

# lekárneň a lieky



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

URČENÉ PRE ŠIROKÚ VEREJNOSŤ

**MINIMALIZUJTE NEŽIADUCE  
ÚČINKY ANTIBIOTÍK**

**ŤAŽKOSTI NÔH DIABETIKOV**

**VÝŽIVA TEHOTNÝCH ŽIEN  
V ZIMNOM OBDOBÍ**

**CHOLESTEROL:  
DOBRÝ SLUHA, ZLÝ PÁN**

**CUKROVKA – UMENIE  
SA STRAVOVAŤ**

**ATROFIA POŠVY A PRÍNOS  
KYSELINY HYALURÓNOVEJ**



## Rozdiel je v Contractubexe

### **NOVINKA:** **Contractubex® Intenzívna nočná náplasť**

- zabraňuje tvorbe nadmerného jazvového tkaniva
- reguluje proces tvorby jazvy
- zmäkčuje jazvu a zlepšuje jej hladkosť a farbu



Contractubex®

Contractubex® Intenzívna nočná náplasť obsahuje tekutý cibulový extrakt a alantoin. Zdravotnícka pomôcka.

DESITIN Pharma, s.r.o., Trojičné nám.13, 821 06 Bratislava  
desitin@desitin.sk, www.desitin.sk  
tel./fax: 02/5556 3810

**DESITIN**  
SUCCESS IN CNS



**Lekárneň a lieky 3/2016**

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

**Vydavateľ**

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

**Riaditeľ spoločnosti**

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

**Redakčná rada SR**

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

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

**Odborná redakcia**

PharmDr. Vladimír Végh  
MUDr. Pavel Kostiuik, CSc.  
MUDr. Jiří Sliva, PhD.  
PharmDr. Lucie Kotlářová  
PharmDr. Andrea Gažová, PhD.

**Marketing a inzercia**

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

**Grafická úprava, tlač**

Jana Kanasová  
Tlač: Alfa print, s.r.o. Martin, www.alfaprint.sk  
Jazyková úprava: Mgr. Jarmila Polónyová  
Text v inzerátoch neprešiel jazykovou korektúrou.

Číslo 3, ročník 10, 3/2016  
Dátum vydania: november 2016  
Registrované pod č. MK SR EV 3131/09  
ISSN 1337-0065

Redakcia nezodpovedá za obsah jednotlivých inzerátov.



## Z klinickej praxe

Minimalizujte nežiaduce účinky antibiotík .....	4
Cholesterol: dobrý sluha, zlý pán .....	12
Cukrovka – umenie sa stravovať .....	14
Atrofia pošvy a prínos kyseliny hyalurónovej .....	16



## Z lekárenskej praxe

Liečba bolestí chrbta .....	3
Ťažkosti nôh diabetikov .....	6
Propolis E.P.I.D. – novinka, ktorá uľaví .....	9
Výživa tehotných žien v zimnom období .....	10
Aromatickými silicami proti jesenným ťažkostiam .....	11
Ako si pomôcť pri prekonávaní skľúčenej nálady .....	18



## Zaujalo nás

Keď telo prestane počúvať, čo mozog hovorí .....	2
Komentáre k ankete .....	7
So žltáčkou typu C môžete žiť roky bez toho, aby ste o nej vedeli .....	19



# KEĎ TELO PRESTANE POČÚVAŤ, ČO MOZOG Hovorí

## SKORÁ DIAGNOSTIKA A VČASNÉ ZAHÁJENIE BIOLOGICKEJ LIEČBY JE KLÚČOM K ŽIVOTU S DIAGNÓZOU SKLERÓZA MULTIPLEX

*Zhoršené videnie, slabosť, únava, strata kontroly nad niektorými časťami tela. To je len niekoľko z množstva príznakov, ktorými sa môže prejavovať skleróza multiplex. Ide o jedno z najčastejších ochorení centrálného nervového systému. Objavuje sa bez varovania, je nepredvídateľné a jeho prvé prejavy nekonzistentné. Objavia sa a zmiznú. Raz jeden príznak, inokedy iný. Vypočuť si v mladom veku od lekára diagnózu s týmto názvom sa môže zdať zdravujúce. Skorý záchyt a nasadenie liečby je však prvým predpokladom na ďalší plnohodnotný život.*

Skleróza multiplex postihuje trikrát častejšie ženy ako mužov. Najčastejšie sa prejavuje medzi 20. až 40. rokom života, teda v najproduktívnejšom veku. Na Slovensku je momentálne diagnostikovaných viac ako 8 tisíc pacientov, možno však rátať s tým, že u mnohých ochorenie nie je odhalené. Presný dôvod prepuknutia sklerózy multiplex nie je známy, no odborníci predpokladajú, že 30 % tvorí genetická predispozícia, zvyšok vonkajšie faktory. „Momentálne máme na neurologickej klinike v Ružinove viac ako 600 pacientov, čo je najviac v rámci celého Slovenska,“ vysvetľuje prof. MUDr. Ľubomír Lisý, DrSc., vedúci špecializovaného Centra pre liečbu sklerózy multiplex Univerzitnej nemocnice Bratislava v Ružinove.

