03/2014

lekáreň a lieky

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

URČENÉ PRE ŠIROKÚ VEREJNOSŤ

JÓD V NAŠOM TELE

CUKROVKA – OBÁVANÁ CHOROBA

O BOLESTIACH CHRBTICE HOVORÍME S MUDr. I. BURANOM

KŔČOVÉ ŽILY A HEMOROIDY: PROBLÉM ZAPRÍČINENÝ SPÔSOBOM ŽIVOTA?

AKO NA KAŠEĽ

ÚČINNÝ BOJ S PRECHLADNUTÍM A NÁDCHOU

VIANOČNÁ LEKÁREŇ

GUNAPREVAC

Bráňte sa nástrahám zimy!

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

SYNVISC ONE
HYLAN G-F 20

POHYB NAMIESTO BOLESTI[1]

Synvisc-One je určený na liečbu bolesti spojenej s osteoartrózou kolena[2]

Jedna injekcia prináša úľavu od bolesti až na 12 mesiacov[3]

Referencie:
1. Conrozier T., Chevalier X. *Expert Opin. Pharmacother.* 2008; 9(10): 1797-1804 **2.** Návod na použitie Synvisc / Synvisc-One – Okt.2013. **3.** First Indian study on Single shot Viscosupplementation establishes it as effective treatment for knee-osteoarthritis [online] [19-07-2013]: http://pr24x7.wordpress.com/2012/09/25/first-indian-study-on-single-shot-viscosupplementation-establishes-it-as-effective-treatment-for-knee-osteoarthritis/

SK.SYC.13.11.03

Pred použitím prípravku si prečítajte návod na použitie. Jedná sa o zdravotnícku pomôcku.
Podrobnejšie informácie môžete získať na adrese:
sanofi-aventis Pharma Slovakia s. r. o., Aupark Tower-Einsteinova 24, 851 01 Bratislava; tel: +421 233 100 100; fax: +421 233 100 199
Dátum prípravy materiálu: november 2013

SANOFI

Obsah

Lekáreň a lieky 3/2014
Cieľová 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 Bátovský, 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 Péč, CSc.,
Kožná klinika JLF, Martin
MUDr. Andrej Švec, PhD.,
Ortopedická klinika LF UK, Bratislava

Odborná redakcia
PharmDr. Vladimír Végh
MUDr. Pavel Kostiuk, 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

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.

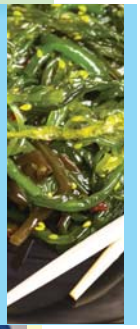
Číslo 3, ročník 7, 3/2014
Dátum vydania: november 2014
Registrované pod č. MK SR EV 3131/09
ISSN 1337-0065
Redakcia nezodpovedá za obsah jednotlivých inzerátov.

Z klinickej praxe

Kĺbové injekcie – pomoc pri artróze. 2
Cukrovka – obávaná choroba 5
Kŕčové žily a hemoroidy 8
Zaostrené na bolesť 10
Ako sa zbaviť skľúčenej nálady 14
Antibiotiká: zbytočná voľba pri liečbe prechladnutia a bolesti hrdla 16
Cielená liečba osteoporózy 17

Z lekárenskej praxe

Ako podporiť imunitu 3
Jód v našom tele 4
Ako na kašeľ 9
Účinný boj s prechladnutím a nádchou 15
Tráviace ťažkosti – kazuistiky za tárou 18



Rozhovor

O bolestiach chrbtice hovoríme s MUDr. I. Buranom, neurológom z Bratislavy... 6

Kĺbové injekcie – – pomoc pri artróze

Odborná redakcia Edukafarm

Bolesť kĺbov v dôsledku degeneratívnych zmien sa často spomína pri starnutí. Ide o tzv. osteoartrózu, ktorá, ak sa nelieči správne a dostatočne, môže výrazne znepríjemniť každodenný život chorého. Súčasná medicína, žiaľ, stále nie je schopná túto chorobu vyliečiť, napriek tomu však má k dispozícii nástroje, pomocou ktorých možno spomaliť priebeh, alebo dokonca dočasne zastaviť ďalšie narušenie kĺbovej chrupky spolu s úbytkom kĺbového mazu, čo chorý vníma ako ľahšiu a menej bolestivú pohyblivosť postihnutého kĺbu. Najviac postihnutými sú kolená a bedrové kĺby, ale prakticky postihnutým môže byť akýkoľvek kĺb v našom tele.

V liečbe popri nefarmakologických opatreniach (zníženie telesnej hmotnosti, nepreťažovanie kĺbov a pod.) nachádzajú uplatnenie jednak látky, ktoré potláčajú bolesť a zápal, jednak látky, ktoré prispievajú k obnoveniu štruktúry a funkčnosti narušeného kĺbu. Prvá skupina zahŕňa najmä tzv. nesteroidové antiflogistiká, a to jednak s lokálnym podávaním, ako aj užívaním vo forme tabliet, kapsúl a pod. Napriek tomu, že zmiernenie bolesti spoľahlivo preukázali mnohé klinické štúdie, žiadna z týchto látok neprispieva k obnove narušeného kĺbu, rieši len prejavy ochorenia. Druhá skupina látok, ktorú označujeme ako chondroprotektiva, nielen prispieva k ochrane chrupky, ako to vyplýva z názvu, ale najnovšie sa ukazuje, že ich podávanie prispieva aj k jej regenerácii. Možno ich užívať ústami alebo cielene formou vnútrokĺbových injekcií.

Uvedené podávanie do kĺbu nie je výrazne bolestivejšie ako bežná injekcia, a netreba sa preto zbytočne obávať. Najčastejšie sa touto formou podáva hyaluronát, t.j. nášmu telu vlastná látka, ktorá sa prirodzene vyskytuje v medzibunkovej hmote spojivového tkaniva. Je samozrejmé, že aplikáciu robí lekár. Príkladom je prípravok Synvisc-One® (hylan G-F 20) určený na liečbu osteoartrózy kolenného kĺbu u pacientov s nedostatočnou liečebnou odpoveďou na doterajšiu nefarmakologickú liečbu a podávanie bežných analgetík. Aplikuje sa jednorazovo do kĺbovej štrbiny, z ktorej sa vopred odsalo kĺbové mazivo. Nasledujúce 2 dni po podaní by sa pacient mal vyhýbať výraznému zaťaženiu, ako je beh, zdvíhanie ťažkého bremena, alebo aj dlhodobému státiu. Podľa klinických skúseností v priebehu mesiaca výrazne odznie bolesť, a to až na 12 mesiacov, keď sa môže aplikácia v prípade potreby zopakovať. Ako je to aj u všetkých iných prípravkov, aj v tomto prípade sa nesmie aplikovať pri známej precitlivenosti na ktorúkoľvek obsiahnutú látku. Zakrátko po podaní sa však môžu objaviť nežiaduce účinky, ale nie viac ako vo 2 % – ide o miernu bolesť v mieste vpichu, opuch, začervenanie a pod., a možno ju zvládnuť napríklad priložením chladivého obkladu.

Prospektívne klinické údaje z dvoch multicentrických, nezaslepených štúdií u pacientov s osteoartrózou kolena preukázali štatisticky významné zlepšenie úľavy od bolesti po dobu až 52 týždňov v porovnaní s východiskovým stavom po podaní jednej dávky Synvisc-One®.

AKO PODPORIŤ **imunitu**

Odborná redakcia Edukafarm

Každodenný kontakt s najrôznejšími mikróbmi, i keď si to neuvedomujeme, je neoddeliteľnou súčasťou nášho života. Kým niektoré z nich sú pre naše telo absolútne nepostrádateľné a náš život by bez nich nebol možný, u iných platí presný opak. Našťastie však naše telo disponuje účinnými zbraňami, tzv. imunitou. Aj tá sa však v niektorých prípadoch môže vymknúť spod kontroly a objavia sa autoimunitné ochorenia. Ich rozvoju však nevieme zabrániť a možnosti ich efektívnej terapie presahujú možnosti samoliečby.

Imunitu sme však schopní významne podporiť. Vhodné je to najmä v týchto mesiacoch, keď sa darí rôznym vírusom, ktoré spôsobujú bolesti hrdla a nádchu. Žiaduce je však priebežne posilňovať imunitu, najmä pri opakovaných infekciách, hlavne infekciách dýchacích ciest.

Podporiť imunitu môžeme najmä zdravou životosprávou, t.j. zdravým a vyváženým stravovaním, hoci tomu neprikladáme veľkú váhu, ďalej dostatočnou pohybovou aktivitou primeranou našim možnostiam, pravidelným otužovaním/saunovaním a samozrejme aj dostatočne kvalitným spánkom a dobrou náladou. Tieto odporúčania nás prakticky nič nestoja.

Podporiť našu obranyschopnosť môžu aj mnohé prípravky, ktoré si môžeme voľne kúpiť v každej lekárni – najviac sa využívajú glukány, echinacea a rakytník (*Hippophae rhamnoides*), ale aj vitamíny (najmä vitamín C), propolis, enzýmové prípravky, sladkovodné riasy s názvom Chlorella, alebo exotické mumio a iné.

Účinok beta-glukánov, pochádzajúcich z bunkovej steny húb (najmä hliva ústricová – *Pleurotus ostreatus*) bol testovaný v množstve štúdií, v ktorých sa preukázala ich schopnosť podporiť tzv. nešpecifickú imunitu, čo napr. u detí s opakujúcimi sa infektmi dýchacích ciest viedlo k zníženiu ich výskytu. Podobným účinkom povzbudzujú našu obranyschopnosť tiež tzv. bakteriálne lyzáty, t.j. špeciálnym spôsobom upravené časti buniek tých baktérií, ktoré u nás najčastejšie vyvolávajú infekcie dýchacích ciest. V porovnaní s glukánmi však nepôsobia v čreve, ale už priamo v hrdle, kde máme bohaté miazgové zásobenie (krčné, nosné alebo jazykové mandle). Obľúbené sú aj vitamíny, z ktorých mnohé pôsobia ako tzv. antioxidanty (predovšetkým vitamíny C a E), čo znamená, že zabraňujú poškodeniu buniek tkanív kyslíkovými radikálmi, ktoré bežne v organizme vznikajú, najmä však pri jeho zvýšenej záťaži alebo pri styku so škodlivinami rôzneho pôvodu (chemikálie, UV žiarenie, vírusy, baktérie a pod.). Obstarať si ich v koncentrovanej podobe môžeme jednak jednotlivo, jednak ako súčasť tzv. multivitamínov, ktoré môžu byť obohatené o mnoho ďalších priaznivo pôsobiacich látok (beta-glukány, aminokyseliny, minerály, lecitín a pod.).

inzercia

Priaznivý účinok môžu priniesť i tzv. systémové enzymoterapeutiká, a to najmä pri opakovaných infekciách.

OBĽÚBENÉ ODSKÚŠANÉ

Obľúbené a rokmi odskúšané sú i prípravky s vyššie uvádzanými aminokyselinami (základné stavebné kamene bielkovín), prípadne aj oligopeptidy (kratšie reťazce niekoľkých aminokyselín) a tzv. nukleotidy (stavebná jednotka nukleových kyselín). Dopyt po týchto látkach zo strany bielych krviniek stúpa predovšetkým pri ich činnosti. Preto sa predpokladá, že ich dodávaním podporíme svoju imunitu. Tieto esenciálne molekuly spoločne so železom, lipidmi a minerálnymi soľami sú podstatou unikátnej patentovanej zmesi označovanej ako ProteQuine® (prípravok Preventan). Následne po ich podávaní sa zvyšuje tvorba slizničných protilátok v ústnej dutine, ktoré hrajú veľmi dôležitú úlohu pri zabránení vstupu vírusov a baktérií do nášho tela. Patent ProteQuine® hrá tiež významnú úlohu aj na bunkovej úrovni. Z tohto pohľadu preventívny účinok možno s výhodou využiť najmä u pacientov s chronickými alebo recidivujúcimi infekciami. Priaznivý vplyv na našu imunitu podporuje aj dostupnosť tejto kombinácie s vitamínom C, prípadne aj ďalšími látkami, ako sú beta-cyklodextrín alebo kolostrum.

