

lekárneň a lieky



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

URČENÉ PRE ŠIROKÚ VEREJNOSŤ

JESENNÁ KÚRA PRE VAŠE TELO

**NENECHAJTE SA ZASKOČIŤ
JESENNÝM POČASÍM**

SVETOVÝ DEŇ SRDCA

SVETOVÝ DEŇ BOLESTI

ROZHOVOR S ONKOLÓGOM MUDr. V. ALAKŠOM
O SKÚSENOSTIACH S INFÚZNOU TERAPIOU VITAMÍNOM C

**PREČO DETI POTREBUJÚ
OMEGA-3 MASTNÉ KYSELINY?**

HEMOROIDY A KRČOVÉ ŽILY

BABIE LETO PREŽITE AKTÍVNE A ZDRAVO

PRIPRAVTE SA NA CHRÍPKU, JESEŇ UŽ PRICHÁDZA!

GUNAPREVAC

**Spoločne proti chrípke
a prechladnutiu**



Liek na vnútorné použitie. Pred užitím lieku si pozorne prečítajte príbalovú informáciu.

MIG-400[®]

rýchly proti bolesti IBUPROFÉN



inzercia

Účinne potlačí mierne a stredne silné bolesti a horúčku



ĽAHKO POLITELNÁ BIELA TABLETA

INFORMÁCIA O LIEKU: MIG-400[®], filmom obalené tablety. Liečivo je **ibuprofén**. Každá filmom obalená tableta obsahuje 400 mg ibuprofenu. MIG-400[®] je protizápalový a bolesť utišujúci liek (nesteroidové protizápalové liečivo, NSAID) s antipyretickými (horúčku znižujúcimi) vlastnosťami. Používa sa na liečbu miernej až stredne silnej bolesti a horúčky u detí starších ako 6 rokov (s hmotnosťou vyššou ako 20 kg) a u dospelých. Neprekračujte odporúčanú dobu liečby. Ak ťažkosti pretrvávajú dlhšie ako 4 dni, je potrebné navštíviť lekára. **Vždy užívajte MIG-400[®] presne podľa pokynov uvedených v písomnej informácii pre používateľov.** Ak si nie ste ničím istá/y, overte si to u svojho lekára alebo lekárnika. **Držiteľ rozhodnutia o registrácii:** Berlin-Chemie AG, Berlín, Nemecká spolková republika. Zastúpenie v SR: Berlin-Chemie AG, Palisády 29, 811 06 Bratislava. **Spôsob výdaja lieku:** bezlekárskoho predpisu. Pred použitím si pozorne prečítajte písomnú informáciu pre používateľov. **Dátum výroby materiálu:** september 2013

BERLIN-CHEMIE
MENARINI

Obch. 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
bchbratislava@bch-menarini.sk

MIG[®] Junior 2%

20 mg / ml perorálna suspenzia ibuprofenu

Rýchly proti horúčke a stredne silnej a slabšej bolesti



inzercia

pohodlné dávkovanie s dávkovacou striekačkou



príjemná jahodová príchuť

pre deti od 5kg (6 mesiacov) do 29kg (9 rokov)

MIG[®] Junior 2%, 20 mg/ml perorálna suspenzia - na vnútorné použitie
Liečivo je **ibuprofén**. 1 ml suspenzie obsahuje 20 mg ibuprofenu. MIG[®] Junior 2% je protizápalový a bolesť utišujúci liek (nesteroidové protizápalové liečivo) s antipyretickými (horúčku znižujúcimi) vlastnosťami. Používa sa na krátkodobú symptomatickú liečbu horúčky, slabšej až stredne silnej bolesti. Je určený pre deti s hmotnosťou od 5 kg (vek 6 mesiacov) do 29 kg (vek 9 rokov). **Dávkovanie:** Pre presné dávkovanie použite priloženú dávkovaciu striekačku. Užíva sa počas jedla alebo po jedle. Neprekračujte odporúčanú dĺžku liečby. Ak sa ťažkosti zhoršujú alebo pretrvávajú dlhšie ako 3 dni, je potrebné navštíviť lekára. Pred použitím si pozorne prečítajte Písomnú informáciu pre používateľa. **Držiteľ rozhodnutia o registrácii:** Berlin-Chemie AG, Glienicke Weg 125, D-12489 Berlín, Nemecko. **Spôsob výdaja lieku:** nie je viazaný na lekárske predpis. **Dátum výroby materiálu:** september 2013

BERLIN-CHEMIE
MENARINI

Obch. 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
bchbratislava@bch-menarini.sk



Lekáreň a lieky 3/2013

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

Vydavateľ

Edukafarm, spol. s r. o. – organizačná zložka
Trnavská cesta 82/A, 821 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

Predseda: Prof. MUDr. Pavel Švec, DrSc.,
Katedra farmakológie a toxikológie, FaF UK Bratislava
Doc. MUDr. Marián Bátorový, 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

Odborná 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
Bc. Lucia Krumpolcová,
+421 917 864 280,
e-mail: krumpolcova@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 3, ročník 7, 3/2013
Dátum vydania: september 2013
Registrované pod č. MK SR EV 3131/09
ISSN 1337-0065
Redakcia nezodpovedá za obsah jednotlivých inzerátov.



Z klinickej praxe

Jesenná kúra pre vaše telo.....	2
Nenechajte sa zaskočiť jesenným počasím.....	3
Svetový deň srdca.....	4
Svetový deň bolesti.....	6
Prečo deti potrebujú omega-3 mastné kyseliny?.....	10
Liečba bolestí veľkých kĺbov končatín a chrbtice pri degeneratívnych ochoreniach pohybového aparátu.....	16



Z lekárenskej praxe

Hemoroidy a kŕčové žily.....	13
Babie leto prežité aktívne a zdravo.....	15
Pripravte sa na chrípku, jeseň už prichádza!.....	18



Rozhovor

Rozhovor

Rozhovor s onkológom MUDr. Alakšom O skúsenostiach s infúznou terapiou vitamínom C.....	8
--	---



Mnohí z nás považujú zdravú pokožku za úplnú samozrejmosť a starostlivosť o ňu majú za stratu času. Okrem bežnej hygieny tak používajú len najrôznejšie oplaťovacie krémy, lotiá alebo roztoky, prípadne krémy zvláčňujúce pokožku rúk v prípade, že je už hodne drsná. O zdravie pokožky je však potrebné sa starať pokiaľ možno pravidelne, veď ide z hľadiska plochy o najväčší orgán nášho tela. Zvlášť to však platí na jeseň a v zime, keď náhly prechod medzi vonkajším a príjemne vyhriatym domácim prostredím pokožku mimoriadne zaťažuje.

Zďaleka však nejde len o vlastnú pokožku, ale aj o kožné adnexy, t.j. nechty a vlasy. Najmä na jeseň, ale i na jar, sme častejšie konfrontovaní so zvýšeným vypadávaním vlasov, prípadne stratou ich pružnosti, väčšou rozstrapkanosťou alebo menším leskom. Nie menej častým problémom môže byť však i pocit suchej pokožky.

Pripomeňme, že základnou zložkou vlasov a nechtov je bielkovina keratín (z gréčtiny „keras“ = roh), ktorého nedeliteľnou súčasťou sú aminokyseliny bohaté na síru, cysteín a methionín. Vytvárajú ho kožné bunky, ktoré sa odborne označujú ako keratinocyty, pre optimálnu činnosť ktorých je úplne nevyhnutná pravidelná dodávka vitamínov i minerálov. Keratín je taktiež dôležitou súčasťou vonkajšej časti pokožky.

Dôležitú úlohu pri ochorení postihujúcom vlasovú časť hlavy majú faktory vonkajšieho prostredia. Aj keď sa u človeka neprejavuje proces prelinania, tak ako ho poznáme u zvierat, môžeme v tomto období pozorovať aspoň jeho určitú obdoba, pričom sa udáva, že v medziach normy je strata vlasov v počte až sto denne. Výraznejšia vlasová strata u mužov je daná vyššou citlivosťou vlasových vachov k mužskému pohlavnému hormónu, testosterónu. Príčinou zmien kvality vlasov však môžu byť aj iné hormóny, najmä hormóny štítnej žľazy, a samozrejme naše gény. Prírodnene nemožno zabudnúť ani na stres, nevyvážený jedálny lístok, nevhodne zvolenú vlasovú kozmetiku a pod.

Ako na problémy s pokožkou?

Z uvedeného možno už ľahko vyvodiť, čo robiť pre zdravé vlasy, a všeobecne to platí aj pre nechty a pokožku. Základom je správne vykonávaná hygiena, v prípade nechtov starostlivá manikúra alebo pedikúra; nechťovým lôžkam zaiste neprospeje agresívne

Jesenná kúra pre vaše telo

Odborná redakcia Edukafarm



zbrusovanie nechtovej platničky a následné zahrievanie aplikovaného gélu (tu platí známa fráza: „všetkého s mierou“ asi dvojnásobne). V prípade vypadávania vlasov by sme mali spozornieť zaiste zakaždým, keď je výpadok neobvykle vysoký, alebo ak je lokalizovaný a dobre ohraničený. Aj keď môže ísť napr. o dôsledok stresu, často ide o plesňové ochorenie (mykózu), menej často napr. o ochorenie známe ako tzv. mycosis fungoides. V takomto prípade je potrebná špecifická liečba, ktorú určí lekár. Pomôcť pri strate vlasov môžu lokálne prípravky s obsahom látok zvyšujúcich prekrvenie (minoxidil alebo kofeín) alebo znižujúcich tvorbu aktívnej formy mužského pohlavného hormónu (finasterid).

Dostupné je však súčasne množstvo výživových doplnkov, vhodných nielen pri nadmernom vypadávaní vlasov, ale aj vtedy, keď sa naše vlasy výrazne lámu a strapkajú. Ich účinok možno vidieť predovšetkým v doda-

ni chýbajúcich živín, vitamínov a minerálov nevyhnutných pre zdravý rast vlasov, ale aj nechtov. Takéto doplnky obsahujú veľmi často sírne aminokyseliny (cysteín a methionín), vitamíny a minerály (kremík, zinok a selén). Ich užívanie je vhodné preventívne aj pri už zrejmych problémoch nielen s vlasmi alebo nechťami, ale pokožkou všeobecne.

Uvedené doplnky zaiste neuškodia ani v prípade suchej pokožky. Tu je však dôležité zdôrazniť význam hydratačných krémov a vystríhanie sa dlhých a teplých kúpeľov. Najmä v panelových domoch s centrálnym vykurovaním je vhodné vo vykurovacom období používať zvlhčovače vzduchu. Z hľadiska obliekania sa jednoznačne preferujú prírodné materiály (bavlna, hodváb) pred umelými tkaninami. Pri známkach zvýšeného zrohovatenia pokožky sa popri hydratačných krémoch používajú prípravky s obsahom urey alebo kyseliny mliečnej, ktoré rohovinu výrazne zmäkčia.

Nenechajte sa zaskočiť jesenným počasím

Solné roztoky na nádchu a zápal dutín

Odborná redakcia Edukafarm

Nádcha je fenomén, ktorý netreba veľmi predstavovať, lebo každý z nás je s ňou viac-menej pravidelne konfrontovaný. Čo však nie je všeobecne veľmi známe, sú rôzne druhy a pôvodcovia nádchy. Tá môže byť infekčná - vírusového alebo bakteriálneho pôvodu, akútna alebo chronická.

Väčšinou je každá nádcha spojená s pocitom šteklenia alebo svrbenia v nose, prípadne i v očiach. V každom prípade však treba k nádche pristupovať maximálne pozorne, pretože môže byť predstupňom k rôznym ďalším komplikáciám, napr. k zápalu prínosových dutín alebo stredného ucha.

I keď odhliadneme od možných dôsledkov, nádcha znamená zdurené nosových slizníc, pocit upchatého nosa a sťažené dýchanie. Keďže nosové sliznice slúžia ako filter, ktorý prečistí denne až 10 – 15 tisíc litrov vdychovaného vzduchu od nečistôt, je zaiste namieste čo najúčinnnejšie a najbezpečnejšie upchatý nos „odblokovať“.

Najlepším spôsobom ako predchádzať týmto nepríjemným a v bežnom živote veľmi obťažujúcim príznakom, je nepochybne vyhnúť sa kontaktu s vyvolávajúcim alergénom alebo infekciou. Takúto situáciu však možno v bežnom živote len málokedy dosiahnuť, preto sa dostávajú k slovu rôzne liečivé prípravky, ktorých voľba sa odvíja predovšetkým od intenzity prítomných prejavov ochorenia.