### Ochorenie tisícich tvárí

Skleróza multiplex je chronické zápalové ochorenie centrálného nervového systému. Ide o autoimunitné ochorenie, pri ktorom vlastný organizmus napáda a poškodzuje funkciu nervových vlákien. K poškodeniu môže dochádzať na rôznych miestach nervového systému, preto aj príznaky sú veľmi rozmanité a ľudia im neprikladajú veľký význam. „Pamätám si deň, kedy som sa ráno zobudila úplne spotená a nevedela som sa hýbať. Bolo to v čase, kedy som brala antibiotiká. Tak som si to spojila s tým,“ spomína pacientka Janka na svoj prvý atak dva roky predtým, ako jej bola skleróza multiplex diagnostikovaná.

„Skleróza multiplex sa prejavuje v začiatkoch veľmi nenápadne, čo vedie k bagatelizovaniu príznakov. Sú však typické príznaky, ktoré by sa nemali ignorovať a ich pôvod by sa mal intenzívne riešiť. Napríklad rapídne zhoršenie videnia, trpnutie, oslabenie končatín, strata rovnováhy či ťažkosti s močením. Ak podobné príznaky človek spozoruje, mal by navštíviť svojho neurológa,“ dopĺňa prof. MUDr. Ľubomír Lisý, DrSc.

### Včasná diagnostika a liečba môže ochorenie výrazne spomaliť

Podľa profesora Lisého je východiskom zvýšiť mieru povedomia o chorobe aj medzi lekármi, aby sa diagnostika zbytočne neodďaľovala. „Tak, ako aj pri mnohých iných ochoreniach, aj tu platí, že čím skôr sa pa-



cient začne liečiť, tým má väčšiu nádej, že sa priebeh ochorenia podarí zvládnuť. Oneskorené nasadenie liečby zvyšuje riziko trvalého hendikepu pre pacienta na celý život,“ hovorí prof. MUDr. Lisý, DrSc.

Janka navštívila lekára až pri ďalšom ataku. „Jeden deň som prestala dobre vidieť. Mala som osvetlené oči, akoby som sa dlho dívala do slnka. Šla som k svojej očnej lekárke, ktorá ma poslala na neurologické vyšetrenie,“ spomína Janka. Najskôr podstúpila magnetickú rezonanciu, neskôr aj lumbálnu punkciu. Nasledovali dodatočné elektrofyziologické vyšetrenia a krvné testy, ktoré vylúčili iné diagnózy.

### Život po diagnostike

Pacienti na diagnózu skleróza multiplex reagujú rôzne. „Na začiatku je vždy more sĺz. Dôležité je, aby pacient akceptoval diagnózu, dodržiaval biologickú liečbu a odporúčania lekára. Špeciálne pri skleróze multiplex sa snažíme o to, aby pacient aj naďalej žil aktívne,“ vysvetľuje MUDr. Viera Hančínová. Cieľom liečby je zabrániť progresii sklerózy multiplex a udržať ju čo najdlhšie na stabilizovanej úrovni. Pacienti v liečbe tak môžu naďalej viesť normálny život, dokonca pracovať či plánovať materstvo.

Po vyslovení diagnózy reagovala Janka tak ako každý pacient. Najskôr odmietavo, neskôr chorobu akceptovala a začala s liečbou. Dnes sú to takmer tri roky a na svoju diagnózu sa díva ako na súčasť života. „Už tri mesiace po diagnostike mi lekári nasadili injekčnú liečbu, vďaka ktorej môžem žiť v podstate rovnako ako predtým. Jediné, čo sa zmenilo, boli moje priority a pracovné vyťaženie. Celkovo viac prehodnocujem, či má cenu sa kvôli niečomu stresovať a prepínať svoje sily,“ uzatvára Janka.

Zdroj: Seesame, s.r.o.



# PRIRODZENÉ MOŽNOSTI ÚĽAVOVEJ LIEČBY

PharmDr. Vladimír Végh, Edukafarm

## BOLESTÍ CHRBTÁ

**Bolesti chrbta patria k najčastejšie sa vyskytujúcim problémom, ktorých výskyt stúpa s vekom.**

Nesprávne pohybové vzorce, jednostranné zaťažovanie alebo aj jednorazové preťaženie vedú k poruchám kostro-svalového korzetu chrbta, u ktorých počiatočné funkčné poškodenie (napr. počiatočná svalová blokáda) postupne vedie k poškodeniu štruktúrálnemu (poškodenie platničky, praskliny alebo fúzie stavcov). Takmer vždy sa uplatňuje kombinácia mechanických a zápalových zmien. Zmysluplná terapia bolestí chrbta preto musí byť vždy multifaktoriálna, cielená a dlhodobá. Hlavné v počiatočnej fáze majú svoje dôležité miesto úľavové prostriedky, ktoré zmiernujú bolestivosť, miernia zápalové prejavy a zlepšujú metabolizmus postihnutých tkanív. Takéto komplexné pôsobenie často nachádzame skôr u látok prírodného pôvodu, pretože pôsobenie „chemických“ liečiv je väčšinou obmedzené jedným presným mechanizmom účinku.