Jód v našom tele

PharmDr. Vladimír Végh, Edukafarm, Bratislava

Jód sa síce v našom organizme nachádza len v malom množstve, ale má veľmi dôležitú úlohu – predstavuje nenahraditeľnú zložku hormónov štítnej žľazy, ktoré významne riadia všetky naše aktivity, vývoj, rast, tehotenstvo a celkový metabolizmus.

Nedostatok jódu vedie k poruche tvorby hormónov štítnej žľazy a prejavuje sa poruchami energetického metabolizmu, priberaním, nadmernou únavou, zníženou odolnosťou voči záťaži či nedostatkom energie. Veľmi často stojí nedostatok jódu za problémami s otehotnením.

Zdrojom jódu je výhradne strava, preto je jeho nedostatok významne určovaný geografickou lokalizáciu. S príjmom jódu majú najčastejšie problémy „vnútrozemské“ národy, pretože strava z morských organizmov je obvykle bohatým zdrojom jódu. V minulosti nedostatok jódu často spôsoboval ťažké vývojové poruchy intelektu a rastu (kretenizmus) a prejavy nedostatku jódu (poruchy štítnej žľazy) často takmer „epidemicky“ postihovali celé územia.

V strednej Európe sa preto približne od polovice minulého storočia pod stálym dozorom lekárov a vedcov začal do kuchynskej soli pridávať jód. Od roku 1966 obsahovala kuchynská soľ na Slovensku 25 miligramov jodidu draselného na kilogram a od roku 2000 sa do soli pridáva stabilnejší jodičnan draselný, ktorý ešte zlepšil príjem jódu. Vďaka tomuto opatreniu vymizla na Slovensku takmer endemická struma, stratil sa endemický kreténizmus, významne stúpol intelekt detí, a teda IQ. Vymizli aj iné dôležité ochorenia, ktoré súvisia s ochorením štítnej žľazy. Poznatky lekárov však ukazujú, že tento boj stále nie je vyhraný. Aj keď najvypuklejšie prípady sa jódovaním soli podarilo odstrániť, v Európe raketovo pribúda ľudí, ktorí majú problém so štítnou žľazou, a dôvodom je práve pretrvávajúci nedostatok jódu. Pokiaľ má štítna žľaza nedostatok jódu, snaží sa to „vykompenzovať“ zvýšeným vychytávaním jódu z krvného obehu a v dôsledku tejto zvýšenej aktivity dochádza aj k zväčšovaniu štítnej žľazy.

V súčasnosti je povinnosť jódovania soli daná legislatívou, avšak povinnosť jódovania sa týka len tzv. kuchynskej soli. Populárna „morská“ soľ má oproti obvyklým predpokladom jódu len málo, preto by sa mala tiež dodatočne jódovať. Ešte menej jódu obvykle obsahujú tzv. „alpské“ alebo „himalájske“ soli. Pri dlhodobom používaní týchto nejódovaných solí je potrebná opatrnosť a zvýšená pozornosť na zloženie jedálnička, pretože by sme sa mohli vystaviť nedostatku jódu. Podľa odborných spoločností je denná potreba jódu 150 – 170 μg, avšak o ďalších 100 μg stúpa v tehotenstve. Mimoriadne dôležitý je príjem jódu u malých detí: jednak sú nároky vyvíjajúceho sa organizmu významne vyššie, jednak deti obvykle nekonzumujú také množstvá jódovanej kuchynskej soli ako dospelí.

Dôležitým zdrojom jódu okrem jódovanej soli sú najme morské plody a morské riasy, či prírodne jódované minerálne vody. Z obvyklejších potravín obsahujú väčšie množstvo jódu mlieko, vajcia alebo strukoviny. Pozor treba dávať na nadmernú konzumáciu hlúbovej zeleniny (kapusta, kel), ktorá môže využívanie jódu znižovať.

inzercia

JÓDAQUA liquid
výživový doplnok s obsahom prírodného jódu

JEDINÝ V EURÓPE namiešaný samotnou prírodou

Prírodný výživový doplnok JÓDAQUA liquid **s vysokým obsahom prírodného jódu** priaznivo pôsobí pri mnohých civilizačných chorobách. Jedinečná kombinácia jódu a ďalších minerálnych látok pomáha pri problémoch s prekyslením organizmu, nadváhe, vyčerpaní, poruchách pamäte, vypadávaní vlasov, lámavosti nechtov, činnosti pečene, pri poruchách menštruačného cyklu, pri poruchách hypofýzy a endokrinného systému, pri menopauze, alergiách a dokonca aj pri znížení plodnosti.

PHOENIX
Zdravotnícke zásobovanie, a.s.
A company of PHOENIX group

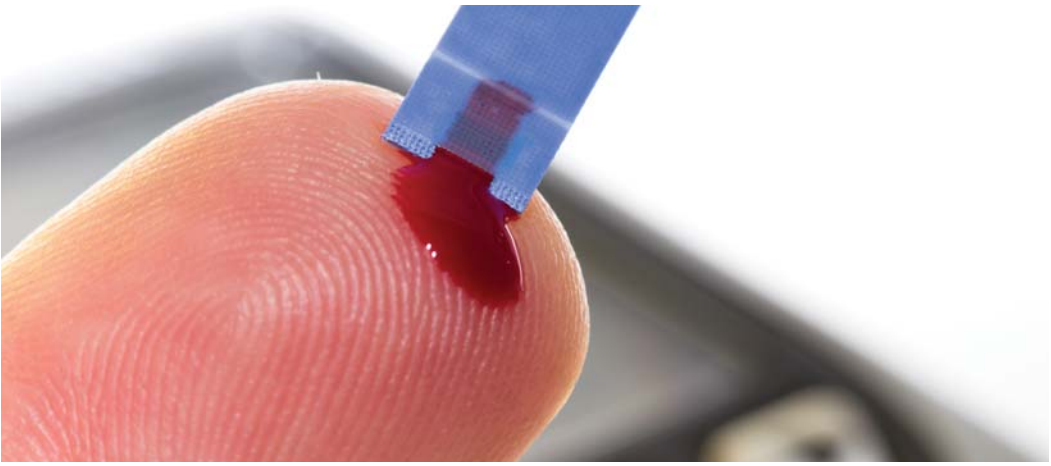
Dostanete v každej dobrej lekárni.

www.eurovitae.com

Cukrovka – – OBÁVANÁ CHOROBA

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

Diabetes mellitus (syn. cukrovka) je chronické ochorenie pankreasu, ktoré možno charakterizovať ako neschopnosť nášho tela využívať energiu z cukru glukózy a udržiavať jej hladinu v krvnej plazme vo fyziologických medziach – základným prejavom je tak tzv. hyperglykémia. Príčinou je buď absolútny, alebo relatívny nedostatok inzulínu. V zásade rozlišujeme dva typy diabetu, a síce typ 1, keď sa inzulín tvorí nedostatočne alebo vôbec, a typ 2, keď sa inzulín tvorí v dostatočnej alebo i vo zvýšenej miere, ale zlyháva jeho účinok. Ide totiž o hormón, ktorý, podobne ako kľúč v zámku, odomyká vstupné miesta na povrchu buniek práve pre glukózu. Keďže glukóza sa nedostane do buniek, tie ju nemôžu využiť a sú hladné, hoci sú uprostred blahobytu.



Celosvetovo je diabetom postihnutých takmer 350 miliónov obyvateľov a podľa predpovedí Svetovej zdravotníckej organizácie možno očakávať, že toto ochorenie bude v roku 2030 siedmou hlavnou príčinou úmrtí.

Treba zdôrazniť, že najmä priebeh diabetu 2. typu sme schopní z veľkej miery ovplyvniť našou životosprávou, t.j. pohybovou aktivitou a stravovacími návykmi – väčšina diabetikov 2. typu trpí súčasne nadváhou alebo dokonca obezitou. Dnes je diabetom v ČR i SR postihnutých takmer 10 % populácie, pričom výskyt tohto ochorenia narastá s vekom, najmä však diabetu 2. typu. Diabetici často súčasne trpia aj ďalším pridruženým ochorením.

Hlavným cieľom úspešnej terapie diabetu je snaha o dlhodobú normalizáciu hladiny krvnej glukózy s cieľom zamedziť vzniku, príp. významne oddialiť vznik včasných a neskorších komplikácií a dostatočne farmakologicky kompenzovať výskyt pridružených ochorení. Z hľadiska zamedzenia vzniku komplikácií je najdôležitejšia včasná diagnostika diabetu a dobrá kompenzácia diabetu v prvých 8–10 rokoch. Nevyhnutná je najmä motivácia chorého a jeho spolupráca s odporúčaniami lekára.

Jednou z mnohých obávaných komplikácií je tzv. diabetická noha. Všeobecne ide o veľmi široký súbor komplikácií, ktorý vzniká na podklade diabetickej neuropatie (poškodenie nervových vlákien v dôsledku hyperglykémie), ischemické choroby dolných končatín a veľmi často infekcie. V terapii vzniknutých vriedkov sa uplatňujú rôzne lieky s lokálnym i systémovým účinkom podľa nálezu s cieľom podporiť hojenie. Dnes sa preferuje tzv. vlhké hojenie rán, čo predstavuje vhodnejšie prostredie na podporu granulácie a epitelizácie tkaniva. Na zlepšenie cievneho zásobenia končatiny sa uplatňuje komplexná terapia, v rámci ktorej sa využívajú lieky proti vysokému krvnému tlaku, proti zhlukovaniu doštičiek a pod. V prípade nedostatočne pôsobiacej konzervatívnej terapie je jedinou voľbou i tzv. perkutánna transluminálna angioplastika, keď sa po zavedení špeciálneho katétra roztiahne zúžené miesto cievy. Krajným riešením je potom amputácia postihnutej časti končatiny. Nedeliteľnou súčasťou liečby je i fyzikálna terapia a rehabilitácia, pri ktorých sa podľa posledných výsledkov štúdií preukázala väčšia úspešnosť, ako pri podávaní niektorých vazoaktívnych látok.

Dôležitá z hľadiska komplikácií je však ich prevencia. Pre diabetikov je okrem uvedených zásad zdravého životného štýlu vhodná aj včasná diagnostika komplikácií, akou je najnovšie i možnosť zistenia diabetickej neuropatie.

neurotest

„Absencia dôkazu nie je dôkazom absencie."

William Cowper

Diagnostický test

pre včasnú diagnostiku hroziaceho syndrómu diabetickej nohy, diabetickú neuropatiu*

*opýtajte sa svojho diabetológa

NTINZ1014

inzercia

Rozhovor

O BOLESTIACH CHRBTICE

HOVORÍME S MUDr. IVANOM BURANOM, NEUROLÓGOM Z BRATISLAVY

Pán doktor, ste členom neurologickej spoločnosti a pracujete ako neurológ v Bratislave. Mohli by ste nám povedať, aké najčastejšie ochorenia liečite vo svojej ambulancii?
Najčastejšie ochorenie v ambulancii neurológa sú bolestivé stavy pohybového aparátu, najmä chrbtice. Je to spoločný problém viacerých špecializácií.