Osmotická liečba

Okrem dostupnej širokej a pestrej palety liečivých prípravkov sa nemalé obľube medzi pacientmi začína tešiť tzv. osmotická liečba, ktorá spočíva v podávaní väčšinou solného roztoku, ktorý do seba „nasáva“ medzibunkovú tekutinu z opuchnutej nosovej sliznice, čím dochádza k uvoľneniu nosových priechodov. Táto skutočnosť sa hojne využíva najmä v rámci rôznych ozdravných pobytov pri mori, kde analogicky pôsobí i soľ, ktorú obsahuje vdychovaný vzduch. Taktiež sú nové dostupné prípravky s bohatým obsahom morskej soli, ktorých účinnosť sa preukázala nielen u pacientov s nádchou, ale i napr. so zápalom nosných dutín (sinusitidou). Vyplachovanie nosa je starodávna technika, ktorá sa zaradila aj medzi základné jogínske cviky. Salinické roztoky, ktoré obsahujú soľ v primeranej koncentrácii sú lepšie a prirodzenejšie ako vodovodná voda a ich aplikácia je

čistejšia a pohodlnejšia. Forma aplikácie rozprašením, ktorú umožňuje adjustácia v aplikátore, znižuje prípadné nežiaduce účinky procedúry.

Denné čistenie nosa vodnými roztokmi ráno a večer by malo patriť medzi základné hygienické návyky človeka, tak ako umývanie zubov. U pacientov s ochorením sliznice nosa je nevyhnutnosťou, ktorá navyše umožňuje lepšiu aplikáciu lokálnych liekov na vyčistenú sliznicu.

Pomoc pri sinusitíde

Účinnosť pri sinusitíde je daná už spomínaným antiedematóznym (zmierňujúcim opuch) účinkom nosovej sliznice, ktorá v prípade zápalu môže úplne uzavrieť komunikáciu medzi vedľajšími nosovými dutinami (sinusy) a nosovou dutinou. V konečnom dôsledku sa tak zabráni hromadeniu zápalového výpotku, ktorý môže odtiaľ voľne odtekať. Nepochybne významné je i stimulačné pôsobenie na synchronizáciu neustále kmitajúcich riasiniek buniek nosovej sliznice.

Tieto skutočnosti boli potvrdené množstvom klinických štúdií, v ktorých sa autori o podávaní salinických roztokov vyjadrujú veľmi priaznivo. Podávanie takýchto prípravkov je bezpečné, pacienti ich veľmi dobre znášajú, ľahké na praktické podávanie a navyše klinicky účinné a cenovo dostupné. Zaujímavosťou a zaiste i prínosom týchto prípravkov je neprítomnosť prípadných liekových interakcií a možnosť používania bez rizika vzniku návyku, ako to môže byť pri niektorých iných látkach.

inzercia

STER 19/09/13



STÉRIMAR® Na upchatý nos

- 100 % -ný prírodný mikrosprej morskej vody.
- Na princípe osmózy pomáha pri nádche prirodzene uvoľniť upchatý nos.
- Pomáha chrániť pred komplikáciami nádchy - zápalom prínosových dutín a stredného ucha.
- Med' potláča rast a množenie baktérií, pôsobí protizápalovo a napomáha v liečbe infekcií horných dýchacích ciest.
- Môže byť kombinovaný aj s inými liekmi na liečbu nádchy.





SVETOVÝ DEŇ SRDCA

MUDr. Jiří Slíva, Ph.D., Ústavy farmakológie 2. a 3. LF UK, Praha

Pod heslom „jeden svet, jeden domov, jedno srdce“ sa uskutočnil pod záštitou Svetovej zdravotníckej organizácie a UNESCO 26. septembra Svetový deň srdca (Heart Day), <http://www.world-heart-federation.org>. Dôvodom na túto iniciatívu je stále neuspokojivý stav kardiovaskulárneho systému obyvateľov nielen v našich končinách (v európskom meradle sa žiaľ skromne krčíme na samotnom chvoste), ale aj vo väčšine ostatných krajín, popri obéznych Nemcoch alebo Američanoch ide o obyvateľov najmä ekonomicky sa rozvíjajúcich krajín. Znakom vyššieho príjmu je tu žiaľ aj nepomer medzi príjmom a výdajom kalórií, a teda aj obezita, ktorá je významným kardiovaskulárnym rizikovým faktorom.

Celosvetovo sú kardiovaskulárne choroby dokonca hlavnými príčinami úmrtia. Choroby kardiovaskulárneho systému sú v Európe príčinou asi polovice všetkých úmrtí (najmenej 4 milióny každý rok). Podľa údajov Svetovej zdravotníckej organizácie (WHO) však v celosvetovom meradle ochorenie srdca alebo cieвна mozgová príhoda zabíja ročne viac ako 12 miliónov obyvateľov, pričom u nemaléj časti chorých sa zisťuje vyššia hladina cholesterolu (WHO, 2008). Žiaľ,

inzercia

Omega-3 Max

výživový doplnok 30/20

S obsahom EPA a DHA

- EPA a DHA podporujú normálnu funkciu srdca
- DHA priaznivo ovplyvňujú funkcie mozgu a zraku
- prirodzená forma omega-3 mastných kyselín

Výživový doplnok Omega-3 Max 30/20 obsahuje rybí olej so zvýšeným podielom omega-3 nenasýtených mastných kyselín EPA (min 30%) a DHA (min 20%).

www.noventis.cz



nerastie len počet chorých, ale aj počet osôb, ktoré v dôsledku týchto chorôb zomrú. Je pritom zrejmé, že na tieto choroby plynú aj nemalé prostriedky zo zdravotného alebo sociálneho systému.

Hlavným poslaním tejto aktivity je upozorniť širokú verejnosť na túto neveselú skutočnosť a pripomenúť základné pravidlá, čo všetko môžeme pre zdravie svojho srdca urobiť. Samozrejmosťou je nefajčiť (odvykanie nie je vôbec jednoduché – 1 rok abstinovať vydrží len asi ¼ pôvodne rozhodnutých fajčiarov s fajčením prestať, a to aj napriek akejkoľvek poskytovanej starostlivosti. Treba však vytrvať a nevzdávať sa pri prvom neúspechu. K dispozícii sú najrôznejšie prípravky substituujúce nikotín – žuvačky, náplaste, prípadne látka vareniklín, ktorá zabráni rozvoju abstinenčných príznakov a súčasne dostaveniu sa blažených pocitov po vyfajčení cigarety. Nemenej dôležité je jesť dostatok ovocia a zeleniny (5-krát denne!) a snažiť sa vyhnúť nasýteným mastným kyselinám a potravinám s veľkým množstvom soli. Naopak, zvýšiť by sme mali príjem omega-3 nenasýtených mastných kyselín dostupných jednak v telách morských živočíchov alebo jednoduchšie v najrôznejších výživových doplnkoch. Ich priaznivý účinok na ľudské zdravie je dostatočne zdokumentovaný klinickými štúdiami, a to nielen na úrovni srdcovo-cievneho systému. Veľmi dôležitý je pohyb, pričom najjednoduchšia a súčasne aj najprirodzenejšia je chôdza (odporúča sa preto prejsť každý deň 10 tisíc krokov). Podľa možnosti zaviesť pohyb aj do pracovného procesu – uprednostňovať schody pred výťahom, vykonávať aspoň 5 minútové prestávky na pretiahnutie sa, kratšiu prechádzku po popoludňajšej prestávke a pod.

Samotným dôsledkom týchto opatrení je zlepšenie fyzickej kondície a zvyčajne aj optimalizácia telesnej hmotnosti, k čomu môžu dopomôcť aj niektoré voľne predajné antiobezitika na čele s orlistatom, ktorý obmedzuje vstrebávanie tukov prijatých stravou, prípadne najrôznejších výživových doplnkov (účinnosť je vždy len podporná a nikdy dlhodobo neschudneme bez pohybu a zmeny v stravovacích návykoch!). Alkohol je vhodné konzumovať najvyššie na úrovni ekvivalentu 1 veľkého piva/deň pre muža a malého pre ženu.

Samozrejmosťou je pohyb v nezafajčenom a čistom prostredí (i pasívne fajčenie zvyšuje výskyt srdcovo-cievnych, respiračných a iných ochorení).

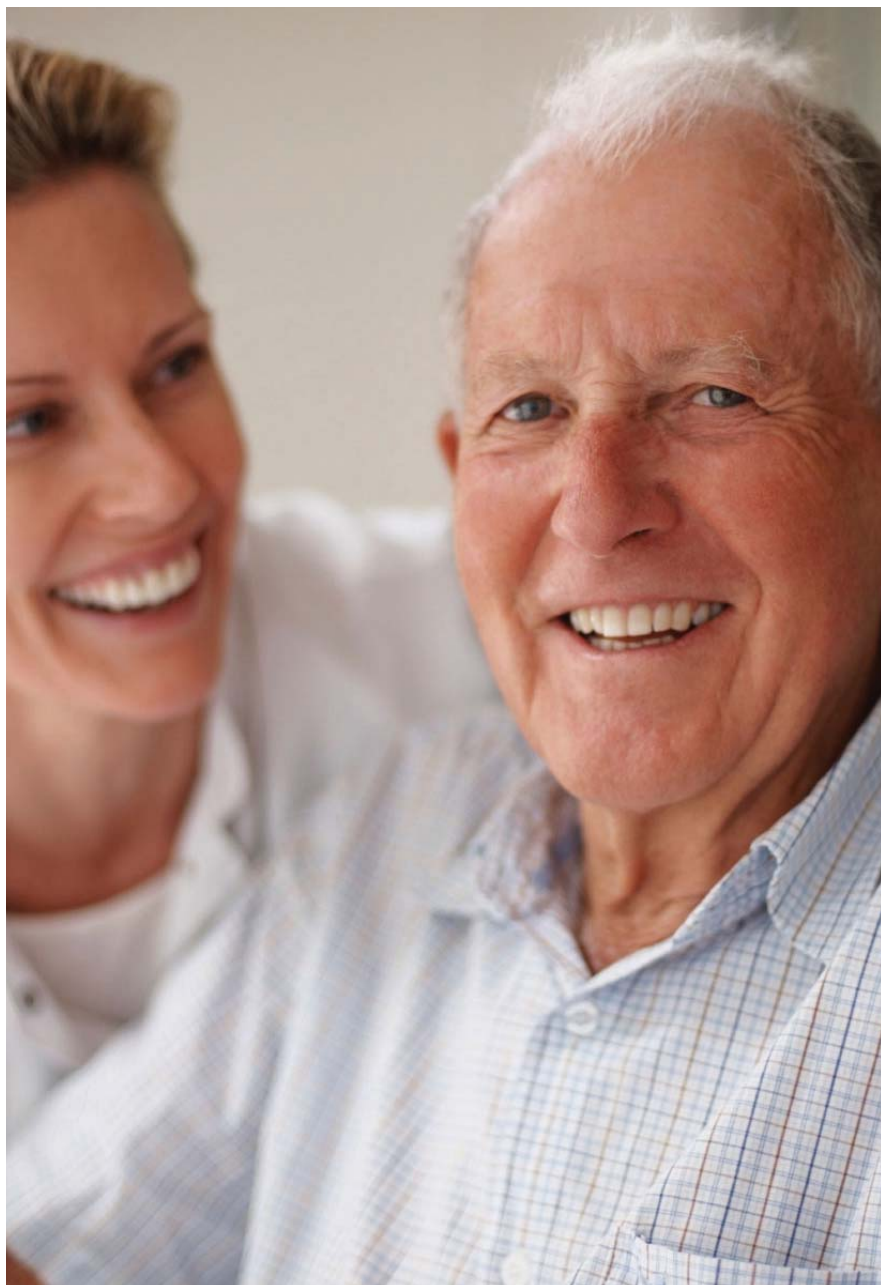
Rozhodne nepodceňujeme význam preventívnych prehliadok praktickým lekárom. Platí tu pravidlo, že každé ochorenie sa lieči ľahšie, ak ho zistíme včas, a hlavne, ak o ňom vieme. V tomto zmysle je zaiste užitočné aj domáce, a dnes natoľko moderné, meranie krvného tlaku.

Konzumácia zdravých potravín. Na tomto mieste pripomeňme

aj možné užívanie vybraných výživových doplnkov. V rámci prevencie aterosklerózy alebo dyslipidémie sa najčastejšie spomínajú fytosteroly, polykosanol, omega-3 mastné kyseliny, chitosan, ale aj napríklad bežné potraviny, ako je cesnak (*Alium sativum*), čokoláda alebo víno.