### Tradičné rastlinné zdroje

Tradičný potenciál liečivých rastlín pri bolestiach chrbta využíva lokálne pôsobiaca masť VAXICUM.

Hlavnú zložku tvoria čisté rastlinné silice (rozmarínová, levanduľová, klinčeková) a ich izolovaná zložka (gáfor). Levandulová silica vykazuje významné protizápalové a protibolestivé pôsobenie. Silica klinčeka významne zvyšuje prekrvenie kože a pôsobí tak významne hrejivo. Účinok rozmarínovej silice je daný predovšetkým prítomnosťou gáfru, ktorý svojim miernym dráždivým účinkom zlepšuje prekrvenie kože a urýchľuje tým vyhojenie zápalového procesu. Subjektívne vnímaný „hrejivý“ pocit priaznivo prispieva tiež k uvoľneniu kontrahovaného svalstva.

### Vitamíny proti bolesti? Áno!

Jednou z príčin pretrvávajúcich bolestí chrbta je degeneratívne poškodenie nervových vlákien vychádzajúcich medzi stavcami z chrbtice. Ako ukazujú klinické štúdie, i regenerácii dokáže významne

prospieť špecifická kombinácia vitamínov skupiny B. Liek Milgamma obsahuje špeciálnu formu vitamínu B<sub>1</sub> (tzv. benfotiamín), ktorý vyniká vysokou využiteľnosťou pre organizmus, a ďalej vysoké dávky vitamínu B<sub>6</sub> (pyridoxín) a B<sub>12</sub> (kyanokobalamín). Táto kombinácia sa úspešne používa na liečbu rôznych zápalových a bolestivých ochorení nervov. Vyživuje a regeneruje poškodené nervy chrbta a pomáha tak priamo liečiť samotnú príčinu bolesti.

### Šetrná liečba pre dlhodobé používanie

Bolesti chrbta majú obvykle za sebou dlhú históriu nesprávnych návykov, rýchle, avšak krátkodobé potlačenie bolesti analgetikami preto obvykle nie je správna cesta (navyše je to cesta často zaťažená rôznymi nežiaducimi účinkami). Len šetrné postupy, zaisťujúce regeneráciu poškodených tkanív, uvoľnenie svalových spazmov a obnovu správnych pohybových vzorcov môžu viesť k dlhodobej úspešnosti.

inzercia



## Komplexná kúra pre Váš boľavý chrbát

### Milgamma® N

Regeneruje poškodené nervy  
a pomáha liečiť príčinu  
bolesti chrbta.



### VAXICUM®

Relaxačná masť s obsahom  
prírodných zložiek – gáfor,  
rozmarín, levanduľa a klinček.





# MINIMALIZUJTE NEŽIADUCE ÚČINKY ANTIBIOTÍK

Odborná redakcia Edukafarm

**Na liečbu antibiotikami panujú medzi verejnosťou často protichodné názory – od ich vyžadovania od lekárov pri každom banálnom ochorení, až po ich odmietanie v celkom odôvodnených prípadoch. Správnym prístupom je však riziká ich užívania minimalizovať.**

Lekári majú jasno - každý extrém škodí. Antibiotiká sú pri správnej indikácii veľmi dôležitými liekmi, ktoré už zachránili milióny životov. Pomáhajú nám ničiť patogénne baktérie, a likvidujú tak mnoho infekčných ochorení. Bohužiaľ, z podstaty ich účinku sa ich pôsobenie neobmedzuje len na choroboplodné baktérie, ale pretože väčšinou prechádzajú aj našim tráviacim traktom, ovplyvňujú aj bakteriálne kolónie dlhodobo žijúce v našich črevách.

## Skrytý poklad v našom tele

Baktérie obývajúce naše hrubé črevo si s našim telom v priebehu vývoja človeka vytvorili veľmi tesné a navzájom prospešné spolužitie. Zatiaľ čo my ich živíme, tieto „priateľské“ baktérie sa podieľajú na celom rade životne dôležitých funkcií. Preto sa aj označujú ako probiotiká (z gréckeho „pro bios“ t. j. „pre život“). Tieto baktérie nám pomáhajú s trávením niektorých zložiek potravy a hlavne bránia vstupu iných „agresívnych“ a nepriateľsky naladených patogénnych baktérií. Udržujú tiež v kondícii náš imunitný systém a zároveň ho učia správne rozoznávať cudzorodé zložky prostredia: tolerovať ich, aby neprišlo ku skĺznutiu do prehnanej – alergickej reakcie, ale zároveň si udržiavať stav primeranej pohotovosti. Jednoducho ich potrebujeme k životu rovnako ako oni nás.

Narušenie tejto symbiózy antibiotikami môže viesť k radu zdravotných ťažkostí: od zhoršeného trávenia potravín a vstrebávania živín, cez plynatosť, zápchy až po infekcie tráviaceho traktu vyvolávajúce hnačkové ochorenia. Z dlhodobého hľadiska sa potom narušenie črevnej mikroflóry môže podieľať na celkovom oslabení imunitného systému alebo na zvýšenej náchylnosti k alergickým ochoreniam. Preto sa už niekoľko rokov odporúča spolu

s antibiotikami užívať doplnkovo aj prípravky obsahujúce baktérie črevnej mikroflóry.