Spomínali ste bolesti chrbtice. V dnešnej dobe je to naozaj častý problém a bohužiaľ sa netýka už len staršej generácie. V čom vidíte problém, čo je toho príčinou?
Príčin je viacero. Problémom je nedostatok pohybu, neprimerané a nevyvážené zaťažovanie pohybového aparátu. Je to napríklad dlhotrvajúce statické zaťaženie – sedavé zamestnanie, ale aj nadmerná pohybová záťaž u netrénovaného jedinca. Tiež práca v nesprávnych polohách, ktoré nadmerne zaťažujú určité časti chrbtice, ako napríklad dvíhanie predmetov v predklone, prípadne so súčasnou rotáciou trupu. Ako ďalšie faktory možno menovať stres, ktorý spôsobuje zvýšené napätie určitých svalových skupín.

Je pri bolestiach chrbtice priestor na prevenciu? Aké sú potom možnosti liečby tohto ochorenia?
Prevencia spočíva v správne vedenej pohybovej aktivity tak, aby sa zabezpečilo vyvážené zaťaženie jednotlivých častí chrbtice, aktivovali sa svaly u daného jedinca, ktoré boli funkčne zanedbávané. Najčastejšie sú to svaly panvového dna a brušné svaly.
V akútnych stavoch je v popredí liečebného snaženia odstránenie bolesti, s ovplyvnením príčiny ťažkostí – vysunutá platnička so zápalovou reakciou v jej okolí a spevnenie ochabnutých väzivových častí pohybového aparátu správnym cvičením. Na liečbu daných ťažkostí používame v akútnych prípadoch rôzne analgetiká – lieky na ovplyvnenie bolesti, lieky na potlačenie zápalu (kortikoidy, nesteroidové antireumatiká). Tieto prípravky však treba používať uvážlivo z hľadiska ich vedľajších nežiaducich účinkov pri ich dlhodobom užívaní. V mojej praxi používam už cca 2 roky kolagénové MD injekcie, ktoré nemajú vedľajšie nežiaduce účinky a majú porovnateľný protibolestivý a protizápalový účinok, navyše v porovnaní s inými prípravkami spevňujú pohybový aparát.

Spomenuli ste, že používate vo svojej praxi aj GUNA – MD injekcie. V čom vidíte prínos tejto liečby pre pacienta a aké sú doteraz pozorované výsledky?
Prínosom liečby je jej účinnosť v prípadoch, kde iné spôsoby liečby neboli účinné alebo dostatočne účinné. Kolagénové GUNA MD injekcie spôsobujú spevnenie väzivových častí pohybového aparátu a uvoľnenie bolestivého napätia svalov. Ich veľkou výhodou je neprítomnosť vedľajších nežiaducich prejavov a možnosť súčasného použitia iných liečiv či liečebných postupov.

Mohli by ste nám povedať nejaké zaujímavé diagnózy a prípady, v ktorých ste s úspechom použili tieto prípravky s dobrými výsledkami?
Zaujímavé prípady sú najmä tie, kde bolestivé ochorenie pohybového aparátu trvalo dlhší čas, a bolo spojené aj so zmenami na kostrovom aparáte, ako aj tie, kde sa predtým uvažovalo pre neúčinnosť dovtedy použitej liečby o operatívnom zákroku. V týchto prípadoch bolo nutné dlhodobé podávanie GUNA MD injekcií, väčšinou sa efekt ukáže už po piatich podaniach. Môžem uviesť príklad jednej pacientky, ktorá bola liečená 1,5 roka na bolesti v krčnej chrbtici s vyžarovaním do hornej končatiny, pričom súčasne trpela aj na bolesti v krížoch, ktoré sa zvýrazňovali pri chôdzi. Pacientka bola liečená klasickou terapiou (liekmi proti bolesti, proti zápalu), vrátane obstrekov s mezokaínom a akupunktúrou. Stav pacientky sa iba prechodne zlepšil a od júna 2013 som jej začal aplikovať GUNA MD Neck. Po 5. injekcii podávanej v týždňových intervaloch sa pacientka cítila po dlhom čase podstatne lepšie. Po následných 3 injekciách bolesti v krčnej chrbtici a vyžarovanie bolesti do hornej končatiny takmer úplne prestali. Súčasne pacientka udávala aj zníženie bolesti v krížoch, čo sa prejavilo v tom, že prešla väčšie vzdialenosti s menšími bolesťami. Na základe týchto pozitívnych výsledkov pokračuje v liečbe krížov GUNA MD injekciami.

Čo by ste chceli odkázať pacientom s rôznymi bolesťami pohybového aparátu, ale aj svojim kolegom, ktorí liečia bolesť a chcú pre svojich pacientov len najlepšie výsledky?
Pacienti by mali byť oboznámení s možnosťou liečby pomocou GUNA MD injekcií a konzultovať ju so svojím lekárom. Treba si uvedomiť, že úľava nebýva okamžitá, sú potrebné viaceré aplikácie (5-10), podľa závažnosti klinického stavu pacienta. Lekárom sa dostáva do rúk veľmi účinný prostriedok ovplyvnenia bolestivých stavov bez nežiaducich prejavov, s použitím v rôznych častiach pohybového aparátu. Lokálna bolestivosť po podaní je možná, dá sa jej vyhnúť súčasným podaním anestetika – hlavne trimekaínu. Táto liečba je vhodná aj pre vrcholových športovcov, u ktorých je výber liečby zúžený v dôsledku dopingových obmedzení.

Za rozhovor ďakuje odborná redakcia Edukafarm.

GUNA MD – injekcie
V TERAPII BOLESTI

Prípravky fyziologickej regulačnej medicíny:

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

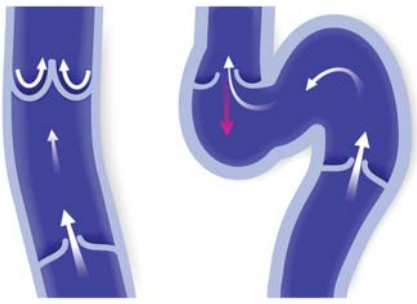
GUNA

inPHARM ...the way we walk

KRČOVÉ ŽILY A HEMOROIDY: PROBLÉM ZAPRÍČINENÝ SPÔSOBOM ŽIVOTA?

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

Chronickou žilovou nedostatočnosťou (syn. insuficiencia, CVI) rozumieme narušený žilový návrat z dolných končatín, najčastejšie v dôsledku prekonanej trombózy hlbokého žilového systému. Predovšetkým pre pokročilejšie štádiá je typická prítomnosť varixov alebo krčových žíl.



normálna žila *kŕčová žila*

Spravidla rozlišujeme primárne varixy (vzniknuté spontánne z dôvodu vrodenej menejcennosti žilovej steny) a sekundárne varixy (v dôsledku chorobného procesu hlbokého žilového systému – najmä stav po prekonanej žilovej trombóze a pod.). Na vzniku varixov sa väčšou alebo menšou mierou podieľajú aj ďalšie faktory, medzi ktorými figuruje jednoznačne vek (degeneratívne zmeny cievnej steny), hormóny, možný predchádzajúci úraz a samozrejme zvýšený hydrostatický tlak (dlhé státie alebo sedenie, obezita, tehotenstvo, chronická zápcha). Varixy postihujú 2–3-krát častejšie ženy ako mužov s výskytom 5–30 % dospelej populácie, seniorov však viac ako 50 %.

Hemoroidy sú vlastne podobou kŕčových žíl, lebo aj v tomto prípade dochádza k rozšíreniu cievnej steny a vzniku viac alebo menej zrejmých uzlov. Asi najviac počúvame o hemoroidoch v oblasti ritného otvoru, vyskytnúť sa však môžu aj v pažeráku, vonkajších rodidlách alebo pošve. Ak sa však pre jednoduchosť zameriame práve na ritné hemoroidy, medzi vyvolávajúcimi faktormi figuruje predovšetkým chronická zápcha, a podobne ako je to aj pri CVI, aj zvýšený hydrostatický tlak.

Kým na hemoroidy nás upozornia nahmatané uzlíky, jasne červená krv na papieri alebo bolesť, prvou známkou CVI sú tzv. teleangiektázie (rozšírené žilky pripomínajúce pavúčie siete) – následne sa objavujú drobné uzlíky, opuch, zmeny kožnej pigmentácie a v najťažších štádiách prítomnosť vredu, najmä na bercoch. Častým príznakom je aj pocit ťažkých nôh gradujúci počas dňa, opuch, bolesť, svrbenie, svalové kŕče a nepokojné nohy. Opuchy sa zmenšujú v chlade, pri svrbení zvyčajne pomáha chôdza (zapojenie svalovej pumpy) a elevácia končatín.

V oboch prípadoch je v liečbe kľúčovou zmena životného štýlu spočívajúca predovšetkým vo zvýšení pohybovej aktivity, pri hemoroidoch je taktiež dôležitý vyšší príjem tekutín a tekutej stravy, ktorej príjem nevyvoláva zápchu, t.j. predovšetkým dostatok vlákniny, t.j. obilnín, ovocia a zeleniny.

Možnosti liečby CVI i hemoroidov sú však pestrejšie a odvíjajú sa od intenzity prejavov. Krajným riešením je chirurgické riešenie, keď sa v prípade CVI za predpokladu priechodného hlbokého žilového systému odstráni príslušná časť postihnutej cievy alebo tzv. jej sklerotizácia, alebo sa pri hemoroidoch odstránia uzly, čo možno vykonať aj ambulantne.

Ani samoliečba však pri týchto ochoreniach nie je bezvýznamná. Spoločná pre obidva prípady je možnosť využitia tzv. venofarmák. Zväčša ide o rastlinné výťažky, ktoré navodzujú zosilnenie napätia žilovej steny, podporujúceho odtok miazgy z končatín, obmedzujú prestup tekutín do mimocievnych priestorov, obmedzujú zápal a pod. Najbohatšie klinické skúsenosti sú s tzv. mikronizovanou purifikovanou frakciou flavonoidov (látky hesperidín a diosmín), o čom svedčí aj ich preferencia v minuloročnom aktualizovanom odporúčaní Medzinárodnej flebologickej únie (UIP) u chorých vo všetkých štádiách CVI vrátane zdokumentovaného priaznivého vplyvu na hojenie bercových vredov. Na základe existujúcich odporúčaní aktuálne ide o jedinú venoaktívnu látku odporúčanú na zmiernenie symptómov chronickej žilovej nedostatočnosti, ako aj ako doplnkovú liečbu pri žilových bercových vredoch. Ďalšou z často užívaných látok je napr. escín, pri ktorom sa zdôrazňuje predovšetkým pôsobenie proti opuchom, ktoré vznikli v dôsledku úrazu alebo pooperačne. Základom konzervatívnej liečby CVI i napriek tomu zostávajú kompresívne ovínadlá alebo elastické pančuchy. Pri hemoroidoch sa môžu lokálne využívať aj prípravky s lokálne znecitlivujúcim, venotonickým alebo protizápalovým pôsobením.

AKO NA KAŠEĽ

Odborná redakcia Edukafarm

Jesenné počasie prináša so sebou veľa krásy v podobe meniacich sa farieb prírody a jej postupného ukladania sa na zimný spánok, avšak súčasne sa jeseň nesie v znamení stále častejších zdravotných ťažkostí, ako je kašeľ, nádcha, alebo bolesť hrdla. Spoločne s únavou a prípadne i zvýšenou telesnou teplotou ide o typické príznaky prechladnutia. To nás síce nijako výrazne neohrozuje, avšak nezriedka nás dokáže pekne potrápiť. Ide o vírusové ochorenie, a preto je aj liečba zameraná na potlačenie intenzity vyššie uvedených príznakov.