Postihnutie kardiovaskulárneho systému výrazne zvyšuje riziko rozvoja diabetu, a platí to aj naopak. Aj keď dnešná medicína disponuje množstvom spoľahlivo pôsobiacich anti-diabetík viazaných na lekársky predpis, môžeme sa stretnúť s prípravkami, výživovými doplnkami, ktorých výrobcovia deklarujú podporný vplyv pri znižovaní hyperglykémie, pri zlepšovaní diabetickej neuropatie alebo pri znižovaní inzulínovej rezistencie. Najčastejšie sa stretávame s inulínom izolovaným z celého množstva rastlín z čeľade Asteraceae – oman pravý (*Inula helenium*), čakanka obyčajná (*Cichorium intybus*), lopúch väčší (*Arctium lappa*), škoricovník cejlónsky (*Cinnamomum zeylanicum*) či jakon (*Smallanthus sonchifolius*). Popri tom sa využíva chróm alebo kyselina alfa-lipoová. V menšej miere sa však možno stretnúť aj s ďalšími rastlinnými výťažkami, akými sú napr. výťažky z gymnemy lesnej (*Gymnema sylvestre*), indického egreša (*Emblica officinalis*) a pod.

Na záver nemožno nespomenúť snahu o vyhýbanie sa stresu, prípadne odporúčať niektoré bylinky na čele s medovkou, levanduľou alebo valerianou.



Odhaľte tajomstvo štíhlosti a už viac nemusíte odolávať túžbe po sladkostiach, ani riešiť výčitky...

LEBO VIEME AKO SCHUDNÚŤ



Zeleňá káva



ZELENÁ KÁVA?

Strong Nature ZELENÁ KÁVA PLUS je jediným prípravkom na trhu zoštíhlovacích výrobkov, ktorý má originálny mechanizmus účinku. Aktívne látky prípravku vyvolávajú pocit sýtosti a obmedzujú vstrebávanie glukózy zo stravy a jej uvoľňovanie do krvného obehu, čím podporujú spaľovanie tukov.

PREČO?

- Má optimálne zloženie vďaka kombinácii chlorogénových kyselín zo zelenej kávy a glukomannanu z východoázijskej rastliny konjak (*Amorphophallus konjak*).
- Je 100% prírodný produkt.
- Výborne chutí.
- Kvalita, účinnosť a bezpečnosť sú potvrdené klinickými štúdiami.



NA ZÁVER

Strong Nature ZELENÁ KÁVA PLUS = účinný prípravok na zdravé a nenásilné zníženie hmotnosti. Dokázali to už mnohé klinické štúdie, **ale čo človek nevyskúša to nezažije...**

Strong Nature ZELENÚ KÁVU PLUS žiadajte vo vašej lekární.



SVETOVÝ DEŇ BOLESTI

MUDr. Jiří Slíva, Ph.D., Ústavy farmakológie 2. a 3. LF UK, Praha

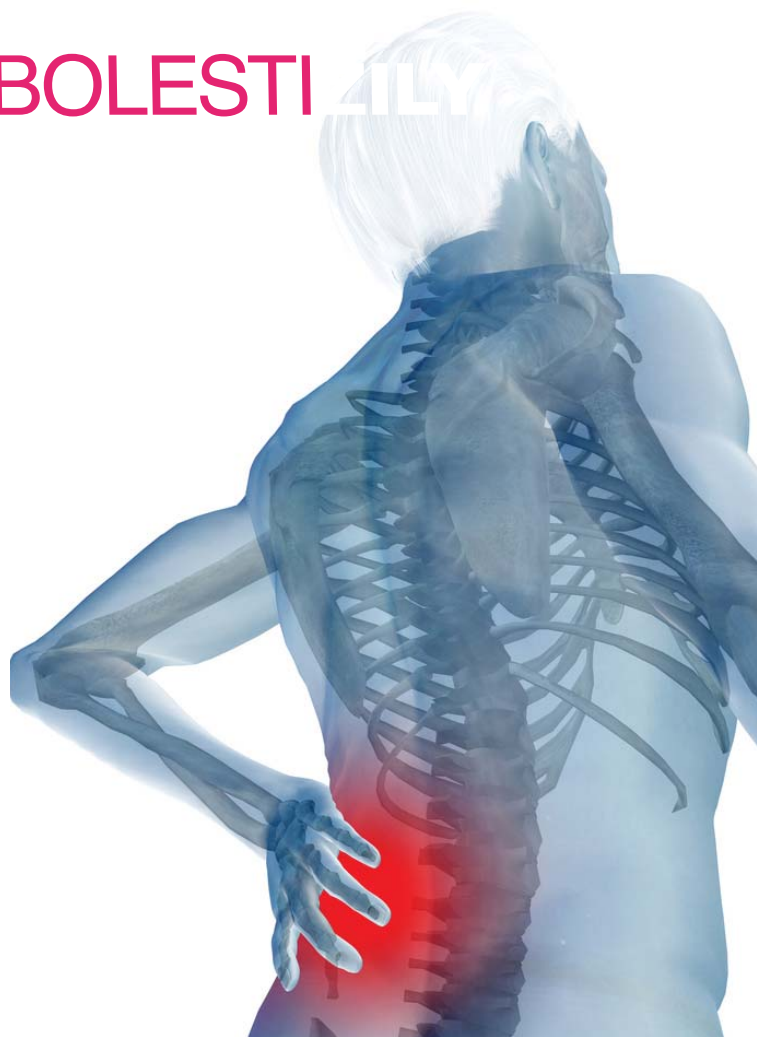
Bolesť sprevádza život každého z nás a môže mať veľa podôb. Asi práve preto vzniká iniciatíva pod označením Svetový deň proti bolesti s dátumom 16. októbra, t.j. v deň, ktorý je taktiež označovaný za Svetový deň chrbtice. Zaiste nejde o náhodu, lebo práve bolesti chrbta sú najčastejšou sťažnosťou, s ktorou prichádzame do ordinácie praktického lekára. Okrem toho sú veľmi časté bolesti veľkých kĺbov alebo bolesti hlavy.

Spomenuté bolesti chrbta majú nemalý sociálno-ekonomický dopad, čo vyplýva z počtu chorých medzi 7,6 a 37 %, pričom maximálny výskyt sa pozoruje v období medzi 45. a 60. rokom života. Keď sa pozrieme na štruktúru postihnutia, najčastejšie ide o oblasť bedrovú, ďalej krčnú a hrudnú (4:2:1).

Bolesť ako fenomén môžeme rozlišovať podľa najrôznejších parametrov – doba trvania, vyvolávajúce/spúšťacie faktory, poloha na ťlavu, závislosť od dýchania, vystreľovanie bolesti, ohraničenie bolesti, intenzita a pod. Podľa vyvolávajúcej príčiny sa následne volí aj jej liečba, ktorá môže mať povahu farmakoterapie alebo medikamentózne (elektromodulácia, nervová stimulácia, akupunktúra, akupresúra a pod.).

V rámci samoliečby máme možnosť siahnuť k použitiu len obmedzeného spektra liekov známych ako analgetiká/antipyretiká, prípadne nesteroidové antiflogistiká (NSA). Tie sú však k dispozícii v najrôznejších liekových formách a často aj v kombinácii s inými liečivými látkami, čo je predpokladom na dosiahnutie komplexnejšieho účinku. Voľba konkrétnej liekovej formy môže byť zásadná z hľadiska ovplyvnenia rýchlosti dosiahnutia terapeutického účinku, prípadne daná forma rozhoduje aj o bezpečnostnom profile daného prípravku.

Rozdiel medzi analgetikami/antipyretikami (paracetamol a i.) a NSA spočíva v tom, že NSA okrem analgetického účinku ešte disponujú aj protizápalovým účinkom. K najčastejšie využívaným a súčasne voľne predajným patria prípravky s obsahom ibuprofenu alebo diklofenaku. Ak si budeme v lekární kupovať akýkoľvek liek, mali by sme sa poradiť o vhodnosti jeho užívania s ostatnými



liekmi, ak nejaké užívame dlhodobo. V tomto prípade by sme mali byť opatrní pri súčasnom podávaní warfarínu, ktorý sa užíva proti zrážaniu krvi, alebo napr. pri užívaní liekov proti úzkosti. NSA môžu do istej miery znižovať účinok antihypertenzív. Okrem systémovo užívaných (tabletky, kapsuly, rozpustné prášky a pod.) sú veľmi obľúbené aj lokálne pôsobiace prípravky v podobe krémov, gélov, emulgélov, sprejov alebo dokonca náplastí. Účinná látka z takto podaného prípravku sa prakticky vôbec nedostáva do krvnej cirkulácie a nevzniká tak akékoľvek riziko systémových nežiaducich účinkov. Pritom je možné užívať ich súčasne s tabletami alebo kap-

inzercia



IBUTABS

200 mg, 400 mg

NOVINKA

Liek na zmiernenie
bolesti, zápalu a horúčky

Ibutabs 200 mg, Ibutabs 400 mg

- liek s obsahom ibuprofenu
- je určený na liečbu miernej až stredne silnej bolesti

- bolesti zubov
- bolesť hlavy vrátane migrény
- bolesť pri menštruácii
- pooperačná bolesť
- nachladnutie a stavy správdzané horúčkou
- zápalové ochorenie kĺbov

Liek na vnútorné použitie. Pozorne si prečítajte písomnú príbalovú informáciu pre používateľa alebo sa poraďte s lekárom alebo lekárnikom.

Vitalabans oy

sulami, lebo analgetický účinok sa tak môže zvýšiť. Rozhodne však nie je vhodné kombinovať jednotlivé prípravky podávané ústami, lebo nielen, že sa v takom prípade terapeutický účinok nezvýši, ale významne vzrastie riziko systémových nežiaducich účinkov alebo liekových interakcií.

V rámci samoliečby, najmä v kontexte bolesti kĺbov, sú stále obľúbenejšie hrejivé náplaste. Perorálne sa odporúčajú kĺbové prípravky, tzv. chondroprotektíva (označované aj skratkou SYSA-DOÁ), ktoré obsahujú tie isté látky, ktoré sú prirodzenou súčasťou zdravej kĺbovej chrupky, a teda sa predpokladá, že ich pravidelným užívaním sa zlepši aj ich stav, prípadne funkcia. Niektoré z chondroprotektív však nie sú súčasťou medzibunkového chrupkovitého tkaniva, a pôsobia výhradne protizápalovo. Medzi zástupcov prvej skupiny a súčasne aj voľne predajné patrí napr. chondroitín sulfát, kyselina hyalurónová alebo glukozamín. Do druhej skupiny látok môžeme z voľne predajných spomenúť napr. výťažok z ruže šípkovej (*Rosa canina*) a i., hoci v istom zmysle sa toto pôsobenie pozorovalo aj u vyššie spomenutých prípravkov. Užívanie týchto prípravkov je však behom na dlhú trať. Účinok sa nedostaví zo dňa na deň a taktiež sa nedá očakávať ani kompletne vyliečenie chrupky. Takými prípravkami žiaľbohu dnešná medicína ešte stále nedisponuje. Napriek tomu pri pravidelnom užívaní je to dnes to najlepšie, čo môžeme pre svoje kĺby urobiť. Taktiež možno tieto prípravky bez obáv voľne kombinovať so spomenutými analgetikami.

Na záver treba dodať, že dnes sme schopní liečiť prakticky akúkoľvek bolesť, aj keď nie sme schopní spoľahlivo odstrániť jej príčinu.

Paracut

250 mg, 500 mg, 1000 mg

NOVINKA

Liek proti horúčke a bolesti



Paracut 250 mg,
Paracut 500 mg,
Paracut 1000 mg

Podrží Vás

- liek s obsahom paracetamolu
- je určený na liečbu bolestivých a horúkovitých stavov

- bolesť hlavy vrátane migrény
- bolesť zubov
- bolesť v hrdle
- menštruačná bolesť
- reumatická bolesť
- bolesť chrbta a kĺbov
- zmiernenie príznakov chrípky a prechladnutia

Liek na vnútorné použitie. Pozorne si prečítajte písomnú príbalovú informáciu pre používateľov a poraďte sa s lekárom alebo lekárnikom.



Vitabalans oy

Zastúpenie pre SK: Vitabalans SK s. r. o., Mýtna 42, 811 05 Bratislava
Tel.:+421 2 4569 0566, e-mail: info-sk@vitabalans.com, www.vitabalans.com

august 2013

Ibalgin®. Pustite bolesť z hlavy.

- účinné analgetikum
- s protizápalovým účinkom



HLAVA



ZUBY



CHRBÁT



SVALY



KĹBY



MENŠTRUÁCIA



Ibalgin® 400 je liek na vnútorné použitie. Obsahuje ibuprofenum. Pozorne si prečítajte písomnú informáciu pre používateľov a poraďte sa s lekárom alebo lekárnikom.

O SKÚSENOSTIACH S INFÚZNOU TERAPIOU VITAMÍNOM C

HOVORÍME S ONKOLÓGOM MUDR. VINCENTOM ALAKŠOM Z RIMAVSKEJ SOBOTY

Pán doktor Alakša, onkológia predstavuje oblasť medicíny, ktorá je spojená so závažnými ochoreniami. Aj v tejto oblasti medicíny sa urobili pokroky. Mohli by ste povedať, ktoré typy rakoviny sú dnes liečené s väčšou úspešnosťou a vďaka čomu?