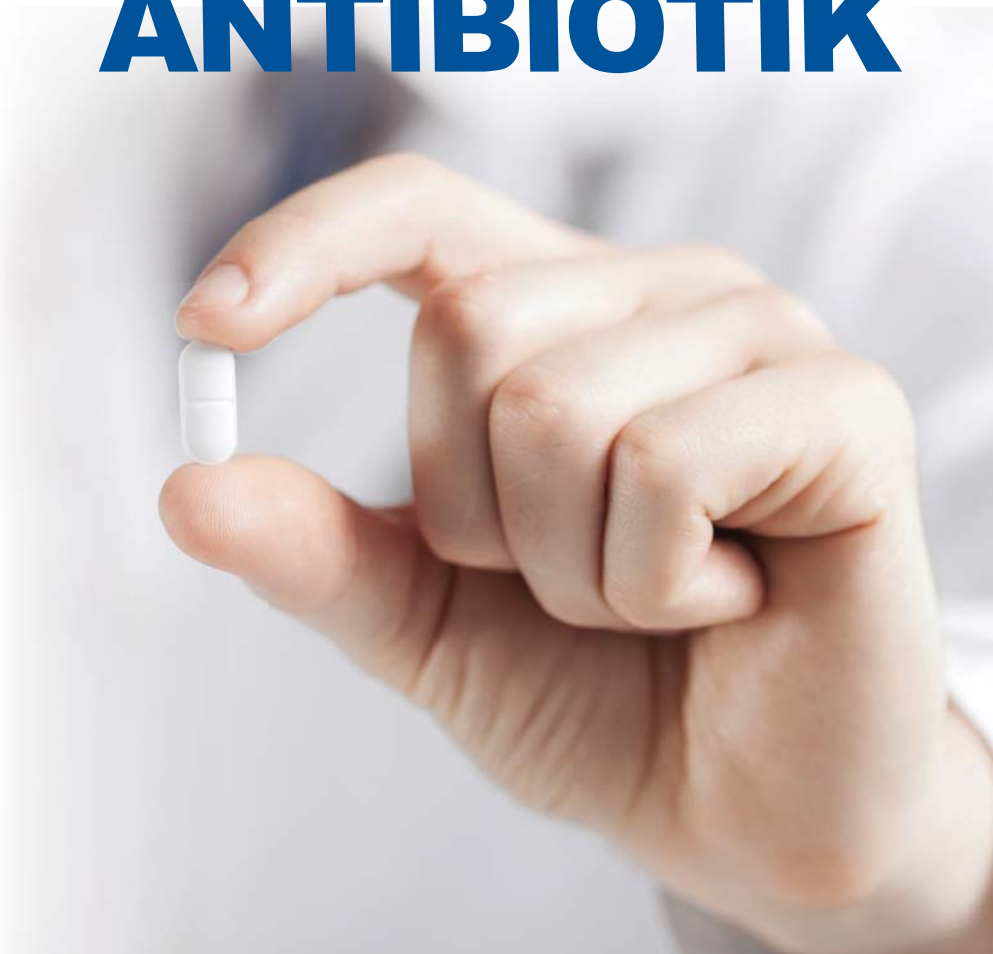
## Správne riešenie pre antibiotiká

Medzi najčastejšie nežiaduce účinky antibiotík patria predovšetkým hnačky (tzv. post-antibiotické), ktoré sú práve dôsledkom narušenia prirodzenej črevnej mikroflóry. Okrem toho, ak si uvedomíme, aký význam majú symbioticky žijúce črevné baktérie pre našu imunitu, je zrejmé, že udržať si týchto „pomocníkov“ bude užitočné aj v priebehu akútneho ochorenia a rekonvalescencie.

Udržanie prirodzenej črevnej mikroflóry pri užívaní antibiotík však predstavuje špeciálnu výzvu. Bežné probiotické baktérie - používané inak u bežných a inak u zdravých jedincov - podliehajú pôsobeniu antibiotík väčšinou rovnako ako prirodzená črevná mikroflóra. Ich účinok a ochranné pôsobenie je tak len veľmi krátke – každá

nová podaná dávka antibiotík ich zahubí. V hrubom čreve sa tak nedokáže udržať ich trvalá populácia a ich podávanie má len krátkodobý účinok. Investícia do bežných probiotík preto bude mať len zanedbateľný prínos.

Rozpoznanie tohto problému viedlo k úsiliu nájsť taký typ baktérie, ktorá by pôsobeniu antibiotík v hrubom čreve odolávala a zaisťovala tak dlhodobú ochranu. Riešenie predstavuje špeciálny bakteriálny kmeň *Bacillus clausii*, ktorý je na našom trhu dostupný v prípravku Probacin. Zo známych symbiotických črevných baktérií sa vyznačuje najširšou odolnosťou voči antibiotikám, takže im súčasné podávanie antibiotík nevadí. Navyše produkuje ochrannú látku (tzv. *clausin*), ktorá bráni rastu iných patogénnych baktérií a má aj vysokú odolnosť voči žalúdočným šťavám a žľčovým kyselinám. Vďaka týmto vlastnostiam ich preto lekári považujú za prípravok voľby pri súčasnej liečbe antibiotikami.