Zrejme najviac obťažujúcou je nádcha a kašeľ, pričom oba tieto príznaky majú v zásade spoločnú zvýšenú tvorbu hlienu. Kašeľ je síce obranný reflex, ktorým sa naše telo bráni pred uzáverom dýchacích ciest, jednako ak je príliš častý/intenzívny, stáva sa obťažujúcim. Veľmi zjednodušene ho môžeme rozdeliť na vlhký a suchý/dráždivý, pričom môže mať mnoho príčin. Kým pri nádche nám môžu pomôcť soľné roztoky alebo tzv. dekongestíva zmenšujúce opuch nosovej sliznice, pri vlhkom kašli účinne pomáhajú tzv. expektoranciá. Pri suchom kašli sa podávajú látky tlmiace kašľový reflex, tzv. antitusiká.

Jednou z látok zaraďovaných mezi expektorancia je ambroxol. Jeho história siaha až do dávnej ajurvédskej medicíny, ktorá za podobným účelom využívala bielo kvitnúcu rastlinu nesmenu cievnatú (*Adhathoda vasica*), ktorá voľne rastie nielen v Indii, ale prakticky všade v tropických oblastiach juhovýchodnej Ázie. Na liečebné účely sa používajú predovšetkým listy, kvety, plody a korene tejto rastliny. Bohatá je predovšetkým na alkaloid vasicín, ktorému sú okrem expektoračných účinkov pripisované i bronchodilatačné vlastnosti.

Moderný farmaceutický priemysel sa priaznivými účinkami tejto látky natoľko inšpiroval, že dnes pripravuje štrukturálne veľmi podobné látky, ktoré kladne ovplyvňujú fyziologickú funkciu pľúc a dýchacích ciest, a pri nádche a prechladnutí napomáhajú uvoľňovať dýchacie cesty, znižujú viskozitu bronchiálneho sekrétu a uľahčujú vykašliavanie. Takouto látkou je práve ambroxol.

Ten sa dnes zaraďuje medzi najpoužívanejšie lieky z expektorancií. Nástup jeho účinku sa popisuje asi po pol hodine od podania a pretrváva 6 až 12 hodín. Okrem zriedenia viskózneho hlienu, a tým uľahčenia jeho vykašliavania, je z klinického pohľadu významný jeho priaznivý vplyv na zvýšenie hladiny antibiotík v hliene priedušiek. Pretože sa často expektoranciá podávajú spoločne s antibiotikami pri infekciách dýchacích ciest, najmä pri chronických ochoreniach, je táto jeho vlastnosť zaiste nemalým prínosom. Ambroxol sa preto odporúča pri produktívnom kašli, ktorý sprevádza prechladnutie, ale aj iné, akútne alebo chronické ochorenia dolných dýchacích ciest so zvýšenou produkciou viskózneho hlienu. Ďalšou výhodou je možnosť jeho podávania už v detskom veku, a to od 2 rokov. Aj pri užívaní ambroxolu alebo iných expektorancií platí, že ak kašeľ nepoľaví do týždňa, alebo, ak sa významne zmení jeho charakter, treba ho konzultovať s lekárom.

inzercia

Flavamed® šumivé tablety: jedna tableta obsahuje **60 mg ambroxoliumchloridu. Flavamed® forte perorálny roztok:** 5 ml obsahuje **30 mg ambroxoliumchloridu. Indikácie:** Mukolytická liečba kašľa s tvorbou hlienu, ktorý sprevádza akútne a chronické bronchopulmonálne ochorenia. **Kontraindikácie:** alergia na ambroxol alebo ktorúkoľvek inú z pomocných látok. **Dávkovanie: Flavamed® šumivé tablety** - pre deti od 12 rokov a dospelých. **Flavamed® forte perorálny roztok** - pre deti od 2 rokov a dospelých. **Upozornenie na niektoré pomocné látky:** Flavamed® šumivé tablety – laktóza, sodík, sorbitol, Flavamed® forte perorálny roztok - sorbitol, Flavamed® užívajte počas tehotenstva a dojčenia iba na jednoznačný pokyn vášho lekára! Flavamed® sa bez rady lekára nemá užívať dlhšie ako 4 - 5 dní. **Držiteľ rozhodnutia o registrácii:** Berlin-Chemie AG, Berlín, Nemecká spolková republika. **Pred použitím si pozorne prečítajte písomnú informáciu pre používateľov. Spôsob výdaja lieku:** bez lekárskeho predpisu. Liek na vnútorné použitie. **Posledná revízia textu: Flavamed® šumivé tablety** 4/2010, **Flavamed® forte perorálny roztok** 4/2014. **Dátum výroby materiálu:** október 2014

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

INZERCIA

FLA-017-2014

Paracut
250 mg, 500 mg, 1000 mg

Liek proti horúčke a bolesti

Podrží Vás

Paracut 250 mg,
Paracut 500 mg,
Paracut 1000 mg

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

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

Fínska farmaceutická kvalita

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

Vitabalans oy

november 2014

Výrobca: Vitabalans Oy, Hämeenlinna, Finland
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

ZAOSTRENÉ NA **BOLESŤ**

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

Prítomnosť bolesti je vo väčšine prípadov nežiaduca – svoj prínos má len vtedy, ak je akútna a poskytuje nám informáciu o možnom významnejšom poškodení – núti nás tak napr. odsunúť ruku od horúceho sporáka a pod. Chronickej bolesti akýkoľvek informatívny charakter chýba.

Bolesť môže mať mnoho príčin a podôb. I keď sa najčastejšie hovorí o bolesti spojenej s pohybovým aparátom, bolieť nás môže prakticky čokoľvek. Mnoho podôb môže mať i liečba. Všeobecne platí, že bolesť sme schopní viac alebo menej efektívne tlmiť nefarmakologicky, liekmi alebo kombináciou obidvoch.

Lieky, ktoré potláčajú bolesť, označujeme ako analgetiká, avšak úspešne môžu byť využité i mnohé látky, a to podľa konkrétneho typu bolesti. Svoje uplatnenie tak nachádzajú antiepileptiká, antidepresíva a celý rad ďalších látok, ktorých užívanie nie je však často viazané na lekársky predpis. Pri bežnejších bolestiach, t.j. pri bolestiach pohybového aparátu, hlavy alebo bolestiach spojených s prechladnutím, si zvyčajne vystačíme s prípravkami, ktoré môžeme získať voľne v lekárni – okrem liekov ide o zdravotnícke prostriedky alebo výživové doplnky.

Bolesť hlavy

Často hovoríme o bolesti hlavy ako o migréne. Migréna je však len jedným z možných typov bolesti hlavy. Tie v zásade rozdeľujeme na primárne (príkladom je práve táto migréna), keď nie sme schopní jasne rozpoznať príčinu tohto stavu (identifikovať sme schopní nanajvýš spúšťacie faktory), a na sekundárne, keď je príčinou zápal, úraz, nádor a pod. Kým pri sekundárnych bolestiach sa snažíme ovplyvniť vyvolávajúcu príčinu, pri primárnych bolestiach prakticky ovplyvňujeme bolesť len ako symptóm, t.j. obťažujúci príznak.

Ako sa teda prejavuje takáto migréna? Zväčša ide o bolesť hlavy, ktorá je presne ohraničená, pulzujúca, unilaterálna (t.j. lokalizovaná do jednej polovice hlavy), a ktorá býva sprevádzaná svetloplachosťou (tzv. fotofóbia) a zvukoplachosťou (tzv. fonofóbia). Súčasne sa môže objaviť nevoľnosť alebo dokonca vracanie. Asi každý piaty pacient pred objavením sa bolesti opisuje prítomnosť rôzne pozmenených zrakových alebo čuchových vnemov (napr. záblesky, intenzívnejšie vnímanie určitých pachov a pod.) – hovoríme o tzv. aure, ktorá trvá obvykle asi 60 minút. Viac ako polovica chorých 1–2 dni pred záchvatom bolesti opisuje neurčité ťažkosti, ktoré môžu byť charakterizované ako zmeny nálad, chuti na jedlo, zažívacie ťažkosti a pod. V porovnaní s tým tzv. vertebrogénna bolesť, ktorá vzniká v dôsledku zlej pohybovej hygieny krčnej chrbtice a krčného svalstva, alebo tzv. tenzná bolesť hlavy, sú opisované ako tupé – v prvom prípade vychádza z oblasti šije, v druhom postihuje prakticky celú hlavu.

Všetky uvedené typy bolesti môže vyvolať únava, dlhá práca pri počítači, zlý pitný režim, stres a pod.

Na liečbu rozpoznanej migrény sú okrem nefarmakologických opatrení k dispozícii cielene pôsobiace látky, tzv. triptany, ktorých užitie sa však viaže na lekársky predpis. V ostatných prípadoch, a platí to aj pri menej intenzívnej migréne, možno využiť bežne dostupné lieky, akými sú analgetiká paracetamol (Panadol, Paracut, Ataralgin a i.), ibuprofén (Nurofen, IBUTABS, MIG 400 a i.), kyselina acetylsalicylová (Aspirín a i.), ktorých účinok sa môže potencovať aj ďalšími látkami, ako je napr. kofeín, guaifenezín a i. Niektoré z týchto prípravkov môžu viesť k úľave od bolesti už po niekoľkých minútach od podania. Platí, že ich užitie je obvykle bezpečné, jednako však voľbu každého prípravku by mal chorý konzultovať so svojím lekárnikom vzhľadom k možným interakciám s inými liekmi alebo ďalším prítomným ochoreniam.

Bolesť kĺbov

Podobne, ako pri bolestiach hlavy, aj tu sa uplatňujú dostupné látky, ktoré potláčajú bolesť, prípadne zápal (nesteroidové antiflogistiká, NSA). Taktiež platí, že aj bolesť kĺbov môže mať veľa príčin. Ak neberieme do úvahy obyčajnú bolesť z jednorazovej námahy, potom môže ísť aj o vírusové ochorenie, akým je chrípka, ale tiež mnohé iné infekcie. V bežnej populácii najrozšírenejšou, najmä u osôb vo vyššom veku, je artróza, ktorá zväčša postihuje nosné kĺby, t.j. kolien a/alebo bedra, ale postihnuté môže byť prakticky akékoľvek kĺbové spojenie v našom tele.

Užívate jedno, dvoj či trojzložkové preparáty a výsledný efekt je minimálny?

Vyskúšajte najefektívnejšiu kombináciu!

Inovo5 forte + Celadrin™ forte

NOVINKA

RoboFlex™ obsahuje unikátnu látku IBUcell™, ACTIValoe a horčík, ktorý ***prispieva k správnemu fungovaniu nervovej činnosti*** *a* ***svalov*** *a* ***k udržaniu zdravých kostí.***

Barny's®
PREMIUM QUALITY

Pre silné a zdravé kĺby

Výživový doplnok

Inovo5 forte je jedinečný v tom, že obsahuje 5 vysokokvalitných látok v najoptimálnejších množstvách a vitamín C ***pre normálnu funkciu chrupaviek a kostí.***

Celadrin™ forte je určený pre zdravie kĺbov. Obsahuje patentovanú látku Celadrin™ a vitamín C, ktorý prispieva ***k normálnej tvorbe kolagénu*** *a* ***prirodzenej funkcii chrupaviek a kostí.*** *Medzinárodne rešpektovaný preparát, rýchly a efektívny.*

Princíp pôsobenia oboch preparátov je odlišný a najefektívnejšia kombinácia pozostáva z dvojmesačnej kúry:

1. mesiac:
Inovo5 forte (1 tbl) ráno
Celadrin™ forte (1 cps) obed
Inovo5 forte (1 tbl) večer

2. mesiac:
Inovo5 forte(1 tbl) ráno / Celadrin™ forte (1 cps) večer

Žiadajte v lekárňach / www.barnys.sk

0800 125 139

Barny's.SK

V rámci medikamentóznej liečby sa uplatňujú v zásade dva rôzne, avšak vzájomne sa dopĺňajúce prístupy. Kým jeden je založený na snahe o zlepšenie stavby a funkčnosti narušenej kĺbovej chrupky, druhý prístup potláča zápal a s ním spojenú bolesť.
Synonymom pre druhý prístup sú už uvedené analgetiká či nesteroidové antiflogistiká s možnosťou systémového, ale aj lokálneho podávania (vo forme gélu, krému, spreja, náplastí a pod.). Ak na úľavu od bolesti zvolíme paracetamol, t.j. látku bez protizápalového pôsobenia, treba zvoliť takú dávku, ktorá sa všeobecne považuje za terapeuticky účinnú, t.j. 10-15 mg/kg –bežná tableta s obsahom 500 mg účinnej látky zrejme nebude vôbec pôsobiť u 70-kilového človeka.