V onkológii ide o to, aby sme sa snažili chorých pacientov vyliečiť, predĺžili im život bez ťažkostí, alebo ich dlhodobo liečili tak, aby sme im zachovali ich životný komfort čo najdlhšie. Mnohé onkologické ochorenia sa dnes dajú vyliečiť hlavne vďaka včasnej diagnostike, preto je veľmi dôležitá prevencia a včasné odhaľovanie začínajúcich onkologických ochorení. Najefektívnejším postupom onkologickej liečby je chirurgická liečba. Tá však veľakrát nepostačuje, a preto sa v liečbe uplatňujú ďalšie liečebné metódy – ako je rádioterapia, cytostatická liečba (chemoterapia) a biologická (cieľná) liečba. V týchto oblastiach onkologickej liečby došlo k veľmi významnému pokroku. V súčasnosti je možné vyliečiť mnohé onkologické ochorenia, ktoré v minulosti neboli liečené s takými úspechmi, ako sú dnes. Ide o hematologické malignity (leukémie, lymfómy), nádory semeníkov, prsníka, pľúc, hrubého čreva atď.

Onkologická terapia je pre pacienta určite mimoriadne zaťažujúca, a nesie so sebou aj nežiaduce účinky. Aké sú najčastejšie pozorované u pacientov, a aké sú možnosti ich zmiernenia?

Už samotné nádorové ochorenie je veľkou záťažou pre organizmus, pretože je v tele zvýšený oxidačný stres spôsobený voľnými radikálmi (reaktívne zlúčeniny kyslíka), chronický zápal a narušená rovnováha regulačných systémov. Cytostatická liečba, rádioterapia ako i biologická liečba svojimi vedľajšími nežiaducimi účinkami (znížená chuť do jedla, žalúdočná nevoľnosť, vracanie, nespavosť, depresívne stavy, vypadávanie vlasov, únava, kožné reakcie) ešte napomáhajú významnejšiemu rozkolísaniu rovnovážneho stavu organizmu. Sú však možnosti, ktoré znižujú toxické pôsobenie cytotoxickej liečby. V praxi používame infúziu vitamínu C, niektoré doplnky výživy, antiemetiká (prípravky tlmiace vracanie) a rôzne krémy.

Spomenuli ste aj infúziu vitamínom C. Mohli by ste bližšie popísať jej účinok?

Samotné nádorové ochorenie ako aj rádioterapia a cytostatická liečba spôsobujú nedostatok kyseliny askorbovej (vitamínu C) v organizme. Farmakologicky účinnú dávku vitamínu C per os (cez ústa) nevieme organizmu dodať, v dôsledku obmedzených transportných možností v čreve, preto je potrebné ho podávať priamo do žily pomocou infúzie. Vtedy sa dostáva vitamín C priamo do krvi a z nej do jednotlivých tkanív a orgánov, kde ho je nedostatok.

Vitamín C farmakologicky pôsobí na zdravé bunky antioxidantívne – chráni ich pred účinkami voľných radikálov. Naopak, na nádorové bunky v dôsledku ich iného metabolizmu, môže mať selektívne cytotoxický efekt. Účinok vitamínu C závisí od výšky podanej dávky. Mechanizmov cytotoxického pôsobenia vysokých koncentrácií vitamínu C je viacero, ale za hlavný sa považuje ten, kde v dôsledku reakcie vitamínu C s určitými metabolitmi nádorových buniek (ferritin, laktát) dochádza k tvorbe peroxidu vodíka, ktorý je selektívne cytotoxický pre nádorové bunky (ničí len nádorové bunky).

Spomínali ste, že už máte vo svojej praxi skúsenosti s infúziou vitamínom C u onkologických pacientov. Môžete nám priblížiť Vaše skúsenosti v tejto oblasti?

Áno, mám skúsenosti s podávaním vysokodávkovaného vitamínu C u onkologických pacientov.

Infúziu vitamínom C podávame pacientke s karcinómom prsníka počas IV. línie onkologickej liečby v generalizovanom štádiu, kde dosahujeme významné zlepšenie celkového stavu pacientky s výbornou toleranciou onkologickej liečby. Pacientke bola podávaná chemoterapia (od roku 2010) a teraz aj infúzia vitamínom C (1. mesiac 15 g 3x týždenne, 2. mesiac 15 g už len 2x týždenne). Kontrolné vyšetrenie pacientky ukázalo pozitívne zmeny v onkomarkeroch, pokles CRP, ústup kožných lenticulárnych metastáz.

Ďalšia pacientka má duplexné nádorové ochorenie – karcinóm prsníka a vaječníkov. Pacientka dostávala a aj dostáva štandardnú onkologickú liečbu (chemoterapiu),



MUDr. Vincent Alakša

kombinovanú s 30 g vitamínu C v infúzii 2 x týždenne. Celkovo je liečená už 4 mesiace. Výkonnostný stav je Karnofsky 90 (nemá žiadne obmedzenia v bežnom živote). Došlo k poklesu markerov o 30 %, zmenšeniu tumoru v malej panve o 50 %.

Infúziu vitamínom C dostáva aj pacient s metastatickým kolorektálnym karcinómom. Túto liečbu dostáva v pauze medzi jednotlivými cyklami (chemoterapie + biologickej liečby). Lieči sa u nás od mája t.r., darí sa mu výborne, pracuje, nádorové markery má v norme a má stabilizované metastázy.

Ako v praxi začleňujete infúziu vitamínom C do klasickej onkologickej liečby?

Infúziu vitamínom C podávame medzi cyklami cytostatickej liečby alebo aj počas prebiehajúcej rádioterapie. Zvyčajne začíname dávkami 15 g infúzne 3x týždenne. Pri dobrej tolerancii a podľa finančných možností pacientov podávame aj 30 g infúzne 2x týždenne. Pri tejto príležitosti by som chcel odporučiť pacientom, aby využili možnosť kombinovanej onkologickej liečby s infúziou vitamínom C, keď sa dosahujú lepšie výsledky.

Pacienti infúziu vitamínom C tolerujú veľmi dobre. Doteraz sme u nás nemali žiadne ťažkosti počas podávania infúznej liečby. Podmienkou možného podania infúznej terapie vitamínom C je však správna funkcia obličiek, ktorú priebežne kontrolujeme.

Myslím si, že liečba je vhodná pre väčšinu onkologických pacientov, ktorí majú výkonnostnú rezervu. Myslím si, že kachektickým (vysileným a schradnutým) pacientom v terminálnom štádiu ochorenia nie je vhodná táto liečba. Je vhodná aj pri bolestivých stavoch, kde sa dá očakávať menšia spotreba analgetík. Prináša aj pozitívnu zmenu psychického nastavenia pacienta, kedy dochádza k zlepšeniu nálady, ustupujú stavy úzkosti, zlepšuje sa spolupráca s pacientom.

Pán doktor Alakša, čo by ste na záver odkázali lekárom a pacientom?

Ak máme možnosti a schopnosti pacientovi uľahčiť alebo zmierniť jeho trápenie, nemali by sme váhať takéto možnosti mu ponúknuť. Ak vieme, že táto liečba má šancu pomôcť hoci len niekoľkým našim pacientom, tak by sme to mali využiť.

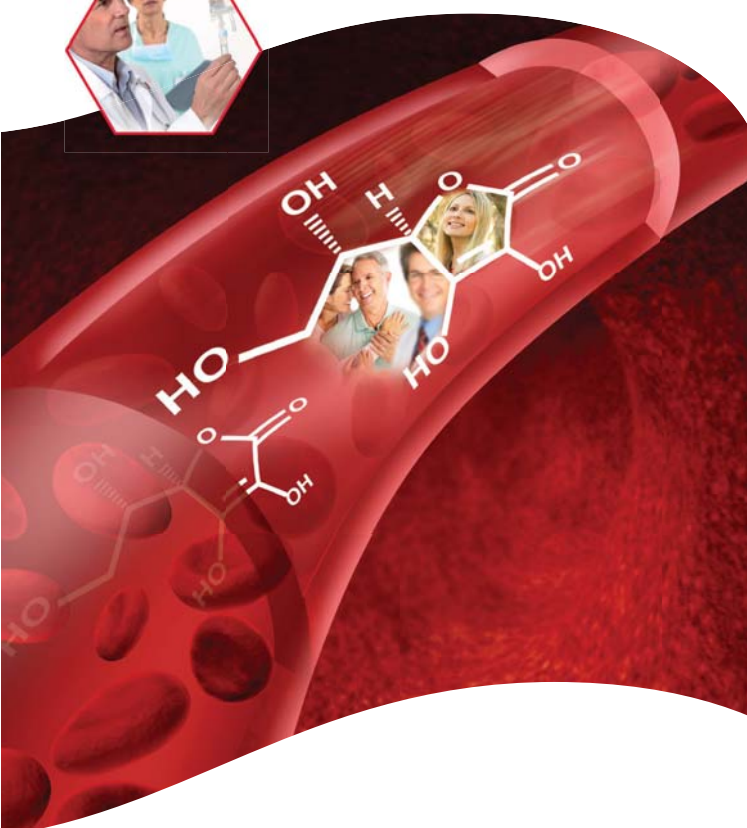
Život treba žiť, ako ide. S pokorou by sme mali prijímať radostné a aj menej radostné udalosti nášho života.

Za rozhovor ďakuje odborná redakcia Edukafarm.

inzercia



Infúzna terapia vitamínom C naštartuje vašu imunitu!



Komu? Každému, kto má:

- stres,
- psychickú záťaž či fyzickú námahu (vrátane športu),
- psychické poruchy,
- opakované infekcie (chríпка, angína, nádcha, kašeľ),
- alergie,
- metabolický syndróm (obezita, vysoký krvný tlak, cukrovka),
- reumatické choroby charakterizované napr. bolesťami kĺbov,
- autoimunitné ochorenia (reumatoidná artritída, Crohnova choroba atď.),
- nádorové ochorenia (v akomkoľvek štádiu).



Prečo?

Pri podaní vitamínu C ústami – vďaka obmedzeným transportným možnostiam v čreve – je možné dosiahnuť v krvi len nízku koncentráciu vitamínu C, ktorá stačí zabezpečiť len bežné, nie však preventívne a liečivé účinky (protiinfekčné, protinádorové). Na dosiahnutie liečivých účinkov vitamínu C je nutné vytvoriť v krvi takmer 15x vyššiu koncentráciu, čo je možné dokázať len pri vnútrožilovom podaní vitamínu C.



Kde?

Infúzna terapia vitamínom C je viazaná na lekársky predpis. V prípade záujmu kontaktovať svojho ošetrojúceho lekára, či iného špecialistu, pretože túto terapiu môže predpísať každý lekár. Kontakt na lekára, ktorý sa zaoberá touto terapiou, môžete nájsť na internetovej adrese www.vitamin-c-infuzia.sk a v prípade konzultácie sa môžete obrátiť na Ambulanciu klinickej onkológie, AVIMED, MUDr. Vincent Alakša, Rimavská Sobota, tel.: 0905 416 063, alebo na Ambulanciu klinickej onkológie, MUDr. Marián Príbeľský CSc., Bratislava, tel.: 02 6867 2508 a na MUDr. Jána Popaďáka, Vranov nad Topľou, tel.: 0918 561 867.



PREČO DETI POTREBUJÚ OMEGA-3 MASTNÉ KYSELINY?

Základné zložky našej potravy tvoria cukry, tuky a bielkoviny. Je však zrejmé, že nezáleží ani tak celkom na ich množstve, ako na ich kvalite. Aj keď sa v súčasnosti všeobecne nazerá na tuky v potrave do istej miery negatívne, obsahujú zložky, ktoré sú pre náš život nenahraditeľné - a to sú nenasýtené mastné kyseliny.

Nenasýtené mastné kyseliny, a zvlášť tie s viacnásobnými nenasýtenými väzbami v molekule (tzv. polynenasýtené mastné kyseliny), sú pre naše telo veľmi dôležité, a pritom ich nedokážeme vytvárať, takže sme odkázaní na ich príjem potravou.

V organizme majú nenasýtené mastné kyseliny veľmi široké uplatnenie, ktoré vyplýva z toho, že v organizme majú dva základné druhy funkcií: jednak funkciu stavebnú, v ktorej sa podieľajú na zložení bunkových mem-

brán (predovšetkým u nervových buniek) a častíc prenášajúcich v krvi tuky, jednak funkciu regulačnú, v ktorej sa podieľajú na tvorbe dôležitých regulačných látok, riadiacich imunitný systém, zápalové reakcie, krvnú zrážavosť a rad ďalších dôležitých dejov.