# PROBACIN® ATB

JEDINEČNÝ PRÍPRAVOK UDRŽIAVAJÚCI ZDRAVÚ ČREVNÚ MIKROFLÓRU  
PRI UŽÍVANÍ ANTIBIOTÍK



V PRAXI OVERENÝ  
ÚČINOK



UNIKÁTNA FLAŠTIČKOVÁ  
FORMA

vyživový doplnok



- ✓ Probiotikum vhodné pri užívaní antibiotík  
(vysoká odolnosť proti širokému spektru antibiotík)
- ✓ praktické jednorázové fľaštičky,
- ✓ pre deti už od 6 mesiacov,
- ✓ pohodlné a praktické pre rodičov,
- ✓ deťmi obľúbené, veľmi chutné.



# ŤAŽKOSTI NÔH DIABETIKOV

PharmDr. Vladimír Végh, Edukafarm s.r.o., Bratislava

**Aj keď je diabetes mellitus – cukrovka – ochorenie charakterizované poruchou metabolizmu glukózy v krvi, jeho prejavy sú veľmi široké. Neprirodzené výkyvy hladiny krvnej glukózy zhoršujú funkcie takmer všetkých tkanív v organizme.**

Nohy patria medzi tie časti tela, na ktorých sa prvé príznaky cukrovky začínajú prejavovať najskôr a najčastejšie tiež vedú k veľmi vážnym dôsledkom. Výkyvy hladiny glukózy v krvi vedú k zhoršenému metabolizmu tkanív kože a nervov a nohy, prirodzene vystavené zvýšenej mechanickej záťaži, tak predstavujú mechanicky najviac ohrozené miesto. Koža diabetikov je veľmi často suchá a nepružná, v dôsledku čoho ľahko popraská a ľahko sa v nej vytvárajú rôzne defekty. Zároveň je často nedostatočne prekrvená, preto sa aj prípadné poranenia oveľa ťažšie hoja ako u zdravých ľudí. Diabetici si preto musia dávať na nohy veľký pozor a venovať im mimoriadnu starostlivosť. Aj malé poranenie môže pri zanedbaní viesť u diabetikov k nehojacim sa ranám a ťažkým vredom, ktoré si môžu vyžadovať až amputáciu končatiny.

## Zdravá koža diabetikov

Diabetici by sa preto mali snažiť udržať si svoj „kožný kryt“ v dobrej kondícii – to znamená

pružný, vláčny, schopný znášať prípadné zvýšené zaťaženie. Jednou z najdôležitejších látok, ktorá zabezpečuje práve pružnosť a vláčnosť pokožky, je úplne obyčajná voda. Len dostatočne hydratovaná pokožka je schopná znášať nástrahy stálego kontaktu s vonkajším prostredím a pre pokožku nôh to platí obzvlášť. Ako však vodu v koži udržať? Jednou z najdôležitejších látok, ktoré sa v zdravej koži podieľajú na udržaní hydratácie keratínových vrstiev pokožky, je močovina. Táto látka je v ľudskom tele jedným z odpadných produktov metabolizmu dusíkatých látok, avšak v koži, kde sa nachádza až v množstve 1 %, je práve dôležitou funkčnou súčasťou. Vysušená koža obsahuje často veľmi malé množstvá tejto látky, preto sa stáva krehkou, šupinatou a ľahko praskajúcou. Doplnenie obsahu močoviny je preto jedným z najdôležitejších mechanizmov, ako rôzne hydratačné kozmetické a liečebné prostriedky zlepšujú stav kože. Pre pravidelnú preventívnu a regeneračnú starostlivosť o suchú

alebo zvýšene namáhanú kožu diabetikov sa preto odporúčajú prípravky s obsahom až 10 % močoviny, ktorá vďaka svojej prirodzenej fyziologickej funkcii obnovuje vlhkosť a pružnosť pokožky.