Zlepšenie stavby a/alebo funkcie chrupky možno očakávať od tzv. chondroprotektív (Inovo5 a i.), podávaných najmä ústami, ale k dispozícii sú aj prípravky umožňujúce cielené podávanie týchto látok priamo do kĺbovej štrbiny. Zvyčajne ide o látky, ktoré sa štruktúrou podobajú, alebo sú celkom identické so zložkami medzibunkovej hmoty chrupavkovitého tkaniva, a predpokladá sa ich prínos práve pri opotrebovaní chrupky. Okrem toho sa v poslednom čase stále častejšie poukazuje aj na ich protizápalové účinky, obmedzenie odbúravania hlavnej medzibunkovej bielkoviny spojivového tkaniva – kolagénu a pod. Práve aj táto látka sa môže podávať chorým s artrózou. Pretože však ide o bielkovinu, ťažko sa vstrebáva zo zažívacieho traktu.

Je tu však možnosť podávať jeho hydrolyzovanú formu, ktorá sa ľahko vstrebáva, prípadne aj v kombinácii s ďalšími látkami, ako je chondroitín sulfát, glukozamín a kyselina hyalurónová. Všetky tieto látky sú prirodzenou súčasťou chrupky a ich priaznivý účinok je podložený mnohými klinickými štúdiami. Svoje uplatnenie nachádzajú chondroprotektíva nielen v liečbe osteoartrózy, ale môžu poslúžiť aj na regeneráciu po úrazoch alebo pri akomkoľvek zápalovom postihnutí kĺbovej chrupky. Dobrou správou je, že v súvislosti s ich užívaním sa prakticky nezaznamenali žiadne závažné nežiaduce účinky. Priaznivé účinky možno očakávať aj napr. od hrejivých náplastí, prípravkov s obsahom liečivého konope a pod.

Bolesť pri chrípke v kombinácii s horúčkou

Bolesť je veľmi častým príznakom prechladnutia a chrípky. Vzhľadom na vírusový pôvod týchto ochorení, dostupná liečba je schopná potláčať len jej intenzitu. Okrem bolesti pohybového ústrojenstva je častou sťažnosťou bolesť hrdla a ťažkosti s prehĺtaním. Bolesť „celého tela“ obvykle ustupuje súbežne so znížením horúčky, t.j. svoje uplatnenie tu majú predovšetkým analgetiká/antipyretiká alebo nesteroidové antiflogistiká, t.j. predovšetkým ibuprofén a paracetamol, ktoré sú vhodné na použitie nielen u dospelých pacientov, ale aj v detskej populácii, prípadne i kyselina acetylsalicylová, ktorej využitie sa však viaže len na dospelých. Samozrejmosťou je dostatočný príjem tekutín, minerálov a vitamínov. Pri infekcii bakteriálneho pôvodu je nevyhnutné podávať antibiotiká; odstránenie krčných mandlí sa dnes indikuje oveľa menej, ako to bolo v predchádzajúcom období – týka sa to najmä opakovaných angín (najmenej 3-krát ročne) alebo angín s lokálnymi komplikáciami.

Na bolesť v hrdle môžu pomôcť lokálne pôsobiace prípravky, ktorých mechanizmus pôsobenia je buď lokálne znecitlivejúci, protizápalový, alebo lokálne antiseptický, pričom sa tieto vlastnosti môžu pri niektorých látkach vzájomne prekrývať. Obvykle sú registrované ako lieky a sú voľne predajné bez receptu – pacient si môže vybrať medzi rôznymi liekovými formami – pastilky, sprej, kloktadlo a i. Podporný účinok však môžu nepochybne mať i niektoré prípravky s obsahom bylinných extraktov. Pri niektorých chronických procesoch môžu pomôcť inhalácie alebo kloktanie salinických roztokov; prípadne sa ako podporná liečba môže uplatniť aj psychoterapia.

inzercia

Vianočná lekáreň

Lietajúce Vitamíny Splash Immun sprej

novinka

Zdravie je nákazlivé...

- Priaznivý účinok na imunitu.
- 9x lepšie vstrebávanie ako tablety.
- Rýchly efekt už v priebehu minút.
- Prehĺta sa ľahko a bezpečne.
- Obsahuje extrakt z plodov acai.

*zapojte sa do súťaže o skvelé ceny na facebook.com/humamedix

Imunoglukan P4H® 60 kapsúl

Výživový doplnok Imunoglukan P4H® obsahuje prírodný Imunoglukan® a vitamín C, ktorý prispieva k správnemu fungovaniu imunitného systému.

Je vhodný na dlhodobé užívanie. Neobsahuje lepok, je vhodný pre diabetikov aj alergikov.

www.imunoglukan.com

DR. DUDEK Svätojánsky ľubovníkový olej 80 a 215 ml

- Pripravovaný studenou maceráciou čerstvých púčikov ľubovníka bodkovaného v sójovom oleji.
- Regeneruje suchú a podráždenú pleť (po slnení, pri ekzéme, zaparení a preležaní).
- Optimálne prekrvujúci – na masáže natiahnutých svalov a boľavého chrbta.
- Relaxačná a upokojujúca prísada do kúpeľa.

Do vašej lekárne dodáva Unipharma a.s.

Stérimar Na upchatý nos

je prvý a jediný o meď obohatený hypertonický roztok morskej vody na našom trhu, ktorý na princípe osmózy pomáha uvoľniť nos a vďaka medi potláča rast a množenie baktérií. Stérimar je 100% prírodný mikrosprej morskej vody bez konzervačných látok.

Zdravotnícka pomôcka

Enterina® – pomáha pri črevnom diskomforte

Výživový doplnok

- Obsahuje extrakt z plodov čučoriedok, probiotiká, vitamíny B a K.
- Šetrne napomáha riešiť črevný diskomfort.
- Vďaka extraktu z čučoriedok je navyše Enterina® veľmi chutná.
- Určená je pre deti už od 6 mesiacov a dospelých.
- Inovatívna lieková forma (stačí použiť 1x denne).
- Viac na www.inpharm.sk.

POHODLIE PRE VAŠE NOHY

DIOSVEN® obalené tablety

- Diosmín 450 mg
- Hesperidín 50 mg

Obsahuje mikronizovanú purifikovanú flavonoidnú frakciu.

Uvoľnenie účinných látok z tabliet DIOSVEN® dokazujú výsledky nezávislého akreditovaného laboratória.

Pestrá, vyvážená strava a zdravý životný štýl sú dôležité faktory zdravia. VÝŽIVOVÝ DOPLNOK

DIOSVEN® Generica gel

- Escín
- Panthenol
- Silica z kôry pomaranča a levanduľová silica

- na ošetrenie pokožky dolných končatín
- priaznivo ovplyvňuje pocit ťažkých a unavených nôh
- prináša okamžitú chladivú úľavu
- je jednoduchý na aplikáciu
- dobre sa vstrebáva
- nezanecháva mastné stopy
- vhodný aj pre tehotné

www.generica.sk

GENERICA®

PROBACIN ®ATB

Obsahuje životaschopné spóry *Bacillus clausii*. Probiotikum vhodné pri užívaní antibiotík (vysoká odolnosť voči širokému spektru antibiotík).

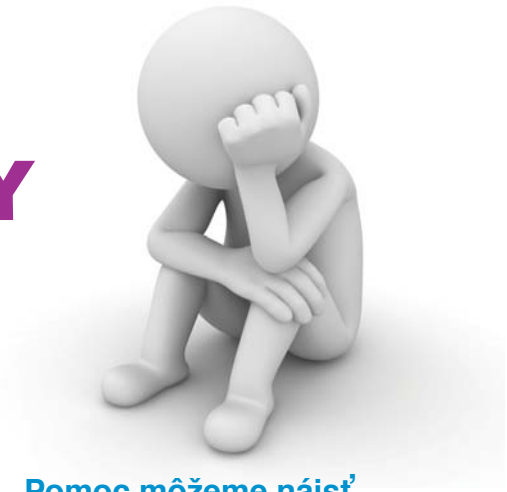
Unikátna lieková forma – optimálny účinok.

- **Spóra *Bacillus clausii* v suchom stave vo vrchnáčiku.**
- **Fľaštičky ľahko prenosné, netreba držať v chladničke, výhodné pri cestovaní.**
- **Užíva sa spolu s antibiotikami len 1 fľaštička 1x denne (balenie obsahuje 8 fľaštičiek).**

Pre deti už od 6 mesiacov a dospelých.

Výživový doplnok

AKO SA ZBAVIŤ SKĽÚČENEJ NÁLADY



Odborná redakcia Edukafarm

Každého z nás občas postihne skľúčená nálada. Vzniká následkom životných situácií, ktoré ťažko prekonávame a vyrovnávame sa s nimi. Môže ísť o pracovné problémy, stres, stavy vyčerpania, partnerské nezhody, rodinné ťažkosti, ale tiež závažnejšie zdravotné problémy. Dôležité je, aby skľúčená nálada neprešla do jej ťažšej formy, do depresie.

Prejavy skľúčenej nálady

- Pocity úzkosti, smútku, bezmocnosti, viny.
- Strata záujmu o aktivity, ktoré predtým človeka tešili.
- Ťažkosti so sústredením.
- Poruchy spánku (viac alebo menej spánku).
- Nedostatok energie a únava.
- Zmeny chuti do jedla a zmeny telesnej hmotnosti.

Čo ovplyvňuje našu náladu?

Slnečné žiarenie má priamy vplyv na našu náladu, nakoľko podporuje tvorbu sérotonínu, hormónu, ktorý významne ovplyvňuje našu náladu. Chladnejšie počasie, menej slnečných lúčov počas zimných mesiacov je práve častou príčinou našej skľúčenej nálady, podráždenosti, rozladenia či nespavosti.

Hormón šťastia a jeho význam pre náš organizmus

Stavy spojené s úzkosťou, smutnou náladou a psychickou únavou sú ovplyvňované tzv. neuromediátormi, hlavne sérotonínom. Ten sa vytvára v mozgu z aminokyseliny L-tryptofánu. Sérotonín je označovaný aj ako hormón šťastia, nakoľko pozitívne ovplyvňuje našu náladu, emócie, spánok a chuť do jedla. Sérotonín sa nachádza aj v tráviacom trakte, kde môže ovplyvniť trávenie, ako aj v krvných doštičkách, kde má vplyv na správne zrážanie krvi a kontrakciu hladkého svalstva. Nerovnováha sérotonínu v organizme môže preto viesť nielen k psychickým výkyvom, ale aj ku vzniku migrény.

Ženy trpia skľúčenou náladou dvakrát viac ako muži

Ženy sú od prírody citlivejšie, životné situácie prežívajú emocionálnejšie, a preto sú náchylnejšie aj na vznik skľúčenej nálady.

Je to dané hormonálnymi, psychologickými a sociálnymi príčinami. Častou príčinou sú hormonálne výkyvy, a to napríklad pri premenštruačnom syndróme, v tehotenstve, po pôrode a nakoniec v období prechodu (strata menštruačného cyklu). Náladu tiež môžu nepriaznivo ovplyvniť vedľajšie účinky antikoncepcie alebo hormonálnej substitučnej terapie.

