.kupele-bojnice.sk)



## Príďte si zdravo oddýchnuť do Kúpeľov Bojnice!

Kúpele Bojnice, a.s., 972 01 Bojnice, Slovenská republika

Tel.: 00421 46 5116 362-3 • fax: 00421 46 5430 026 • e-mail: [info@kupele-bojnice.sk](mailto:info@kupele-bojnice.sk) • [www.kupele-bojnice.sk](http://www.kupele-bojnice.sk)



## Cena do súťaže:

**3x pobyt Vital v LD Mier pre 2 osoby na 3 noci.**

### Pobyt zahŕňa:

- plnú penziu,
- lekársku prehliadku,
- min. 3 procedúry denne,
- 45 min. vstup do soľnej jaskyne

Znenie tajničky:

**Najväčší počet chromozómov ... (riešenie tajničky) ... 630. Človek iba 23.**

Správnu odpoveď tajničky spolu s vystrihnutým kupónom posielajte do 1. 5. 2016 na adresu:

**Edukafarm s.r.o. o.z., VIENNA GATE, Kopčianska 8/A, 851 01 Bratislava**

	TANKOVÝ PLUK (SKR.)	TLAKOM TVORILI	OBYVATEĽKA ARÁBIE	TAJNIČKA	POMÔCKY: SLE, BALL, VIBRANTA, ALKALOID, ZAPADÁK	TÁČKA	KNÍŠAL	NIEKADE, VOLAKADE
KLUS KOŇA (HOVOR.)					PARACONTROL KITE DIVISION STAROSEMITSKÝ BOH SLNKA			
REFLEKTOR MIKR. ANTÉN								
	VYHNANISKO (HOVOR.) PRIPRAVUJ JEDLO VARENÍM							
KMITAVÁ SPOLUHLÁSKA								
DUSÍKATÁ LÁTKA RASTLINNÉHO PÔVODU								
USMERŇUJ					SIERRA LEONE (OLYMP. SKR.)			

Zdroj: [www.krizovky.sk](http://www.krizovky.sk)

**Riešenie tajničky z minulého čísla:**

Slovo má ľahkosť vetra a silu hromu.

**Výherca tajničky z minulého čísla 3/2015:**

Anastázia Huňová, Pruské

Blažoželáme!

**Kupón 1/2016**





# GUNA MD injekcie



## šetrná liečba bolestí pohybového aparátu

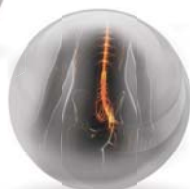
- ✓ zmiernenie bolestí a zlepšenie pohyblivosti svalov, kĺbov a chrbtice
- ✓ bez liekových interakcií
- ✓ nežiaduce účinky neboli pozorované

### PRÍPRAVKY

MD-Neck  
MD-Neural  
MD-Thoracic  
MD-Lumbar  
MD-Ischial  
MD-Shoulder  
MD-Small Joints  
MD-Hip  
MD-Poly  
MD-Muscle  
MD-Matrix  
MD-Tissue  
MD-Knee



MD-Muscle



MD-Neural



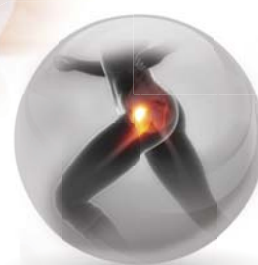
MD-Shoulder



MD-Knee



MD-Lumbar



MD-Hipp



GUNA-MD prípravky pomáhajú odstrániť bolesť a zlepšiť pohyblivosť pohybového ústrojenstva vrátane kĺbov, a to vždy v tej oblasti, pre ktorú sú určené. Zároveň zmierňujú poškodenie spôsobené starnutím, nesprávnym držaním tela, sprievodnými chronickými ochoreniami, poraneniami a úrazmi.





# ZĽAVY PARTNER

**PARTNER**  
PRE VAŠE ZDRAVIE

**AKCIA PLATÍ OD 1. 3. 2016**



7,45€  
**6,60€**

Trávenie

## PANCREOLAN® FORTE\*

60 tabliet

Obsahuje tráviace enzýmy na prírodnej báze, ktoré obnovujú a zlepšujú trávenie. Odstraňuje ťažkosti ako je pocit plnosti, nadúvanie a plynatosť po jedle.

Obsahuje pankreatín  
Liek na vnútorné použitie



6,75€  
**5,95€**

Stres a kŕče

## MAGNE B6®\* 50 tabliet

Magne B6® obsahuje kombináciu horčička a vitamínu B6, vďaka ktorému sa horčik v tele rýchlejšie doplnia. Magne B6® zlepšuje pri nedostatku horčička napr. tieto príznaky: nervozitu, únavu, podráždenie; svalové kŕče, trpnutie. Liek na vnútorné použitie



5,03€  
**4,45€**

Bolesť

## IBALGIN® 400\*

48 tabliet

Účinné analgetikum s protizápalovým účinkom, pomáha pri bolesti hlavy, zubov, chrbta, svalov, kĺbov a menštruáčnej bolesti, znižuje horúčku. Pre dospelých a dospievajúcich od 12 rokov.

Ružový Ibalgin je len jeden. Ten od Zentivy. Obsahuje ibuprofén  
Liek na vnútorné použitie



6,00€  
**5,40€**

Chríпка a kašeľ

## ACC LONG tbl eff 600 mg\* 10 ks

Obsahuje acetylcystein  
Liek na vnútorné použitie

Chrbát, svaly

## VAXICUM

relaxačná masť 100ml

Obsahuje Gáfor, Klinčeky, Rozmarín a Levanduľu.



10,35€  
**3,30€**  
33,00 €/l

Bolesť v hrdle

## DORITHRICIN pas ord 1x20 ks\*

Jediné lokálne ANTIBIOTIKUM na cmúľanie. Rýchlo účinkuje pri zápaloch a bolestiach hrdla, pri zápaloch sliznice ústnej dutiny a ďasien. Je vhodný aj pre deti od 6 rokov.

Liek na vnútorné použitie

7,10€  
**6,00€**



16,69€  
**14,75€**

Výživový doplnok – kolagén

## COLAFIT

60 kociek



\* Vždy si pozorne prečítajte poučenie o správnom používaní lieku obsiahnuté v priloženej písomnej informácii pre užívateľov liekov

UVEDENÉ CENY SÚ ODPORÚČANÉ A S DPH