## Antioxidačná ochrana vo výžive diabetikov

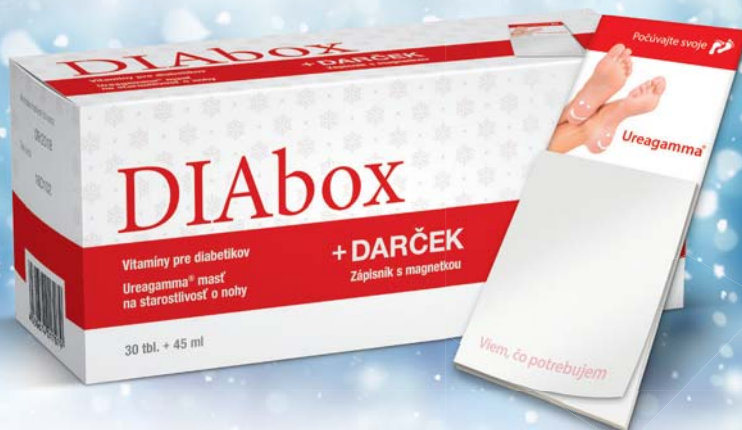
Ďalším z faktorov, ktoré prispievajú k správnej funkcii kože, je, samozrejme, výživa. Vzhľadom na tom, že výkyvy hladiny glukózy predstavujú pre organizmus veľkú záťaž a silný oxidatívny stres, mala by byť strava diabetikov bohatá na vitamíny, minerály a antioxidanty, ktoré pomáhajú túto nežiaducu záťaž mierniť. Pretože však je zároveň potrebné u cukrovky dodržiavať pevné dietetické opatrenia, môže byť zostavenie dostatočne pestrého jedálnička ťažké. Z tohto hľadiska má potom odporúčanie užívať doplnkové vitamínové a minerálne prípravky pre diabetikov oveľa väčšiu váhu ako u normálnej zdravej populácie.

Vďaka modernej diabetologickej liečbe dnes dokážeme zachrániť tisíce pacientov s cukrovkou, avšak pre udržanie kvality ich života je potrebná aj ich disciplína a doplnkové opatrenia. Preventívna starostlivosť o pokožku patrí k jedným z najdôležitejších.

inzercia

## Vieme, čo potrebujete

Spoločné balenie produktov ušitých na mieru



### DIABOX obsahuje:

#### Vitamíny pre diabetikov 30 tbl.

Výživový doplnok s obsahom vitamínov, minerálov a antioxidantov s chrómom na udržanie normálnej hladiny glukózy v krvi.



#### Ureagamma®

Obsahuje 10 % urey 45 ml

Na ošetrovanie suchej a zhrubnutej pokožky nôh, vhodná aj pre pacientov s cukrovkou.

Bez parfumov a konzervačných látok.







# Voš detská a ako ju odstraňovať

Mgr. Nikola Straková<sup>1</sup>, PharmDr. Andrea Gažová, PhD.<sup>2</sup>  
<sup>1</sup>Katedra farmakológie a toxikológie, Farmaceutická fakulta Univerzity Komenského, Bratislava  
<sup>2</sup>Ústav farmakológie a klinickej farmakológie, Lekárska fakulta Univerzity Komenského, Bratislava

**Blízky kontakt detí v škôlkach a školách poskytuje ideálne podmienky pre prenos vši detskej z hlavy na hlavu. Pozor si treba dávať aj pri požičiavaní častí oblečenia. Najčastejšie sa so zavšivením stretávame u detí vo veku 9 rokov.**

## ZAVŠIVENIE

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

Voš detská je bezkrídly hmyz s tromi pármami nôh, ktorými sa dokáže udržať na vlasoch aj po použití bežných šampónov. Parazituje iba na ľudských vlasoch a najčastejšie na teplých miestach, ako sú oblasti za ušami alebo na zátylku. Veľkosť dospelého jedinca sa prirovnáva k veľkosti sezamového semiačka. Voš detská je bezfarebná, až po nasatí krvi sa začína sfarbovať do červeno-hneda. Dospelá samička vši detskej denne nakladie približne 10 hníd.

Hnidy, teda vajíčka vši, sú bledo-šedej farby, kladené k vlasovému korynku a často pripomínajú lupiny. Ich líahnutie sa pozoruje po 8 až 10 dňoch. Následne po 10 až 12 dňoch voš dozrieva. Jej priemerná dĺžka života sú 2 – 3 mesiace, počas ktorých dokáže naklásať 200 až 300 vajíčok. Bez ľudskej krvi neprežije dlhšie ako 2, maximálne 3 dni.

Pri uštipnutí, uhryznutí, vylučuje voš detská látky, ktoré spôsobujú svrbenie pokožky. Samotná prítomnosť vši nespôsobuje prenos chorôb, ale po narušení pokožky škriabaním môže dôjsť k následnej infekcii.

V súčasnosti sa na odstránenie vši detskej neodporúča používať insekticídy, na ktoré sa postupom času vytvorila rezistencia a aj ich účinnosť na hnidy už nie je dostatočná. Opatrnosť treba zvýšiť pri používaní prípravkov s obsahom bylinných extraktov. Problém môže nastať u pacientov s atopickým ekzémom, ktorí majú narušenú ochrannú funkciu kože. Rastlinné výťažky môžu byť problematické aj u alergikov. Mechanizmus účinku prípravkov PARANIT je založený na fyzikálnej báze. Ich aplikáciou sa na povrchu tela vši detskej vytvorí film, ktorý zabráni vši dýchať a tá sa zadusí a vysuší.

Vzhľadom na rôznorodosť dostupnej liečby hrá lekárnik kľúčovú úlohu v odporúčaní a poradenstve. Výrobca Medgenix (BEL) ponúka najkomplexnejšie možnosti v liečbe a prevencii na trhu.