Štúdie ukazujú, že u žien vzniká častejšie skľúčená nálada zo stresu ako u mužov. Je to dané rozdielnou fyziologickou reakciou na stres. Ženy musia prekonávať aj väčší tlak pri zvládaní kariérneho a rodinného života (starostlivosť o dieťa, manžela, starnúcich rodičov).

Pomoc môžeme nájsť v prírode

Jednu z možností, ako prekonať skľúčenú náladu a psychickú únavu, nám ponúka sama príroda. Už v Perzskej ríši používali šafran siaty na prekonanie skľúčenej nálady. Vojakom v starovekom Egypte dávali šafran do jedla, aby im dodali energiu, zlepšili náladu, zmiernili napätie, podporili schopnosť sústrediť sa a načerpať sily v plnohodnotnom spánku. Aj dnes sa šafran používa vo farmaceutickom priemysle na výrobu rôznych prípravkov. Jeho veľkou výhodou je tradíciou overený účinok a výborná znášanlivosť oproti liekom na chemickej báze.

Aj na Slovensku sú v lekárni dostupné voľnopredajné prípravky s obsahom aktívnych látok (šafran, ľubovník bodkovaný, L-tryptofán, vitamín B_6), ktoré pomáhajú vyrovnávať zníženú hladinu sérotonínu v mozgu, a tým navodiť pozitívnu náladu, odstrániť pocit únavy a vyčerpania.

Vďaka preukázanej účinnosti sa prípravky zo šafranu rýchlo presadili. V roku 2010 sa stal Saframyl (prípravok s obsahom šafranu) najčastejšie odporúčaným prípravkom používaným pri skľúčenej nálade (prieskum *Lekárnici odporúčajú 2010*).

inzercia

Satiereal®
Patentovaná aktívna zložka

...keď sa s Vami život hrá

SAFRAMYL

Saframyl je prírodný pomocník v boji so skľúčenou náladou a psychickou únavou na báze šafránu, bez nežiaducich účinkov a liekových interakcií.

Výživový doplnok s obsahom patentovanej aktívnej zložky Satiereal (prírodná zložka získaná z blizien šafranu), L-tryptofánom a vitamínom B_6, ktorý prispieva k normálnej psychickej činnosti, k normálnej činnosti nervovej sústavy a k zníženiu miery únavy a vyčerpania.

Saframyl je prírodný pomocník v boji so skľúčenou náladou a psychickou únavou. Odporúča sa dlhodobé užívanie prípravku Saframyl, ale úľava sa zvyčajne dostaví už po dvoch týždňoch.

Použitie
Prípravok je vhodný pre deti od 12 rokov a dospelých.

Odporúčané dávkovanie
Jedna tableta denne pred obedom.

Balenie
14/28 tabliet po 545 mg

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

ÚČINNÝ BOJ S PRECHLADNUTÍM A NÁDCHOU

Odborná redakcia Edukafarm

Predovšetkým tieto mesiace sa nesú v znamení ochorení dýchacích ciest – najčastejšie ide o prechladnutie. Hoci mnohí z nás v tomto prípade často hovoria o chrípke, jediné čo tieto ochorenia majú spoločné, je ich vírusový pôvod. Kým pri chrípke máme k dispozícii pomerne vysoko účinné (až 95 %) očkovanie, pri prechladnutí takú možnosť vzhľadom na pestrosť vyvolávajúcich vírusových agens nemáme.

Kým pri chrípke dominuje celková únava s bolesťou pohybového aparátu a horúčkou, pri prechladnutí sa vyskytuje predovšetkým nádcha a bolesť hrdla. V oboch prípadoch sa často pripája aj kašeľ. V liečbe sa môžu využívať prípravky kombinujúce viac účinných látok pokrývajúce viac symptómov a rovnako tak môžeme použiť aj prípravky namierené voči konkrétnemu príznaku.

Pri nádche nám môžu pomôcť jednak rôzne koncentrované roztoky morskej vody, jednak tzv. dekongestíva. Spôsob, ktorým pôsobia predtým spomenuté prípravky, je založený na fyzikálnom jave nazvanom osmóza, vďaka ktorému sa tekutina zo sliznice a podsliznicných vrstiev odvádza smerom von, v dôsledku čoho dochádza k spľasnutiu, a teda i k ľahšiemu dýchaniu. Podobne pôsobia i dekongestíva, avšak primárne sú v tomto prípade stimulované hladké svalové bunky podsliznicných ciev, ktoré sa následne zúžia, a obmedzí sa tak únik tekutiny mimo nich, resp. zamedzí sa vzniku opuchu sliznice. U prípravkov s morskou vodou ďalej pripomeňme, že sú rovnako bohaté na minerály a stopové prvky, čím obecne podporujú regeneráciu sliznice a prispievajú k potlačeniu zápalu. V oboch prípadoch máme k dispozícii pomerne veľký počet prípravkov, ktoré sa navzájom odlišujú, najmä svojím zložením.

Bolesť hrdla môžu chorí pociťovať nielen ako bolesť, ale tiež ako pocit opuchnutého hrdla a/alebo ako problémy s prehĺtaním. Užívané lieky môžu v zásade pôsobiť niektorým z troch možných účinkov, a síce protizápalovo, antisepticky, alebo môžu navodiť pocit lokálneho znecitlivenia. Uvedené účinky sa pritom môžu pri niektorých liekoch prekrývať. Kašeľ sprevádzajúci prechladnutie môže byť suchý alebo vlhký. Podľa typu kašľa sa nasadzujú prípravky potláčajúce jeho intenzitu, t.j. tzv. antitusiká pri kašli suchom a dráždivom, alebo tzv. expektoranciá, t.j. látky podporujúce vykašliavanie pri vlhkom a produktívnom kašli.

Kazuistika 1

Mladý muž prichádzajúci do lekárne sa sťažuje na nadmernú sekréciu z nosa, pričom uvádza, že počul o priaznivých účinkoch prípravkov s obsahom morskej vody a rád by niektorý z nich osobne vyskúšal.

Na základe opísaných prejavov sa chorému odporúča izotonický prípravok s morskou vodou Aliamare, ktorý okrem izotonickej morskej vody obsahuje aj hyaluronát sodný. Táto látka sa prirodzene vyskytuje v medzibunkovej hmote spojivového tkaniva, ktorá okrem iného podporuje regeneráciu po prekonanej vírusovej infekcii. Vzhľadom na svoje zloženie ju možno okrem iného podávať aj na odstránenie ušnej mazovej zátky. Za pozornosť stojí aj dostupnosť novinky Aliamare Clean, ktorá obsahuje sterilnú izotonickú vodu v ampulkách a je vhodná aj pre deti od novorodeneckého veku, pretože je možné roztok aplikovať po kvapkách.

inzercia

Aliamare®

More vo fľaške na dennú hygienu nosa a úľavu od nádchy

NOVINKA! Aliamare® Clean

- na dennú hygienu a zvlhčenie slizníc
- uľaví od nádchy a upchatého nosa
- podporuje odstraňovanie hlienu
- podporuje liečbu chorôb dýchacích ciest
- na dlhodobé používanie bez vypestovania návyku

S kyselinou hyalurónovou DO NOSA AJ DO UCHA
Pre deti od 1 mesiaca, dospelých, tehotné aj dojčiace ženy.
Sprej 50 ml a 100 ml

100% sterilná izotonická morská voda
Pre bábätká od narodenia, deti, dospelých, tehotné aj dojčiace ženy.
Fľaštičky 24 ks x 5 ml

Aliamare® a Aliamare® Clean sú voľnopredajné zdravotnícke pomôcky. Pred použitím si pozorne prečítajte návod na použitie a poraďte sa so svojim lekárom alebo lekárnikom.

Zastúpenie pre SR: IBSA Slovakia, s. r. o., Mýtna 42, 811 05 Bratislava • Tel.: 02/ 5262 0978 • Fax: 02/5262 0979 • E-mail: ibsa@ibsa.sk • www.aliamare.sk

IBSA

PR článok

ANTIBIOTIKÁ:
ZBYTOČNÁ VOĽBA PRI LIEČBE PRECHLADNUTIA A BOLESTI HRDLA

Bolesť hrdla je spoločne s nádchou a kašľom typickým príznakom prechladnutia. Hoci môže byť vyvolaná aj zápalom, úrazom, nádorom prípadne radiáciou či chemikáliami, najčastejšie sa stretávame s bolesťou infekčného pôvodu. V drvivej väčšine prípadov sú vyvolávateľmi vírusy, aj tak sa však stretávame s podávaním antibiotík. Dôvod k takémuto konaniu môžeme vidieť ako na strane chorého (predstava, že iba antibiotikum naozaj lieči), tak aj na strane ošetrujúceho lekára v prípade nie celkom jednoznačného klinického obrazu.

Nasadenie antibiotika pri prechladnutí je nielen zbytočné, ale aj výslovne rizikové. Antibiotikum totiž zo svojej povahy nie je schopné nijako ovplyvniť množenie vírusov, a uplatňuje sa tak vyložene pri bakteriálnych infekciách vzniknutých primárne alebo sekundárne po predchádzajúcej vírusovej nákaze. Antibiotikum je liek, a pretože medicína doposiaľ nedisponuje žiadnym liekom, ktorý by bol bez nežiaducich účinkov, je aj v tomto prípade nutné myslieť na toto riziko. Predovšetkým pri voľbe antibiotík so širokým spektrom pôsobenia sa môžu dostaviť zažívacie problémy (najmä hnačky), u žien aj zápal pošvy. Pri osobách súčasne užívajúcich iné lieky nemožno nespomenúť aj riziko liekových interakcií.

Antibiotiká môžu byť pri bolesti hrdla podávané lokálne (tableta sa nechá rozpustiť v ústach), alebo sa podávajú celkovo. V každom prípade nadužívanie, resp. zbytočné užívanie antibiotík je sprevádzané rizikom vzniku rezistentných baktérií, ktoré môžu byť následne príčinou mnohých závažnejších a ťažšie liečiteľných infekcií. Nežiaduce účinky, liekové interakcie a rezistencia sú však aj dôvodom zbytočných finančných nákladov. Kým antibiotiká majú svoje nezastupiteľné miesto v liečbe angín vyvolaných napr. streptokokmi, pri bežnom prechladnutí a bolesti hrdla je volená iba tzv. symptomatická liečba spočívajúca vo využití prípravkov na tlmenie bolesti hrdla s antiseptickým, lokálne znecitlivejúcim a/alebo protizápalovým účinkom, ktoré sú k dispozícii bez lekárskeho predpisu. Nielenže tieto látky s prevažne nešpecifickým účinkom efektívne blokujú rast a množenie baktérií či vírusov, ale súčasne pri nich prakticky nie je uvádzané riziko spomínanej rezistencie.

inzercia

Strepfen®

- Úľava od bolestivého opuchu v hrdle[1)]
- Protizápalový účinok
- Pôsobí až 3 hodiny[1)]

Strepsils®

- Pri zápale a bolesti hrdla[2)]
- Ako podporná liečba pri angíne[2)]
- Nástup antibakteriálneho, protivírusového a protiplesňového účinku už po prvej minúte[* 3), 4)]