Vývoj dieťaťa

Stavebná funkcia nenasýtených mastných kyselín je markantná predovšetkým u detí. Je to dané tým, že u detí sa veľmi intenzívne vyvíja nervová sústava a mozog, ktorý je tvorený približne z 50 - 60 % špeciálnymi tukmi. Z týchto tukov predstavujú až 25 % polynenasýtené mastné kyseliny, a to predovšetkým kyselina dokosahexaénová (DHA). Polovica celkového rastu mozgu po narodení prebieha v prvom roku života a druhá polovica prebieha až do pätnásteho roku. Procesy učenia vyžadujú každodenné prebudovanie miliárd nervových zapojení, a preto sú i veľké požiadavky na túto dôležitú stavebnú zložku mozgu.

Odborná redakcia Edukafarm



Lekárske poznatky z poslednej doby ukazujú, že dostatočný príjem omega-3 mastných kyselín (a to hlavne DHA) má preukázateľne priaznivé účinky na vývoj centrálnej nervovej sústavy a rozvoj mozgových funkcií dieťaťa. Naplnenie týchto nutričných požiadaviek môže mať priaznivú úlohu v prevencii porúch pozornosti spojených s hyperaktivitou, napomáhať zlepšeniu pamäťových schopností, podporovať schopnosť sústredenia sa a učenia sa, ako aj prispievať k udržaniu psychickej vyrovnanosti a celkového školského výkonu.

inzercia

ZenixX® kids

výživový doplnok

omega-3 mastné kyseliny DHA a EPA prispievajú k udržaniu správnej funkcie mozgu a srdca



- prírodný produkt vysokej kvality a čistoty
- vhodný pre deti v predškolskom veku
- vhodný pre žiakov a študentov



ZenixX® kids je voľnopredajný výživový doplnok dostupný v každej lekárni bez lekárskeho predpisu.

Zdravie dieťaťa

Ďalšími významnými oblasťami pôsobenia nenasýtených mastných kyselín sú imunitné procesy a zdravie srdcovo-cievneho systému. Bohužiaľ, už aj u detí sa stretávame s tým, že ich strava obsahuje veľké množstvo tukov, a to predovšetkým nasýtených mastných kyselín. Už v detstve sa tak zkladajú zárodky budúcich srdcovo-cievnych problémov. Nenasýtené omega-3 mastné kyseliny napomáhajú správne prenosu tukov a cholesterolu v cievach a medzi bunkami, čím pomáhajú predchádzať v dospelosti riziku cievnych ochorení, ako sú napr. ateroskleróza a ischemické choroby srdca, prispievajú však tiež k optimalizácii hodnôt krvného tlaku a znižujú riziko infarktu.

V oblasti imunitných funkcií hrá dôležitú úlohu presný typ nenasýtenej mastnej kyseliny. V zásade existujú dva typy nenasýtených mastných kyselín - tzv. omega-3 a omega-6 mastné kyseliny, ktoré sa líšia polohou dvojitých väzieb v molekule. Pre ľudské zdravie sú dôležité obidva typy, ich prísun v potrave však musí byť vyvážený.

Je to dané tým, že omega-3 mastné kyseliny predstavujú základnú „surovinu“ pre regulačné molekuly s prevažne protizápalovým pôsobením a omega-6 mastné kyseliny sú surovinou pre regulačné molekuly riadiace zápalovú obranu. Za normálnych okolností zaisťuje rovnováha týchto regulačných molekúl normálne imunitné funkcie. Naša typická strava však obvykle obsahuje významne viac omega-6 mastných kyselín (pochádzajú predovšetkým z rastlinných olejov), čo môže viesť k posunu imunitnej rovnováhy smerom k zápalovým a alergickým ochoreniam.

Nedostatok omega-3 mastných kyselín

Typické zloženie „stredoeurópskej“ stravy (vrátane jedálneička detí) je väčšinou charakterizované absolútnym alebo relatívnym nedostatkom omega-3 nenasýtených mastných kyselín (hlavne vzhľadom k omega-6 mastným kyselinám). Omega-3 nenasýtené mastné kyseliny sa nachádzajú hlavne v tuku rýb, ktoré obvykle deti príliš neobľubujú. S ohľadom na ich vyššie uvedené dôležité funkcie však má ich dopĺňanie v potrave už od detského veku svoj zmysel. Ich pôsobenie síce nemá okamžitý charakter, avšak ako veľmi dôležitý nutričný prvok prináša z dlhodobého hľadiska rad priaznivých účinkov. Ostatne vedeli to už naši pra-pra-prarodičia, ktorí si dobre uvedomovali význam rybieho tuku. Tieto znalosti tak dnes „recyklujeme“, avšak s lepším poznaním významu, a predovšetkým v lepšej liekovej forme. Lyžičky rybieho tuku už našťastie nemusia pôsobiť traumou žiadnemu dieťaťu.!



Migralgin

je novinkou v liečbe bolestí hlavy pri záchvatoch migrény. Obsahuje kombináciu troch účinných látok: paracetamol, kyselinu acetylsalicylovú a kofeín, ktorý zrýchľuje a zosilňuje ich účinok proti bolesti a potláča príznaky únavy.

Liek na vnútorné použitie. Pozorne si prečítajte písomnú informáciu pre používateľov a poraďte sa s lekárom alebo lekárnikom!

Zenixx Kids

Omega-3 mastné kyseliny DHA a EPA prispievajú k udržaniu správnej funkcie mozgu a srdca

- prírodný produkt vysokej kvality a čistoty
- vhodný pre deti v predškolskom veku
- vhodný pre žiakov a študentov.

výživový doplnok



Varivenol

obsahuje až 4 aktívne látky: diosmín, hesperidín, horčík a aescín, ktorý sa používa na úľavu od pocitu ťažkých nôh a pomáha podporovať zdravú funkciu žíl a kapilár.

Varivenol je výživový doplnok a neslúži ako náhrada pestrej a rozmanitej stravy.

Probacin®ATB

Výživový doplnok s obsahom probiotickej spóry *Bacillus clausii*.

Probiotikum vhodné pri užívaní antibiotík (vysoká odolnosť voči širokému spektru antibiotík).

Unikátna lieková forma – optimálny účinok

Pre deti už od 6 mesiacov!



VARIVENOL

obsahuje až 4 aktívne zložky

DIOSMÍN

HESPERIDÍN

HORČÍK je dôležitý
pre správnu funkciu
svalov

AESCÍN sa používa na úľavu
od pocitu ťažkých
nôh a pomáha
podporovať zdravú
funkciu žíl a kapilár



mikronizovaná forma

**TERAZ
2 BALENIA**

za novú
zvýhodnenú cenu
odľahčia vaše nohy,
ale nie peňaženku.

Ušetríte 4,60€

SK/OTC/13/0117

HEMOROIDY?

Neprežívajte rovnaké peklo každý deň



AJ VÝHODNÉ
30 TBL. BALENIE

Obsahuje tri aktívne látky

■ diosmín ■ hesperidín ■ eskulozid

Varivenol a Diosminol micro sú výživové doplnky a neslúžia ako náhrada pestrej a vyváženej stravy.
TEVA Pharmaceuticals Slovakia, s. r. o., Teslova 26, 821 02 Bratislava

TEVA



HEMOROIDY A KŔČOVÉ ŽILY

OCHORENIA ČASTÉ A V POPULÁCIÍ BEŽNÉ. OKREM TOHO MAJÚ VEĽA SPOLOČNÉHO.

Odborná redakcia Edukafarm

Žily dolných končatín delíme na hlboký a povrchový žilový systém (vetvy veľkej skrytej žily a malej skrytej žily), pričom oba systémy sú navzájom prepojené komunikačnými (syn. spojovacími) žilami, tzv. perforátormi. Ak pracuje žilový systém optimálne, každý pohyb dolnej končatiny, prípadne svalová pumpa, podporuje tok krvi v smere z povrchového do hlbokého žilového systému, pričom správna orientácia toku je určená prítomnosťou žilových chlopní. Tzv. chronickou žilovou nedostatočnosťou (syn. insuficiencia, CVI) rozumieme narušený žilový návrat z dolných končatín, najčastejšie v dôsledku prekonanej trombózy hlbokého žilového systému. Hlavnými prejavmi CVI sú pocit ťažkých nôh gradujúci počas dňa, opuch, bolesť, svrbenie, svalové kŕče a nepokojné nohy. Opuchy sa znižujú pri chlade, pri svrbení obvykle pomáha chódza (zapojenie svalovej pumpy) a elevácia končatín. Najmä v pokročilejších fázach sa objavujú tzv. kŕčové žily, známejšie skôr pod označením varixy alebo kŕčové žily. Na vzniku varixov sa



okrem prekonaného zápalu väčšou alebo menšou mierou podieľajú i ďalšie faktory, medzi ktorými figuruje jednoznačne vek, hormóny, možný predchádzajúci úraz a samozrejme zvýšený hydrostatický tlak (dlhé státie alebo sedenie, obezita, tehotenstvo, chronická zápcha). Hemoroidy nie sú ničím iným, ako podobou kŕčových žíl v rektoanálnej oblasti.

Možnosti prevencie

V prevencii vzniku varixov na dolných končatinách sa uplatňujú všeobecne známe odporúčania, ktoré majú eliminovať alebo čo najviac minimalizovať riziko rozvoja trombózy, t.j. pravidelné cvičenie, zákaz fajčenia, redukcia telesnej hmotnosti, pravidelná stolica, vyhýbanie sa ponožkám navodzujúcim priškrtenie kon-

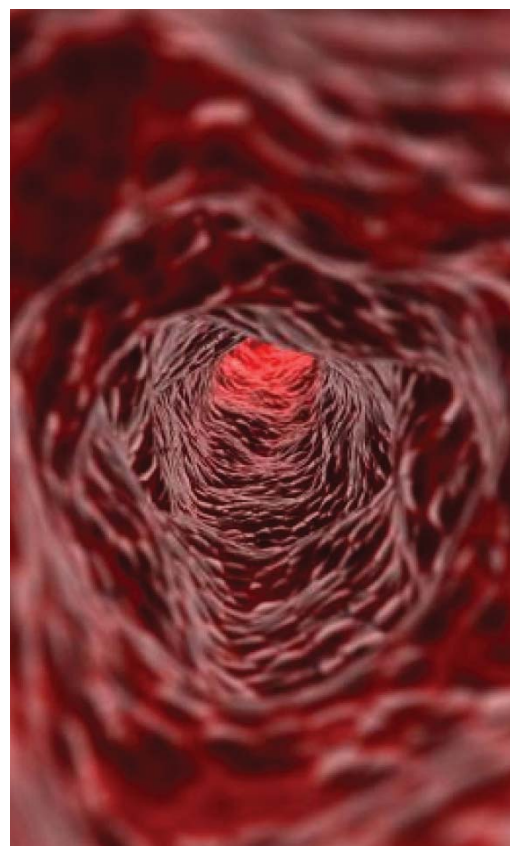


čatiny a pod. Pri pozitívnej rodinnej anamnéze je namieste vyvarovanie sa dlhodobému státiu a zväženie preventívneho užívania venofarmák a elastických kompresných pančúch. V prípade hemoroidov je takisto zásadné vyhýbanie sa sedavému spôsobu v tehotenstve a eliminácia rizikových faktorov zápchy.

Možnosti konzervatívnej liečby

Základom konzervatívnej liečby CVI sú kompresívne ovínadlá, elastické pančuchy alebo intermitentné pneumatické kompresie, ktoré obmedzujú prestup tekutín cez stenu žíl do mimocievneho priestoru a zintenzívni sa tak aj prietok hlbokým žilovým systémom. Medzi ovínadlami sa zvyčajne uplatňujú ovínadlá s krátkym ťahom, vhodné pre všetky typy CVI, pričom po priložení nesmú nikdy veľmi tlačiť a ani sťahovať. Uvedenú fyzikálnu liečbu dopĺňajú venofarmaká, väčšinou rastlinné výťažky navodzujúce zosilnenie napätia žilovej steny, podporujúce odtok miazgy z končatín, obmedzujúci prestup tekutín do mimocievnych priestorov (antiexudatívny účinok), obmedzujúci zápal (antiflogistický účinok) a pod. K využívaným liečivým látkam sa zaraďuje troxerutín, rutosid, diosmín, tribenosid a aescín (zmes monodesmosidov – cca 30 rôznych látok – z pagaštana *Aesculus hippocastanum*), prípadne i ďalšie vo forme výživových doplnkov. Venofarmaká podporujú aj stav žilových pletení v oblasti konečníka. Na lokálne používanie je určený aj napr. kalcium-dobesilát, ktorý spomaľuje odbúravanie kolagénu a podobne ako ostatné spomenuté látky znižuje viskozitu krvi, zvyšuje prekrvenie tkanív, uľahčuje odtok miazgy (lymfy) a znižuje tvorbu opuchov. Vo forme masťi alebo čipkov sa môžu podávať lokálne znečítlivujúce látky, ako napr. cinchokaín znižujúci pocit svrbenia, prípadne bolesti. Využíva sa predovšetkým v lokálnej liečbe hemoroidov. Na sklerotizáciu kŕčovných žíl sa používa polidokanol (syn. lauromakrogol), ktorý sa aplikuje injekčne priamo do miesta určenia.