# PARANIT



## Odstráňte 100 % vši jedinou aplikáciou!





# lekárnička

## NEZABUDNITE SI DO ZIMNEJ LEKÁRNIČKY!

### PODKOVIČNÍK MIX

Špeciálna zmes 4 druhov štandardizovaných výťažkov húb.

Pomáha pri civilizačných ochoreniach, onkologických stavoch, chemoterapii a ožarovaní. Stimuluje správne fungovanie imunitného systému. Harmonizuje vysokú hladinu cholesterolu, triglyceridov, glykémie a krvného tlaku.



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



PREVAPIS JUNIOR

### Komplexné riešenie pre naše deti

s rastlinnými výťažkami a unikátnym propolisom E.P.I.D.

- **pre správnu imunitu:** (PREVAPIS JUNIOR VRECKÁ alebo SIRUP)
- **úľava pre hrdlo:** (PREVAPIS JUNIOR SPREJ alebo TABLETY)
- **balzamický efekt na dýchacie cesty:** (PREVAPIS JUNIOR TUS)



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

výživové doplnky

## ENTERINA®

Výživový doplnok

**pomáha pri črevnom diskomforte**

- 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](http://www.inpharm.sk)



Účinnosť všetkých prípravkov okrem novinky na trhu, gélu na detekciu hníd, je klinicky overená a aj najviac obľúbená medzi lekárnikmi.

Pri ošetrovaní vlasov je možné si vybrať z troch foriem. Veľmi obľúbenou formou je šampón. Aplikuje sa na suché vlasy a vmasiruje sa od koreňov ku končekom tak, aby bol pokrytý celý povrch vlasovej časti hlavy. Nechá sa pôsobiť 10 minút a následne sa pomocou vody šampón napení. Nakoniec je potrebné vlasy dôkladne umyť a vyčesať hustým hrebeňom, ktorý je vhodné priebežne čistiť. Ošetrovanie šampónom Paranit je potrebné po 7. dňoch zopakovať.

Paranit Sensitive Lotion je prípravok v podobe roztoku, ktorý sa nanáša na suché vlasy rovnako ako šampón. Pre účinnosť liečby musí roztok pôsobiť minimálne 8 hodín, odporúča sa jeho aplikácia na noc. Ráno sa vlasy umývajú bežným šampónom a prečesú. Prípravok je určený najmä pre deti a dospelých s dlhými vlasmi. Obsahuje látku oxyphthirine® a ovocné či bylinné extrakty, v dôsledku čoho nie je vhodný pre alergikov. V zložení sa však nenachádzajú esenciálne oleje, parfumsy ani alkohol, a preto je ho možné aplikovať aj deťom od 6 mesiacov.

Časovo najmenej náročné je použitie spreju proti všiam a hnidám. Sprej sa strieka zo vzdialenosti 10 cm na suché vlasy.

Po nastriekaní sa prípravok vmasiruje a vlasy sa vyčesú ako pri predchádzajúcich formách. Po 15 minútach pôsobenia treba vlasy umyť šampónom a kondicionérom, ktoré sú súčasťou balenia. Sprej obsahuje biele minerálne oleje a dimetikón, ktoré sa nevstrebávajú do pokožky. Sprej je vhodný aj pre tehotné, dojčiacie ženy a deti. Prípravok sa dobre znáša, je bezpečný a účinný a zároveň veľmi žiadaný.

Na ochranu vlasov bol vyvinutý preventívny sprej proti všiam. Účinkuje 24 hodín a nie je potrebné ho zmyvať. Obsah tvorí 20 % repelentnej zložky s rastlinnými výťažkami, ktoré vytvárajú nepriaznivé podmienky pre osídlenie vší vo vlasoch. Je vhodný pre deti už od 1 roku.

Po identifikácii vší detskej vo vlasovej časti hlavy je dôležitá aplikácia prípravkov vykonať čo najskôr, nakoľko schopnosť rozmnožovať sa je u vší veľmi rýchla. Netreba však zabúdať na mechanické odstraňovanie vší a hníd, ktoré napomáha a urýchľuje liečbu. Z hľadiska predchádzania opätovného rozšírenia sa odporúča vyprať bielizeň a oblečenie pri 60 °C. Vyhnúť sa treba aj požívaniu oblečenia, ako sú napríklad čiapka alebo šatka.



# PROPOLIS E.P.I.D. V ŠUMIVÝCH TABLETÁCH – NOVINKA, KTORÁ ULAVÍ!

Odborná redakcia Edukafarm

**Chríпка a chrípkové ochorenia (choroby z prechladnutia) patria k vírusovým ochoreniam horných dýchacích ciest. Najčastejšie sa prenášajú vzdušnou cestou označovanou ako kvapôčková nákaza. Aj keď sa pôvodcovia týchto infekcií líšia (pri chrípke je to vírus chrípky, pri chorobách z prechladnutia sú to rôzne vírusy, napr. adenovírusy, rinovírusy), ale väčšina príznakov týchto ochorení je spoločná (napr. kašeľ, bolesť hrdla). Cez prebiehajúci výskum v oblasti antivirov je základom liečby pri oboch typoch ochorenia symptomatická terapia spojená so snahou posilniť imunitu a odstrániť konkrétne príznaky, akými sú zvýšená teplota, nádcha, či kašeľ. Pretože sa tieto choroby spravidla prejavujú niekoľkými symptómami súčasne, využívajú sa výhodne kombinované prípravky, ktoré ovplyvnia postihnutý organizmus komplexne.**