Strepfen
Liečivo: flurbiprofén 8,75 mg v jednej pastilke. Tvrdé pastilky. **Indikácie:** Na tlmenie bolesti a opuchov pri zápalových a infekcných ochoreniach horných dýchacích ciest bakteriálneho alebo vírusového pôvodu. Pastilky zmiernujú bolesti hrdla, tlmia opuchy sliznic hrdla postihnutých zápalom. **Dávkovanie a spôsob podávania:** Dospelí a deti od 12 rokov: jedna pastilka sa pozvolna vycmúľa / nechá rozpustiť v ústach každých 3 – 6 hodín podľa potreby, maximálna dávka je 5 pastiliek / 24 hodín. Ak trvajú problémy dlhšie ako 3 dni, je potrebné vyhľadať lekára. **Kontraindikácie:** precitlivenosť na liečivá alebo iné zložky pastiliek, kyselinu acetylsalicylovú alebo iné NSAID, gastrointestinálne krvácanie alebo perforácia v súvislosti s NSAIDs, peptický vred / krvácanie v súcasnosti alebo v anamnéze, bronchospasmus, rinitída alebo urtikária v anamnéze v súvislosti s užívaním kyseliny acetylsalicylovej alebo iných NSAID; podávanie deťom mladším ako 12 rokov; tretí trimester gravidity. **Upozornenia:** Liek sa neodporúča podávať pacientom s vrodenou neznášanlivosťou fruktózy, glukózo-galaktózovým malabsorpčným syndrómom alebo nedostatkom sacharázy-izomaltázy. Obsahuje glukózu, preto by ho pacienti s DM mali užívať len po konzultácii s lekárom. U pacientov s bronchiálnou astmou aj v anamnéze môže dôjsť k vyvolaniu bronchospazmu. S opatrnosťou treba postupovať u pacientov s funkčnou poruchou obličiek, srdca alebo pečene, u pacientov s hypertenziou a s možnosťou zvýšenej krvácavosti. Pastilku je nutné počas cmúľania v ústach neustále premiestňovať, aby sa zabránilo lokálnemu podráždeniu sliznice. Liečba by nemala trvať dlhšie ako 5 dní. V prvom a druhom trimestri tehotenstva môže byť liek podaný iba po dohode s lekárom. **Interakcie:** Flurbiprofén by sa nemal užívať v kombinácii s kyselinou acetylsalicylovou alebo inými NSAID, antihypetenzívami a antikoagulanciami. **Nežiaduce účinky:** NÚ je možné obmedziť užívaním minimálnej dávky po čo najkratšiu dobu; u starších osôb je zvýšené riziko. Časté a veľmi časté: zmeny vo vnímaní chuti, podráždenie sliznice v ústach, erózie, vriedky, mravenčenie a sucho v ústach; bolesť brucha, nauzea, hnačka; bolesť hlavy. Menej časté: dyspepsia, zvracanie, plynatosť; urtikária, vyrážky. **Dátum revízie SPC:** 5. 9. 2011.

1) SPC lieku strepfen

Strepsils Pomaranč s vitamínom C
Liečivá: dichlorbenzenmethanol 1,2 mg; amylmetacresol 0,6 mg; kyselina askorbová 100 mg. **Indikácie:** Liečba zápalových a infekčných ochorení dutiny ústnej, nosohltanu a hltanu a ako podporná liečba pri angíne. **Dávkovanie a spôsob podávania: Strepsils Pomaranč s vitamínom C:** Dospelí a deti od 15 rokov: každé 2 – 3 hodiny nechajte pomaly rozpustiť v ústach 1 pastilku, maximálna dávka je 6 pastiliek / 24 hodín. Deti od 8 do 15 rokov: užíva sa 4 x denne 1 pastilka. Deti od 5 do 7 rokov: užíva sa 3 x denne 1 pastilka. **Kontraindikácie:** Precitlivenosť na liečivá alebo ktorúkoľvek z pomocných látok. **Upozornenia:** Liek je určený na krátkodobú liečbu, liečba by nemala trvať dlhšie ako 2 – 3 týždne. Ak príznaky ochorenenia trvajú dlhšie ako 5 dní u dospelých alebo dlhšie ako 3 dni u detí alebo sa vyskytne horúčka, potrebné je vyhľadať lekára. Pacienti s vzácnymi dedičnými problémami s intoleranciou fruktózy, malabsorpciou glukózy a galaktózy alebo sacharázo-izomaltázovou deficienciou by tento liek nemali užívať. Neodporúča sa počas gravidity a laktácie. **Interakcie:** Pri súbežnom podávaní s ďalšími lokálnymi antiseptikami alebo inými antibiotikami môže dôjsť k prehĺbeniu antimikrobiálneho účinku. **Nežiaduce účinky:** Zriedkavo precitlivenosť. **Dátum revízie SPC:** 12.9.2014.

Výdaj liekov bez lekárskeho predpisu. Nie sú hradené z verejného zdravotného poistenia. **Pred použitím lieku sa oboznámte so súhrnom charakterických vlastností lieku. Pre viac informácií kontaktujte:** Reckitt Benckiser (Czech Republic) spol. s r.o.; Atrium Flora, Budova C; Vinohradská 151; Praha 3, 130 00; Tel: +420 227 110 141.

2) SPC lieku Strepsils **3)** Bergener B et al. Farmacevtisk 1972 (Vol71); **4)** BH5001. 1996.Reckitt Benckiser Data on file
* na základe in-vitro štúdií

Dátum vytvorenia materiálu: september 2014.

CIELENÁ LIEČBA OSTEOPORÓZY

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

Osteoporóza je ochorenie kostí, ktoré sa zvyčajne vyskytuje vo vyššom veku, hoci sa môže objaviť aj skôr. Jej hlavným rizikom je vznik zlomenín, najmä krčka stehennej kosti a stavcov. Podobne ako je to pri ostatných ochoreniach, ktoré dnes súborne označujeme ako tzv. civilizačné, aj tu je veľmi dôležitá prevencia. Je totiž dôležité v mladosti dosiahnuť čo možno najväčšie množstvo kostnej hmoty, na čo slúži jednak dostatočne vysoký príjem vápnika (mlieko a mliečne výrobky, mak a pod.) a vitamínu D, jednak pravidelná a dostatočná pohybová aktivita. Čo nezískame do asi 30. roku života, neskôr už nedoženieme. V nasledujúcich rokoch sme schopní svojím správaním výrazne spomaliť alebo oddialiť úbytok kostnej hmoty. Nakoľko všeobecne menej kostnej hmoty majú ženy, majú aj vyššie riziko osteoporózy, najmä v období po menopauze.

Popri prevencii máme k dispozícii celý rad liekov, ktoré sú schopné spomaliť zánik jestvujúceho kostného tkaniva, alebo naopak, podporiť jeho novotvorbu. V rámci samoliečby sú naše možnosti veľmi obmedzené, lebo v lekárni si môžeme zaobstarať len uvedený vitamín D s vápnikom, všetky ostatné prípravky sú viazané na lekársky predpis.

Podobne ako do ostatných odvetví medicíny stále viac preniká tzv. cielená liečba, svoje uplatnenie najnovšie nachádza aj v liečbe osteoporózy. Všeobecne cielenou liečbou (niekedy označovanou ako biologická) nazývame taký terapeutický prístup, ktorý sa vyznačuje vysokou selektivitou účinku. Daná látka tak veľmi presne pôsobí na dané miesto, od čoho môžeme očakávať aj vysoký účinok. Najčastejšie ide o upravené protilátky alebo látky, ktoré blokujú vnútrobunkové enzymatické reakcie. Tie sa síce využívajú v liečbe nádorových ochorení, ale stále častejšie nachádzajú svoje uplatnenie aj pri neonkologických ochoreniach, ako sú reumatologické ochorenia, psoriáza, bronchiálna astma, osteoporóza a i.

Pretože sa cielená liečba v uplynulých rokoch stala veľmi obľúbenou a zaujímavou, logicky je po nej aj veľký dopyt, a vo vyspelých krajinách sa vedú diskusie medzi pacientskými organizáciami, zástupcami farmaceutických spoločností, regulačnými autoritami (ŠÚKL), zdravotníkmi a poisťovňami o úhrade týchto prípravkov z prostriedkov zdravotného poistenia. Výskum a vývoj týchto látok je ekonomicky veľmi náročný, čo sa v konečnom dôsledku premieta do ich konečnej ceny. Niet na svete krajiny, v ktorej by existoval tak nastavený systém poistenia, že by bol schopný pokryť kompletné náklady spojené s užívaním všetkej dostupnej zdravotnej starostlivosti, t.j. aj cielene pôsobiacich liekov. Veľmi často sa tieto látky hradia len čiastočne, a hoci sú pre pacienta nemalým prínosom, je potrebná jeho spoluúčasť formou doplatku. To sa týka aj biologík, ktoré sa najnovšie využívajú v liečbe osteoporózy. Pretože akékoľvek doplatky často pacienti vnímajú negatívne a s nevôľou, takáto terapeutická možnosť sa často pacientovi ani neponúka. Preto by sme sa nemali báť opýtať svojho lekára na tieto možnosti s vedomím, že si síce niekoľko euro priplatíme, ale bude to prínosom pre naše zdravie.

inzercia

TRÁVIACE ŤAŽKOSTI – – KAZUISTIKY ZA TÁROU

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

Tráviace ťažkosti majú mnoho tvárí a objaviť sa môžu kedykoľvek počas roka. Kým v lete ide najčastejšie o cestovateľské hnačky vyvolané zmenou stravy, klímy a denného režimu alebo o hnačky, ktoré vznikli konzumáciou pokazenej stravy, v súčasnom období husacích hodov sme konfrontovaní skôr s pocitom plného brucha a nie je tomu inak ani na Vianoce, ktoré často bývajú v znamení nestriedmosti v jedle a s ňou spojených následných ťažkostí. Výraz „dobre sa najesť, by nemalo byť synonymom prejedania sa.

Zažívacie problémy môžu mať rôzny pôvod a najlepšie je snažiť sa im predchádzať. Tomu z veľkej miery napomôže konzumácia zdravej a vyváženej stravy bohatej na ovocie, zeleninu, obilniny a tzv. omega-3 nenasýtené mastné kyseliny, ktoré sú bohato zastúpené napr. v rybách.

Ťažkosti spojené s trávením vo väčšine našťastie nemajú organický podklad – hovoríme o tzv. funkčných ťažkostiach, alebo dyspepsii. Ich liečba je teda predovšetkým symptomatická, t.j. snažíme sa tlmiť intenzitu prejavov. Väčšinou chorý vystačí so samoliečbou, prípadne sa prichádza do lekárne poradiť, ako sa zbaviť svojich ťažkostí, skôr ako zájsť k svojmu ošetrujúcemu lekárovi.

Kazuistika 1

52-ročný muž prichádza do lekárne s pocitom tlaku v pravom podrebrí. Súčasne udáva, že sa tieto príznaky objavili v nadväznosti na oslavu jeho narodenín, ktoré sa niesli v duchu opekania prasiatka. Súčasne uvádza, že podobné prejavy už v minulosti zaznamenal, pravdepodobne (nespomína si presne) takisto v súvislosti s väčšou konzumáciou mastnej stravy.

Strava bohatá na tuky predstavuje výraznú záťaž na pečeň tvoriacu žlč, resp. žlčové cesty, ktoré ju zhromažďujú a vylučujú do tenkého čreva. Žlč je o. i. nevyhnutná na štiepenie (tzv. emulgáciu) veľkých tukových častíc na menšie, tak, aby sa tieto mohli ďalej štiepiť enzýmami pankreasu. Pocit tlaku je s najväčšou pravdepodobnosťou spôsobený vyššími nárokmi na stenu žlčových ciest, prípadne i s prítomnými kamienkami. Chorému sa odporúča prípravok s účinnou látkou fenipentol, ktorý zvyšuje tvorbu žlče s dávkovaním 2 kapsuly 3-krát denne pred jedlom, prípadne menej často podľa potreby. Súčasne sa mu odporúča, aby v prípade pretrvávajúcich ťažkostí vyhľadal lekára.

Kazuistika 2

45-ročná žena si v lekárni sťažuje na bolesť situovanú v pravom podrebrí. Bolesť je ostrá, dobre ohraničená a má stupňujúcu a následne opäť klesajúcu intenzitu. Uvádza, že svoje problémy pozná, dokonca vie, že trpí na žlčníkové kamene. Doteraz sa snažila vyhnúť operačnému riešeniu, problémy sa vraj objavujú predovšetkým, ak je v strese alebo v nadväznosti na príjem mastnej stravy.