Zvonku sa na liečbu CVI, najmä pri pocite ťažkých nôh, môžu využiť antikoagulantia, ktoré zároveň pôsobia protizápalovo (heparinoidy a i.).



inzercia



Stop bolesti. Stop páleniu. Stop nepríjemnostiam.



Faktu® je liek účinný pri krvácajúcich aj nekrvácajúcich hemoroidoch, vďaka svojmu zloženiu vrátane lokálneho anestetika dokáže potlačiť bolesť, spôsobiť dočasné znečítlenie a účinne vyliečiť vzniknuté hemoroidy. V súčasnej dobe sa v lekárňach nachádza množstvo produktov proti hemoroidom, nie každý však dokáže liečiť a vyliečiť.

Už niekoľko rokov po sebe je najčastejšie odporúčaným liekom práve **Faktu®**. Vo forme masťi a čapíkov dlhodobo potláča príznaky ochorenia a stal sa podľa nezávislej ankety spoločnosti Edukafarm "Lekárnici odporúčajú" v kategórii hemoroidy, najpoužívanejším liekom na Slovensku.



Takeda Pharmaceuticals Slovakia, Plynárenská 7B, 821 09 Bratislava, tel.: 02/20 60 26 00, www.takeda.com

Pozorne si prečítajte príbalový leták, prípadne sa poraďte so svojim lekárom alebo lekárnikom.

Písomná informácia pre používateľa FAKTU® masť, FAKTU® čapíky

Zloženie lieku: Rektálna masť: Liečivá: Policlesulenum (polikresulén) 50 mg, cinchocaini hydrochloridum (cinchokaíniumchlorid) 10 mg v 1 g masťi. **Pomocné látky:** Macrogolum 400 (makrogol), cetostearomacrogolum 300 (cetostearomakrogol), silica colloidalis anhydrica (koloidný oxid kremičitý), dinatrii edetati dihydrodus (dihydrát edetátu dvojsodného), natrii hydroxidum (hydroxid sodný), butylhydroxytoluenum (butylhydroxytoluén), aqua purificata (čistená voda). **Rektálne čapíky:** Liečivá: Policlesulenum (polikresulén) 100 mg, cinchocaini hydrochloridum (cinchokaíniumchlorid) 2,5 mg v jednom čapiku. **Pomocné látky:** Adeps solidus (tuhý tuk), cellulolum microcristallinum (mikrokryštalická celulóza), silica colloidalis anhydrica (koloidný oxid kremičitý), sojase lecitinum (sojový lecitín), natrii hydroxidum (hydroxid sodný). **Farmakoterapeutická skupina:** Antihemoroidálium. **Charakteristika:** Faktu® masť a čapíky sa používajú na liečbu hemoroidov a iných ochorení v oblasti konečníka. Liek rýchlo zastavuje krvácanie, svrbenie a pálenie v oblasti konečníka, zabraňuje vzniku zápalu a podporuje regeneráciu tkaniva v postihnutej oblasti. **Indikácie:** Faktu® masť je určená na liečbu vonkajších aj vnútorných hemoroidov. Čapíky sa používajú na liečbu vnútorných hemoroidov, najmä ak sú sprevádzané zápalom a krvácaním. Faktu® sa ďalej používa pri vyrážkach a svrbení (análne exémy, pruritus) a pri drobných rankách v oblasti konečníka (análne fisúry a ragády). **Kontraindikácie:** Precitlivosť na niektorú účinnú zložku, ktorá je obsiahnutá v lieku. V priebehu gravidity a dojčenia možno Faktu® používať len so súhlasom lekára. Nie je známe, že by niektoré liečivo prenikalo do materského mlieka. S použitím u detí nie sú klinické skúsenosti. **Nežiaduce účinky:** Mierne lokálne reakcie, napríklad pocit pálenia a svrbenie. Zriedkavo sa môže vyskytnúť kontaktná dermatitída, sčervenanie pokožky, vyrážky a svrbenie. **Dávkovanie a spôsob podávania: Rektálna masť:** 2-3 krát denne naniesť na postihnuté miesto a podľa možnosti votrieť. U vnútorných hemoroidov treba použiť priložený aplikátor. **Rektálne čapíky:** 2-3 krát denne zaviesť 1 čapík do vyprázdneného konečníka. Po zlepšení stavu možno pokračovať dávkou 1 čapík denne. Obvyklá dĺžka liečby je 14 dní až tri týždne. **Balenie: Rektálna masť:** 20 g + aplikátor **Rektálne čapíky:** 10 ks

BABIE LETO PREŽITE AKTÍVNE A ZDRAVO

Odborná redakcia Edukafarm

Je preukázané, že ak človek primerane neoddychuje, jeho pracovný výkon a koncentrácia sa zhoršujú, klesá tvorivosť a nálada, pričom postupne začína trpieť aj jeho „fyzické“ zdravie. Zároveň vieme, a je to dokonca podporené aj výsledkami mnohých klinických štúdií, že pravidelný a dostatočný pohyb výrazne zlepšuje stav nášho imunitného systému. Hoci mnohí nedajú dopustiť na letné leňošenie, aktívne strávená dovolenka je pre naše telo lepšia, ako pasívne povalovanie sa na pláži, hoci aj to si môžeme pokojne dopriať. Čas dovoleniek je však už za nami, a vyvstáva otázka, ako podporiť teraz imunitu, s vidinou blížiacej sa jesene.

Aktívna dovolenka

Imunita najviac prospieva pravidelný pohyb a vyvážená strava, všeobecne by sme teda mohli povedať: zdravý životný štýl. Samozrejmosťou je pobyt v zdravom prostredí, nefajčenie a striedma konzumácia alkoholu. V súčasnosti sa stále viac ľudí odkláňa od klasického modelu „dovolenka = povalovanie sa na pláži“. Je to dané do istej miery i stále sa zvyšujúcim podielom duševne pracujúcich, pre ktorých je naopak odдыхom: „dať si poriadne do tela“.



Preto sú stále populárnejšie dovolenky na bicykloch, na vode, či vysokohorská turistika. Avšak nárazová vysoká fyzická záťaž dokáže s našim telom rovnako „zatočiť“. Náhla vysoká fyzická záťaž dokáže vyčerpať organizmus natoľko, že dochádzajú sily aj imunitnému systému. Po skončení záťaže sa otvára tzv. imunosupresívne okno, t.j. až niekoľkohodinový čas, počas ktorého je naša imunita oslabená a organizmus je náchylnejší na napadnutie infekciou. Samotný odдых by sme mali voliť podľa toho, aké je naše zamestnanie, a pokiaľ je to možné, by sme mali v čase voľna aj skutočne relaxovať, t.j. nechodiť na víkend s laptopom a pod.

Posilňovať imunitu už na sklonku leta?

Áno, hoci v tomto období rozhodne nekulminuje výskyt infekcií dýchacích ciest, treba si uvedomiť, že deti začali znovu chodiť do škôlok a škôl, zvyšuje sa tak ich pobyt v kolektíve, a narastá riziko ľahšieho prenosu najrôznejších infekčných zárodkov. A ak k tomu pripočítame chladné a sychravé rána (neblahý vplyv má aj výraznejší rozdiel medzi rannými a odpoľudňajšími teplotami), naša imunita zaiste dostáva zabráť. Starostlivosť o imunitu sa nám vráti v podobe väčšej šance príjemne strávenej jesene. Podávanie overených imunostimulačných prípravkov tak nie je zbytočné ani v babom lete.

Medicinálne huby

Jednou zo zaujímavých možností je využitie liečivých húb tradičnej ázijskej medicíny, ako je napr. vreckato-výtrusná huba húsenica čínska (*Cordyceps sinensis*) alebo húsenica červená (*Cordyceps militaris*). Vyznačujú sa obsahom 3'-deoxyadenozínu, kyseliny kordycepovej a množstvom sacharidov, najmä cordlanu, ktorým sa pripisujú mnohé priaznivé účinky na ľudský organizmus. Ide najmä o ovplyvnenie imunity, existujú však aj práce, ktoré naznačujú priaznivý efekt pri nádorových ochoreniach.

Kolostrum

500 mg

Zinok

15 mg

**Cordyceps
sinensis**

400 mg
fermentovaný
extrakt

**Organický
Selén**

100 µg

Jeden pre všetkých,
všetko pre imunitu.



TEVA

TEVA Pharmaceuticals Slovakia s.r.o.

Teslova 26, 821 02 Bratislava
tel.: +421 2 57 26 79 11
fax: +421 2 57 26 79 19
www.teva.sk

LIEČBA BOLESTÍ VEĽKÝCH KLBOV KONČATÍN A CHRBTICE PRI DEGENERATÍVNYCH OCHORENIACH POHYBOVÉHO APARÁTU

Doc. MUDr. Ľuboš Rehák, CSc., mim. prof., I.ortopedicko-traumatologická klinika LFUK a UN Bratislava

Bolesť definujeme ako nepríjemný zmyslový a emocionálny zážitok, ktorý je spojený s potenciálnym alebo skutočným poškodením tkaniva. Predstavuje symptóm, ktorý je výrazom vnímania patologických, pourazových štrukturálnych a funkčných zmien.

Bolesť môžeme rozdeliť podľa časového priebehu na:

Akútnu, ktorá je fyziologická, môže trvať hodiny až dni, ale zvyčajne menej ako mesiac, býva prítomná hlavne pri úrazoch a na začiatku degeneratívnych ochorení. **Chronickú**, ktorá trvá dlhšie ako akútna, sprevádza chronicky prebiehajúce degeneratívne ochorenia chrbtice a pohybového aparátu.

Pri liečbe a ovplyvnení bolesti u degeneratívnych ochorení pohybového aparátu v ortopedii používame viacero skupín liekov, ktoré môžu ovplyvňovať charakter, vnímanie bolesti ale z časti pôsobiť aj na charakter zmien v kĺboch postihnutých artrózou. Tieto skupiny liekov majú pozitívny efekt na ovplyvnenie bolesti, avšak môžu nastať aj interakcie s ďalšími podávanými liekmi, najmä u starších pacientov, čo môže viesť ku komplikáciám a rizikám pri ich podávaní.

Prvou skupinou liekov používaných v liečbe bolesti, ku ktorým siahajú aj pacienti bez lekárskej indikácie, sú **analgetiká**. Tieto tvoria základ liečby bolesti pohybového aparátu. Ich efekt je výhodný, hlavne pri zápalovej bolesti, ktorá sprevádza degeneratívne ochorenia ale často má aj zložku neuropatickú (nezápalové ochorenie nervov), ktorá je častejšia u degeneratívnych ochorení chrbtice. Najčastejšie lieky používané v tejto skupine sú neopioidové analgetiká ako je paracetamol, pri ktorom

je nutná zvýšená pozornosť u pacientov s poruchami pečene. Paracetamol predstavuje v liečbe často prvý liek voľby. Jeho účinok je možné zvýšiť slabými opioidmi. Opioidy sa používajú pri progresii a predĺžení trvania bolesti, hlavne v liečbe chronickej bolesti II. a III. stupňa.

Nesteroidové antireumatiká

Nesteroidové protizápalové látky (skratka NSA, NSAID), ktoré znižujú bolesť, horúčku a zápal. Predstavujú druhú skupinu najčastejšie používaných liekov pri liečbe bolesti u degeneratívnych ochorení pohybového aparátu. Siahá k nim laická verejnosť pri objavení bolesti, alebo aj zhoršení bolesti pri degeneratívnych ochoreniach kĺbov končatín a chrbtice alebo pri poraneniach, často aj bez lekárskeho vyšetrenia a posúdenia vhodnosti indikácie a vedľajších účinkov týchto liekov. Do tejto skupiny zaraďujeme lieky, ktoré obsahujú salicyláty, ibuprofén, ketoprofén, diklofenak a veľa ďalších.