Na základe uváženia chorej odporúčame prípravok obsahujúci spazmolyticky pôsobiacu látku drotaverín s dávkovaním 1 tabletka 3-krát denne alebo jednorazovo pri ťažkostiach 1–2 tablety. Zároveň sa jej odporúča, aby v budúcnosti vyhľadala svojho lekára a rozhodne premýšľala o možnom odstránení kamienkov chemickou, laparoskopickou alebo ultrazvukovou (tzv. litotripsia) cestou.

inzercia

Kazuistika 3

Žena vo veku asi 50 rokov opisuje problémy s vyprázdňovaním. Uvádza, že musí často chodiť na stolicu. Súčasne neužíva žiadne ďalšie lieky a ani netrpí žiadnym ďalším ochorením. Stolica je riedka, bez prímesí, normálnej farby, avšak riedkej až vodnatej konzistencie.

Pri rozhovore žena uvádza, že sa teraz rozvádza s manželom a súčasne má problémy v práci. Problémy s vyprázdňovaním sú teda s najväčšou pravdepodobnosťou psychogénneho pôvodu. Okrem odporúčania upokojenia (čo ako vieme, nie je vždy jednoduché), sa odporúča čaj s obsahom medovky a prípravok s účinnou látkou loperamid, ktorý spomaľuje črevnú pasáž. Na úvod sa odporúčajú 2 kapsuly a ďalej 1 kapsula po každej riedkej stolici.

Kazuistika 4

Muž stredného veku opisuje neurčité zažívacie ťažkosti – uvádza, že mu je na vracanie, prelievajú sa mu črevá. Príčinou je zrejme jeho snaha nevyhadzovať nedojedené potraviny, a tak, ako je už často osudom oteckov, dojedá nedojedené potraviny po svojich ratolestiach. Tú polievku ale zrejme jesť nemal.... dodáva.

V tomto prípade je najlepším možným odporúčaním čo najrýchlejšie sa vyprázdniť, t.j., ak je možné, čo najskôr sa vyvracať, hnačke sa asi tiež neubránime. Naopak, hnačka je v tomto smere i obrannou reakciou, pri ktorej sa črevo snaží zbaviť choroboplodných zárodkov/toxínov. Chorému sa odporúčajú adsorbenciá (látky na seba viažuce najrôznejšie toxíny) a probiotiká (Enterina), ktoré by v nadväznosti na vyššie uvedené mali čo možno najskôr uviesť zažívací trakt do pôvodného stavu. Možno predpokladať, že prípadná riedka stolica bude len krátkodobá a probiotiká, t.j. pre naše telo priateľské baktérie, pomôžu k rýchlemu obnoveniu celkovej vitality.

Kazuistika 5

Žena stredného veku udáva problémy so zažívaním. Uvádza pocit stále nafúknutého a plného brucha sprevádzaný škvŕkaním bez akýchkoľvek ďalších ťažkostí.

Odporúča sa prípravok Orenzym s dávkovaním 1 tabletka 3-krát denne. Obsahuje multienzýmový produkt plesne *Aspergillus oryzae*, teda enzým, ktorý sa nevstrebáva a v čreve napomáha štiepeniu ťažko stráviteľných zložiek stravy, najmä sacharidov. Tie by sa v opačnom prípade dostali až do hrubého čreva, kde by ich štiepili prítomné baktérie pri vzniku nepríjemných plynov. Vyšší dopyt po tráviacich enzýmoch, najmä amyláz (t.j. enzýmov štiepiacich cukry) sa okrem plynatosti a nadmerného odchodu črevných plynov zisťuje takisto pri nadmernom grganí. Vzhľadom na svoj mechanizmus pôsobenia je daný prípravok vhodný (i pre deti od 3 rokov) i pri nevoľnosti, pocite nedostatočného trávenia, pocite plnosti, tlaku alebo nafúknutí žalúdka, prelievania a škvŕkania v črevách. Tieto problémy sa môžu vyskytnúť samostatne (funkčná dyspepsia), alebo môžu byť prejavom iných ochorení (pečeň, žlčník, pankreas).

Kazuistika 6

Muž vyššieho veku žiada niečo na problémy s ťažkým vyprázdňovaním. Žiadne ďalšie ťažkosti neuvádza, súčasne nespomína ani užívanie akýchkoľvek liekov, ktoré by zápchu mohli vyvolávať.

Pri rozhovore je chorý upozornený na možné faktory vedúce k zápche, ako sú nedostatočná pohybová aktivita a nízky príjem tekutín a vlákniny. Odporúča sa prípravok s účinnou látkou pikosíran sodný, ktorý je schválený na užívanie pri akútnej funkčnej zápche alebo na krátkodobé podávanie pri chronickej zápche. Účinná látka pikosíran sodný stimuluje črevnú stenu, čím podporuje črevnú pasáž, a teda i vyprázdnenie stolice. V dávke 10 až 20 kvapiek sa podáva večer s tým, že nasledujúce ráno možno očakávať vyprázdnenie.

inzercia

Noventis

Pri ťažkostiach s trávením...

Pri poruchách trávenia škrobovín, strukovín, ovocia a zeleniny.

***Orenzym** je digestívum, to znamená **liek podporujúci trávenie.** Je určený pre dospelých a deti už od 3 rokov. Každá obalená tableta obsahuje liečivú látku takadiastasum 200 m.j. (0,0366 g).*

3+
Pre dospelých a deti od 3 rokov.

Ľahké prehĺtanie.

Liečivý prípravok k vnútornému užitiu.
Pozorne prečítajte príbalovú informáciu.

www.noventis.cz

Orenzym® *spoľahlivo pomáha už 40 rokov.*

40 rokov

Urobte niečo pre svoje zdravie už dnes!

Kúpele Trenčianske Teplice

{Pravé kúpele pre každého}

KÚPELE TRENČIANSKE TEPLICE
PRAVÉ KÚPELE

Zažite na vlastnej koži blahodarný vplyv termálnej vody Pravých kúpeľov Trenčianske Teplice.

Jedinečné liečivé účinky vody týchto kúpeľov si môžete vychutnať v jednom z najvzácnejších termálnych bazénov na Slovensku, bazéne Sina, ktorý po rozsiahlej rekonštrukcii ponúka hosťom maximálny komfort a plnohodnotný relax.

Ako jediný bazén na Slovensku ponúka Sina kúpeľ v takzvanom zrkadlisku – prameň vyviera do bazéna priamo z prírodného termálneho zdroja pod úrovňou bazéna. Liečivá voda kúpeľov Trenčianske Teplice si tak zachováva pôvodné, plnohodnotné liečivé zloženie bohaté na minerálne látky, s ideálnou priemernou teplotou až 39°C. V spojení už s legendárnou odpočivárňou Hammam postavenou v orientálnom štýle, robia pravé kúpele z tradičného kúpania skutočne nezabudnuteľný zážitok.

Zdraviu prospešné účinky trenčianskej termálnej vody na ľudské zdravie, a najmä úspešnú liečbu chorôb pohybového ústrojenstva, sú overené viac ako storočnou tradíciou. Pravé kúpele súčasnosti nadväzujú na svoje dlhoročné skúsenosti pri liečbe rôznych chorôb, no zároveň modernizujú svoje služby i ponuku svojich produktov. Počas celého roka sú pre klientov Kúpeľov Trenčianske Teplice pripravené zaujímavé akciové balíčky, ktoré robia pestrú ponuku procedúr i pobytov ešte atraktívnejšou.

Na svoje si prídu milovníci tradičných liečebných pobytov i tí, ktorí uprednostňujú rýchly reštart organizmu už počas niekoľkých dní.

Viac informácií o aktuálnych ponukách nájdete na **www.kupele-teplice.sk** a **www.pravekupele.sk**

Znenie tajničky: **Najväčšia chyba je – nebyť si vedomý** .....
Správnu odpoveď tajničky s vystrihnutým kupónom posielajte do 20. 12. 2014 na adresu: **Edukafarm s.r.o., Trnavská cesta 82/A, Bratislava 821 01**

Cena do tajničky:

Komplexný liečebný pobyt na 6 nocí v Kúpeľoch Trenčianske Teplice – Pobyt Dr. Klasik.

Cena zahŕňa:
– 3 procedúry denne,
– vstupné a výstupné lekárske vyšetrenie,
– plnú penziu,
– zľavu pri dokúpení vybraných procedúr,
– 1 x denne /60 min. vonkajší bazén Grand,
– 1 x whirlpool / 6 nocí
– 1 x vnútorný bazén/ 6 nocí
– voľný vstup do fitness.

	MLÁKA	UPEČIE NA POVRCHU	VÝROBCA NOŽOV	SÍDLO V INDII	MENO LAURY	POMÔCKY: ANOLYT, ALATYR, CHI, ALAND, LEU, LALINA, FANAL	POSTAVENIE MIMO HRY	ZVUK NAPODOBŇUJÚCI ZVUK ZVONA	ANÓDOVÝ ELEKTROLYT	HL. MESTO ROVNÍKOVEJ GUINEI	RUSKÉ MESTO
ROBIL						AM. PREZIDENT (BARACK)					
APOLÓNIA (DOM.)						DRUH VIŠNE					
POLIHOVAL						NEÚSPECH (HOVOR.)					
						RUMUNSKÁ MENA					
UROBILA (KNIŽ.)								LATINČINA (KÓD JAZYKA)			
								PÍSMENO GR. ABECEDY			
TAJNIČKA								CH			
VZDUCH (GRÉCK.)				OSOBA VYDÁVAJÚCA AUDIT							

Kupón 3/2014

Výhercovia tajničky z minulého čísla 2/2014:
1. cena – Ján Podlesný, Senec, 2. cena – Anna Jakubíková, Bratislava, 3. cena –Edita Rodičová, Turčianske Teplice.
Výhercom blahoželáme!

K lieku Wobenzym® 800 tbl.

zdarma poukaz na darček

1 ks citrusového telového mlieka Weleda v hodnote cca 12 Eur podľa vášho výberu

POZOR!!! Pre 2 vylosovaných navyše

rekreačný pobyt

v hodnote 700 Eur!!!

Viac na www.wobenzym.sk

Wobenzym – originálny tradičný liek z prírodných zdrojov na vnútorné použitie. Čítajte pozorne príbalovú informáciu.
MUCOS PHARMA CZ, s.r.o., Uhříněveská 448, 252 43 Průhonice, Česká republika, MUDr. Richard Zachar, Kamenná 46, 966 22 Lutila.
www.wobenzym.sk, konzultácie na tel.: 0911 723175

Overená cesta k spokojnosti

BELUPO

02/2014

BELOBAZA®

novinka

Krém na každodennú starostlivosť, ochranu a regeneráciu suchej, citlivej a podráždenej pokožky.

Pravidelné používanie Belobazy pokožku **hydratuje, zjemňuje, upokojuje a chráni**.
Vďaka upravenej hodnote pH pomáha udržiavať prirodzenú kyslosť a fyziologickú rovnováhu pokožky.
Belobaza neobsahuje parabény, syntetické farbivá, ani parfémy.
Vhodná aj pre starostlivosť pokožky u detí.

Zloženie: AQUA, PETROLATUM, CETEARYL ALCOHOL, PARAFFINUM LIQUIDUM, CETEARETH-20, BENZYL ALCOHOL, SODIUM PHOSPHATE, PHOSPHORIC ACID, SODIUM HYDROXIDE

BELUPO, s. r. o., Cukrová 14, 811 08 Bratislava
Tel.: 02/5932 4330, Fax: 02/5932 4331