Biologická liečba

V Slovenskej republike sa začala využívať v r. 2001 a významne zlepšila prognózu pacientov s ťažkými formami reumatoidnej artritídy aj tých, u ktorých nebola účinná liečba bežnými antireumatikami. Biologickými liekmi sú veľmi často protilátky alebo receptory, ktoré sa viažu na prozápalové cytokíny alebo na bunky, ktoré sa podieľajú na vzniku a udržiavaní zápalu. Významným priaznivým účinkom biologickej liečby je, že zastavuje pokračujúce poškodenie kĺbov - chrupky i kosti - t.j. zastavujú kĺbovú progresiu choroby viditeľnú na röntgenových snímkach kĺbov. Okrem toho u 30 až 40 % pacientov vedie k vymiznutiu zápalových príznakov choroby – t.j. navodí remisiu choroby. Táto liečba je prísne viazaná a indikovaná v špecializovaných centrách.

Kortikosteroidy

Majú výrazný protizápalový účinok. Môžeme ich podávať pri výraznom zhoršení bolesti v kĺboch nezaberajúcich na bežné antireumatiká a infúziu liečbu, alebo ich podávame lokálne intartikulárne (do kĺbu) pri artróze bedier, kolien, ramenného kĺbu a pri výraznejších artrotických zmenách v oblasti menších kĺbov. Majú viacero nežiaducich účinkov, ako



Doc. MUDr. Ľuboš Rehák, CSc., mim. prof.

sú imunosupresia, čím sa znižuje odolnosť voči infekciám, spomalenie hojenia rán, atrofia podkožia pri aplikácii do týchto štruktúr, ovplyvnenie centrálnej nervovej sústavy, nespavosť, bolesť hlavy, ulcerogénne komplikácie, pri dlhodobjšom užívaní boli popísané aj perforácie čreva.

Viskosuplementácia a chondroprotektíva

Viskosuplementácia je dodávanie kĺbového maziva do puzdra kĺbu. Ide o náhradu synoviálnej alebo ľudovo povedané, kĺbovej tekutiny, ktorá poskytuje chrupke lepšiu elasticitu a viskozitu pomocou solí kyseliny hyalurónovej. Kĺb sa môže po čase pohybom zregenerovať. Chondroprotektíva obsahujú predovšetkým glukozamín, chondroitín sulfát a hyaluronát sodný. Poskytujú predovšetkým zlepšenie výživy chrupky a čiastočne aj analgetický efekt, ale nie tak výrazný ako analgetiká alebo NSA. V súčasnosti je veľmi populárna liečba, ktorá má minimálne komplikácie.

Aplikácia rastových faktorov obsiahnutých v plazme

Ide o aplikáciu z centrifugovanej autológnej plazmy získanej úpravou krvi pacienta, ktorá je bohatá na krvné doštičky a obsahuje malé množstvá rastových faktorov. Táto liečba v poslednej dobe zaznamenala výraznejšie



rozšírenie hlavne v ambulantnej liečbe v ortopedickej praxi. Chýbajú však referenčné výsledky „evidence based“ zo zaslepených štúdií, aj keď napríklad v porovnaní s viskosuplementáciou pri artróze kolena sa ukazuje táto metóda v niektorých štúdiách efektívnejšia.

Aplikácia mezenchymálnych kmeňových buniek

Predstavuje zatiaľ hlavne experimentálnu metódu, ktorá postupne začína prinášať sľubné výsledky. Problémom pri aplikácii do veľkých kĺbov pri artróze je prichytenie a ukotvenie kmeňových buniek, aby sa mohli transformovať na príslušné bunky chrupky kosti, väziva a poskytovali tak regeneračnú terapiu, ktorá by mohla v budúcnosti modulovať artrózu. Príprava týchto bunkových transplantátov je ekonomicky vysoko nákladná.

Liečba artrózy a bolestivých syndrémov chrbtice aplikáciou kolagénových GUNA MD injekcií

Táto forma liečby predstavuje šetrnú aplikáciu kolagénových preparátov typu II s pomocnými prírodnými látkami intrartikulárne, ale aj periartikulárne, subkutánne, intramuskulárne

pri bolestivých svalovo-šľachových syndrómoch, ako aj pri lumboischialgickom syndróme. Opuch vo väčšine prípadov po aplikácii intraartikulárne nevzniká vôbec a minimálne v prípade aplikácie v oblasti tzv. spúšťacích bodov (trigger points). Kolagén predstavuje výborné liečivo, ktoré formou regeneračnej a stimulačnej liečby potláča lokálne zápalové zmeny v oblasti šliach, kĺbov, pričom vyvoláva v kĺbe analgetickú reakciu. Aplikácia GUNA MD injekcií je jednoduchá v malých dávkach a dobre tolerovaná pacientmi. Túto liečbu môžeme odporučiť ako alternatívnu liečbu k liečbe viskosuplementáciou, paracetamolom, alebo kortikoidmi, pričom vedľajšie účinky sme nezaznamenali, a analgetický účinok je 60-70 % pri opakovanej aplikácii sa potencuje, keď pri aplikácii 9. – 10. injekcie nastáva 90 – 100 % analgetický účinok.

Na ilustráciu uvediem jeden príklad: Liečili sme 42-ročného muža s costovertebrálnym syndrómom, na ktorý trpel 1 rok. Bolesť vyžarovala do oblasti 8.-9. rebra l. sin. Konzervatívna liečba (LTV ET) nepomohla, a tak sme pristúpili k aplikácii injekcií - GUNA MD Thoracic.

Po podaní prvých dvoch injekcií nastalo mierne zlepšenie, po podaní 5. a 6. injekcie sme pozorovali postupné zlepšenie cca. o 50 %. Po podaní 9.-10. injekcie došlo k ústupu bo-

lestivosti úplne. Aplikácie boli bez bolestivej reakcie po podaní, alebo lokálnej komplikácie.



V lokálnej liečbe GUNA MD preparátmi vidíme výrazne benefičnú liečbu pre pacienta, nakoľko dochádza k porovnateľným liečebným účinkom, ako pri inej terapii, avšak bez nežiaducich účinkov. Je vhodná aj u športovcov a mladých pacientov, a tiež u polymorbídnych pacientov, nakoľko nedochádza k liekovým interakciám. Navyše, vedie k výraznému zníženiu podávania analgetík, NSA, kortikoidov a ich nežiaducich účinkov. Odporúčam ju zaradiť do bežných liečebných postupov.

inzercia

GUNA MD – injekcie

ŠETRŇNÁ 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



zdravotnícky prostriedok

Dostupnosť: vo všetkých lekárňach bez lekárskeho predpisu.

Informačný servis zabezpečuje spoločnosť inPHARM, tel.: +421 2 44 630 402, inpharm@inpharm.sk, www.inpharm.sk

PRIPRAVTE SA NA CHRÍPKU, JESEŇ UŽ PRICHÁDZA!

Odborná redakcia Edukafarm

Chríпка je akútna, vysoko nákazlivá choroba dýchacích ciest spôsobená chrípkovými vírusmi. Netreba ju podceňovať, lebo u nepripraveného organizmu môže vyvolať závažné zdravotné, niekedy až smrteľné následky, hlavne u starších osôb a osôb s ochoreniami pľúc alebo srdca. Ako „chrípkový sezónu“ označujeme obdobie od 1. októbra do 30. apríla nasledujúceho roka. Chorobnosť na chríпку sa zvyšuje najmä v priebehu decembra a januára a spravidla začiatkom februára kulminuje v epidémii, ktorá v priebehu 4 – 8 týždňov zachváti celé územie Slovenska.

Chrípkové symptómy

Príznaky chrípkovej choroby začínajú náhle, bolesťami hlavy (najmä za očami), zimnicou, triaškou, následným vzostupom teploty na 39°C a viac, celkovou slabosťou, bolesťami svalov a kĺbov. Jednoducho, vírusy chrípkovej choroby dokážu veľmi rýchlo vyradiť z bežného života, a odkázať ho len na liečenie v posteli. Vírusy vyvolávajú zápal slizníc, čo sa postupne prejaví bolesťou hrdla, zápalom priedušnice a priedušiek, čo vyvoláva suchý kašeľ, môže sa objaviť aj nádcha. Občas býva postihnuté aj zažívacie ústrojenstvo spojené s vracaním a hnačkou. U oslabených osôb môže vzniknúť vírusový zápal pľúc, ktorý môže byť aj smrteľný. Vysoké teploty pretrvávajú zväčša 2-3 dni, čo vedie k veľkému vysileniu organizmu.

Klinické príznaky chrípkovej choroby trvajú 2 – 7 dní, k úplnému uzdraveniu obvykle dôjde do dvoch týždňov od prvých príznakov, pocit únavy však môže pretrvávať aj niekoľko týždňov. Chrípku netreba podceňovať, lebo pri nesprávnom liečení často dochádza k bakteriálnej infekcii zasiahaných slizníc, a vzniku závažnejších komplikácií, ako je napr. bakteriálny zápal pľúc, zápal stredného ucha, alebo zápal srdcového svalu.

Počas epidémie zvykne ochorieť celkovo 10 až 20 % populácie, u detí predškolského a školského veku sa chorobnosť pohybuje od 40 do 60 %. Väčšinou to bývajú práve deti, ktoré chríпка zasiahne ako prvé a ktoré prinesú chrípkový vírus do rodín, a tak v krátkom čase ochorejú aj dospelí.

Pôvodcovia chrípkovej choroby

Chríпка je spôsobovaná chrípkovými vírusmi čeľade *Orthomyxoviridae* typov A, B a C. Vírusy typu A sa dokážu rýchlo meniť tzv. zmutovať, čo vedie k vysokej nákazlivosti a vzniku epidémii alebo pandémie. Vírusy chrípkovej choroby

postihujú okrem ľudí aj zvieratá, ako sú ošipané, kone, morské cicavce a vtáky. Tieto vírusy môžu prežívať prednostne v hydine (sliepky a kačice), ale aj u ošipaných bez toho, aby u zvierat vôbec vyvolali nejaké ochorenie. Práve v ázijských krajinách, kde človek a zvierka často žijú na malom priestore, môžu tieto vírusy veľmi ľahko prejsť na človeka. Táto skutočnosť znásobuje možnosť mutácií u týchto vírusov.

Pôvodcovia prechladnutia, resp. chrípkovej choroby podobného ochorenia

(Influenza Like Illness, ILI).

Na jeseň sa stretávame častejšie ako s chrípkou, s chrípkou podobným ochorením, ľudovo nazývaným prechladnutím. Vyvolané je inými vírusmi (vírusom parainfluenzy, respiračným syncytiálnym vírusom, rhinovírusom, adenovírusom...). Ide o klinicky miernejšie ochorenia, a na rozdiel od chrípkovej choroby sa u týchto ochorení rozvíjajú klinické príznaky postupne. Sú to bolesti hrdla, kýchanie, následne nádcha a kašeľ, horúčka zriedkavo nad 38°C, bez výraznej bolesti hlavy, svalov, zimnice a pocitu nadmerného vyčerpania.

Aké sú možnosti prevencie?

Jednou z možností je očkovanie proti chrípkovej chorobe. Svetová zdravotnícka organizácia – WHO na základe databázy z rôznych laboratórií po celom svete radí a odporúča výrobcovi, aké kmeňové začleniť do vakcín proti chrípkovej chorobe. Väčšinou bývajú odporúčané 2 kmeňové A a 1 kmeňový B. Nakoľko vírusy chrípkovej choroby často mutujú (menia sa), nemusí očkovanie dostatočne chrániť, navodzuje totiž tvorbu protilátok a chráni organizmus len proti vírusom nachádzajúcim sa vo vakcínach. Prevencia danou vakcínou nechráni človeka pred zmenenými vírusmi, je teda neúplná a necháva bez ochrany značný počet iných chrípkovej choroby podobných ochorení, ktoré však s klasickou chrípkou z etiologického hľadiska, nemajú nič spoločné.

Na základe týchto úvah sa už nejakú dobu navrhuje doplniť očkovanie proti chrípkovej chorobe prevenciou založenou na užívaní prípravkov, ktoré vedú účinne stimulovať imunitný systém človeka.

Skúsenosti s liekom GUNAPREVAC už aj na Slovensku

Nielen v zahraničí, ale už aj na Slovensku majú lekári dobré skúsenosti s komplexným prípravkom GUNAPREVAC, ktorý je veľmi účinný v prevencii – je schopný stimulovať komplexne imunitný systém a zároveň posilňovať sliznice dýchacích ciest.

Užívanie prípravku GUNAPREVAC sa však neobmedzuje iba na prevenciu; úspešne sa používa aj v liečbe chrípkového syndrómu (horúčka a ďalšie príznaky zápalu), pričom pozastavuje možný vývoj ochorenia.

Porovnanie účinnosti

Účinnosť rôznych prístupov liečby chrípkového syndrómu bola sledovaná v pediatickej ambulancii v Taliansku v období od 1.1. – 31.3.2012. Do štúdie bolo zaradených 159 pacientov (85 Ž, 74 M) vo vekovom rozmedzí od 3 do 12 rokov (priemerný vek 6 rokov, 7 mesiacov). Porovnávaná bola liečebná účinnosť kompozitného prípravku GUNAPREVAC s účinkami PARACETAMOLU, ktorý je bežne v lekárskej praxi používaný na príznaky chrípkového syndrómu.

Pacienti boli rozdelení do 2 skupín: Skupina A (GUNAPREVAC: n=78) a Skupina B (Paracetamol: n=81).

Do štúdie boli zaradení takí pacienti, ktorí sa dostavili na prvé vyšetrenie do 24 hodín od vypuknutia ochorenia. Museli mať aj rýchly a náhly nástup horúčky – nad 38,5°C, jeden zo všeobecných/celkových príznakov (bolesť hlavy, celková telesná slabosť, alebo celková nevoľnosť), jeden z respiračných príznakov (kašeľ, zápal nosohltanu, upchatie nosa) a mohli sa vyskytnúť aj črevné alebo zažívacie problémy.

Do štúdie neboli zaradené deti, ktoré boli očkované proti chrípkovej chorobe, alebo mali viac ako šesťkrát akútne dýchacie respiračné ochorenie v predchádzajúcom chrípkovom období, alebo trpeli nejakým chronickým ochorením (cukrovka, alergia, atď.).

Deňom bola meraná telesná teplota po 24, 48, 72 hodinách, vždy o 17 hodine. Ostatné klinické príznaky boli kontrolované a ohodnotené bodmi od 0 (bez príznakov) po 3 (príznaky značnej závažnosti).

Indikátorom účinnosti liečby bola telesná teplota pod 37°C a vyhodnotenie bodov u jednotlivých klinických príznakov. Z analýzy získaných výsledkov vychádzala jasná liečebná prevaha prípravku GUNAPREVAC (skupina A - liečba nízkymi dávkami) než v skupine B (tradičná liečba) buď po 24, 48, alebo 72 hodinách. Toto všetko dokazuje, že okrem preventívneho užívania, ktoré bolo dokázané v predchádzajúcich prácach o lieku GUNAPREVAC, sa môže tento prípravok úspešne používať aj na liečbu akútnych príznakov chrípkového syndrómu, čo dokazuje rýchlosť významných príznakov a žiadne nežiaduce vedľajšie účinky.

Výsledky z viacerých klinických štúdií potvrdzujú jeho komplexné a lepšie pôsobenie pri prevencii ako aj pri liečbe akútneho stavu chrípkovej choroby oproti očkovaniu, bakteriálnym lyzátom a paracetamolom. Je vhodné ho mať poruke v domácej lekárnici, aby sa mohol použiť ihneď pri prvých príznakoch chrípkovej choroby, alebo prechladnutia, a tak zamedzil rozvoju vážneho infekčného ochorenia, akým je nepochybne chríпка.

Spracovala odborná redakcia Edukafarm.

GUNAPREVAC



Prevenia a liečba chrípky a ochorení z prechladnutia



Anas barbariae Hepatis et Cordis extractum
tradičná protivírusová ochrana

imunomodulácia



Haemophilus influenzae
znižuje riziko bakteriálnych komplikácií chrípky

Aconitum napellus
podpora tvorby ATP
antipyretický účinok



stabilizácia slizníc
potlačenie symptómov



Asclepias vincetoxicum
stimulácia prirodzenej imunity

Belladonna
antiedematózný účinok
spasmolytikum



Echinacea angustifolia
stimulácia prirodzenej imunity

Cuprum
podpora enzymatických procesov
analgetický a antipyretický účinok



synergia

Účinok kombinácie týchto látok podávaných v nízkej koncentrácii sa vzájomne podporuje. Výsledkom je stimulácia obranyschopnosti organizmu spoločne s ochranou slizníc a potlačením príznakov chrípky.



DÁVKOVANIE: Dospelí a deti staršie ako 6 rokov:

Prevenia: 1 tuba granúl na homeopatické požitie týždenne po dobu 6 týždňov.

Liečba: 1. tuba granúl na homeopatické použitie v priebehu prvých 24 až 48 hodín od objavenia sa prvých príznakov chrípky alebo ochorenia z prechladnutia. Potom každých 6 až 8 hodín až do vymiznutia príznakov. V prípade pretrvávania príznakov sa poraďte so svojím lekárom.

Deti od 2 do 6 rokov: ½ dávky pre dospelých.

Použitie u detí mladších ako 2 roky konzultujte s detským lekárom.

Granuly vysypte priamo pod jazyk a nechajte ich voľne rozpustiť.

Liek na vnútorné užitie, nie je viazaný na lekársky predpis.

Indikácie sú odporúčaním výrobcu a neboli predmetom schválenia v rámci registračného procesu.



kaštieľ Château Béla

Dejinami nadýchaný kaštieľ Château Béla predstavuje miesto, kde sa stretávajú luxus a tradícia, ktoré vo vás zanechajú nezabudnuteľné zážitky a dojmy...



a stačí si len priať, ochutnávkou vína v štýlovej vinárni, či romantickú večeru v banketovej miestnosti alebo hostiny či iné veľkolepé oslavy, a náš tím sa postará o Vaše pohodlie a profesionálnu obsluhu. Nechajte sa u nás rozmaznávať a zabudnite na problémy všedných dní. Priestory hotela, jeho izby a apartmány sú pozoruhodné vďaka prvotriednemu, luxusnému štýlu, mimoriadnemu vkusu a materiálom, s ktorými boli obnovené a zariadené. Toto dokonalé miesto oddychu, nachádzajúce sa v prostredí čarokrásneho parku a záhrad ponúka svojim náročným hosťom výborný gastronomický koncept, výber športových a kultúrnych aktivít a v neposlednom rade skvelé možnosti oddychu v priestoroch kúpeľov kaštieľa. Strávte dobrodružný deň jazdou na chrbte našich krásnych koní vinicami kaštieľa, skúste rybačku na jazerách kaštieľa, zahrajte si tenis, alebo sa oddajte umeniu lukostrelectva. Po takomto vyčerpávajúcom dni, alebo aj po dni ničnerobenia, si vychutnajte priestory našich kúpeľov a ožite spôsobom, aký Vám vyhovuje: sauna, fitness, masáže alebo vonkajší bazén s neuveriteľným výhľadom.

Znenie tajničky:
Správnu odpoveď tajničky s vystrihnutým kupónom posielajte do 31. 10. 2013 na adresu: **Edufarm s.r.o., Trnavská cesta 82/A, Bratislava 821 01**

Ceny do súťaže: 2 x vikendový pobyt pre dve osoby v hoteli Château Béla*****

- ubytovanie na dve noci v Superior izbe pre dve osoby,
- jedenkrát trojchodová večera pri sviečkach pre dve osoby,
- denne bohaté bufetové raňajky,
- využitie fitnesscentra, hotelového kina wellness (sauna fínska, parná),
- návšteva hotelového múzea,
- športové aktivity,
- hotelové kino,
- parkovanie,
- WIFI.

	STAROEGYPTSKÝ POSVÄTNÝ BYK	MIHALNICA (KNIŽ.)	ANGLICKÝ FYZIK (SIR JAMES HOPWOOD)	POMŔOCKY: AEK, APIS, VIKI, PIETOR, TETE, METANETA, DETRE, PLAIN	NÓRSKE SIDLO	SPOLOČNÁ TELEVIŽNÁ ANTENA (SKR.)	TELÚR (ZN.)	POMŔOCKY: INE INARI, UELEN, PAAVO, BASRA, VEL, TYK, JEANS, ENOL	REMENNÁ SÚČASŤ POSTROJA	VÝBORNE ZNAMENITE	SPEVÁK SPIEVAJÚCI TENOROM	SMEROVÉ ZRDE NA VOZE	TÁRANINA
AUSTIN BUSINESS JOURNAL				VIRTUAL STUDIO TECHNOLOGY				ŠTŔĽIVA SLUŽIACA NA VEDENIE VODY					
1. ČASŤ TAJNIČKY				OPAKOVANÉ ŽAL				SPOTREBUJE POTRAVU					
IVANA (DOM.)							ODVEDENEC	MESTO V IRÁKU					
VSTREBAVANIE						FIN. MUŽ. MENO (PÁVOL)		SLOVENSKÝ REŽISER (MILOŠ 1933 - 1991)				JAPONSKÝ BOH RYZE	MESTO NA ČUKOTKE
	BOHOSLUŽBA	SELEN (ZN.)			2. ČASŤ TAJNIČKY	ORGANICKÁ ZLÚČENINA							
OBRENÝ TRANSPORTER			RUSKÉ ŽEN. MENO (VENUŠA)								NEMECKÉ ŽEN. MENO (INA)		
ŽENSKÉ MENO (FRAN. TAL.)			TEAK (ČES.)						VPII				
3. ČASŤ TAJNIČKY								MAĎARSKÉ MUŽ. MENO (DETRICH)	DOPRAVNÝ PODNIK (SKR.)				
ATĚNSKÝ ŠPORTOVÝ KLUB				RÍMSKY DOMÁCI BŔŽIK				ROVIMA (ANG.)					

Výhercovia tajničky z minulého čísla 2/2013:

1. cena – Mária Krátka, Malinovo, 2. cena – Milena Dančová, Spišská Nová Ves, 3. cena – Olga Shaw, Piešťany.
Výhercom blahoželáme!

Kupón 3/2013

NOVINKA

Bepanthen® Krém proti striám

Vaša krása
bez strií



kozmetický prípravok

www.bepanthen-sk.sk

Bepanthen® Krém proti striám napomáha predchádzať vzniku strií od začiatku, po celú dobu tehotenstva aj po pôrode.

Trojaký efekt:

- **Napomáha predchádzať vzniku strií**
Centella asiatica je výťažok z exotického rastliny, ktorá podporuje tvorbu kolagénu a účinne napomáha v prevencii vzniku strií a zmierňuje ich.
- **Hydratuje**
Dexpanthenol pokožku hydratuje, aby bola vláčna a pružná.
- **Vyživuje**
Olivový olej pokožku vyživuje a udržiava ju jemnú a hebkú.

Bepanthen® Krém proti striám

Hypoalergénny, nemastí a nelepí



150 Years
Science For A Better Life

JESEŇ 2013

www.partner.sk



PARTNER
PRE VAŠE ZDRAVIE

MAR RHINO 0,1% 15 ml
MAR RHINO 0,05% 15 ml
nosový sprej na liečbu nádchy



-20%

MAR PLUS 20 ml
roztok morskej vody
s 5% dexpanthenolom



-20%

COLDREX 24 TBL.
PROTI PRÍZNAKOM CHRÍPKY
A NACHLADNUTIA

COLDREX HORÚCI NÁPOJ
CITRÓN S MEDOM 10x5 g
PROTI CHRÍPKÉ A NACHLADNUTIU
S VITAMÍNOM C



-15%

RAKYTNÍČEK
MULTIVITAMÍNOVÉ
ŽELATÍNKY
S RAKYTNÍKOM
70 KS



-15%

HLIVA USTRICOVITÁ
+ LACTOBACILY
60+60 KAPSÚL
AKCIA 1+1

-10%

HEDELIX SIRUP 100 ml
PROTI KAŠĽU



-15%

ISLA PASTILKY 30 ks
4 DRUHY: ISLA-MOOS, ISLA-MINT,
ISLA-CASSIS, ISLA-GINGER



AKCIA 1+1 KU KAŽDÉMU NÁKUPU
BALENIE PASTILIEK ISLA GINGER

PARANIT SPREJ 100 ml
+ ŠAMPÓN 100 ml + HREBEŇ

PARANIT SENSITIVE 150 ml
+ ŠAMPÓN 100 ml
+ HREBEŇ

-15%



BABYPANTHEN
BARIÉROVÁ MASŤ
BALENIE 30 g ALEBO 100 g



-10%

AKCIA 1+1 KU KAŽDÉMU NÁKUPU
NECHTÍKOVÁ MASŤ S KALCIOM 50 g

UROVAL® MANOSA + ENZÝMY
BALENIE 30 ALEBO 60 TABLET



-15%

VICHY
IDEALIA KRÉM
normálna až
zmiešaná pleť
50 ml



VICHY
IDEALIA KRÉM
suchá pleť
50 ml

-15%

PREVENTAN AKUT 30 TBL.
– NOVÁ PRÍCHUŤ BRUSNICA
CMŮLACIE TABLETY S OBSAHOM
1 mg ÚČINNEJ ZLOŽKY PROTEQUINE®



-15%

VOLTAREN® EMULGEL® 150 g
účinne a rýchlo pôsobí
proti bolesti svalov a kĺbov



-12%

Akcia platí od 9. 9. 2013

Vždy si pozorne prečítajte poučenie o správnom používaní lieku obsiahnuté v pribalenej písomnej informácii pre užívateľov liekov.