Takýmto prípravkom je aj Prevapis Adults šumivé tablety, ktorý obsahuje extrakt z čisteného propolisu E.P.I.D., vitamín C z plodu šípky, enzým serapeptázu, N-acetylcystein a extrakt z koreňa harpagofytu. Kombinácia účinkov jednotlivých komponentov je zameraná na posilnenie správneho fungovania imunity, rozpustenie hlienov, uľahčenie jeho vykašľania a zníženie bolesti na rôznych úrovniach (hlavy, kĺbov a svalov), ktoré sú typické pri prejavoch chrípky a chorôb z prechladnutia.

Propolis je včelí produkt s antimikrobiálnym pôsobením, ktorým včely chránia svoje prostredie pred vstupom infekcie. Nedávno sa preukázalo, že propolis má okrem protívírusového, protibakteriálneho a protiplesňového účinku aj ďalšie užitočné účinky pre človeka, ako je protizápalový, antioxidantný a imunostimulačný. Tieto účinky propolis súvisia najmä s obsahom flavonoidov. Pre zaistenie bezpečnosti propolisu je dôležité, aby bol zbavený potenciálne alergizujúcich zložiek, napr. peľových zŕn alebo esterov kyseliny kávovej. Taliansky výrobca propolisu E.P.I.D. (Specchiasol) vyvinul patentovaný

postup, ktorým sa odstraňujú alergizujúce zložky a vosky, pričom obsah flavonoidov, ktoré tvoria aktívnu zložku propolisu, je štandardizovaný (presne kontrolovaná hladina účinných látok). Navyše je spracovaný tak, aby bola zabezpečená jeho maximálna biodostupnosť, teda vstrebateľnosť a využiteľnosť v organizme. Aby ho mohli užívať aj deti, je rozpustný vo vode a neobsahuje alkohol ako bežne dostupné propolisové tinktúry. Účinnok propolisu E.P.I.D. môže byť obohatený aj o ďalšie prírodné látky, ktoré spolu pôsobia špecificky na viacerých úrovniach.

## Vitamín C – dôležitý pre imunitný systém

V období nákazy sa aktivizuje imunitný systém, ktorý na svoju činnosť spotrebováva vo zvýšenej miere vitamín C. Šípka – plod ruže šípovej je bohatým zdrojom prírodného vitamínu C. Ten má antioxidantný a protizápalový účinok, je významný pre posilnenie imunity; používa sa v prevencii a liečbe infekcií respiračného traktu. Šípka obsahuje ešte ďalšie vitamíny, napr. vitamíny B, ktoré sú potrebné pre dobrý stav slizníc.

## Užitočný enzým – serapeptáza

V liečbe respiračných infekcií má svoje miesto aj proteolytický enzým serapeptáza, ktorý u pacientov so zápalom dýchacích ciest zrieduje hlien a uľahčuje tak jeho vysmrkanie a vykašliavanie. Ďalej má tento enzým protizápalové, protibolestivé účinky a tiež zmierňuje opuch slizníc a napomáha ich regenerácii. Pri súbežnom podávaní antibiotík serapeptáza rozpúšťa baktériami produkovanú ochrannú vrstvu (biofilm) na ich povrchu, a tak zlepšuje prienik antibiotík k baktériám a ich protibakteriálne pôsobenie.

## Uvoľní dýchacie cesty

Známou zložkou používanou v medicíne, ktorá zrieduje hlien pri zápaloch dýchacích ciest, je aminokyselina N-acetylcystein. Uľahčuje jeho vykašliavanie, preto je účinnou zložkou viacerých prípravkov. Ďalej má N-acetylcystein aj antioxidantnú úlohu, čo má význam pri oxidačnom strese sprevádzajúcom zápalové ochorenia; N-acetylcystein tým prispieva aj ku zlepšeniu funkcie imunity.

V prípade bolesti kĺbov pri chrípke a prechladnutí je vhodný extrakt z koreňa harpagofytu ležateho, ktorý má protizápalový a analgetický účinok.

Na záver treba zdôrazniť, že pri ochorení treba telu dopriať oddych, aby sa ochorenie zbytočne nekomplikovalo alebo neprešlo do chronického stavu.

Viac informácií získate na stránke [www.prevapis.sk](http://www.prevapis.sk).

inzercia

## NEALERGÉNNY PROPOLIS E.P.I.D.

PATENT NOVEJ GENERÁCIE

# PREVAPIS ADULTS

Propolis E.P.I.D.

N-acetylcystein

Serapeptáza

Harpagofyt

Vitamín C

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

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



# POŽIADAVKY NA VÝŽIVU TEHOTNÝCH ŽIEN V ZIMNOM OBDOBÍ

Odborná redakcia Edukafarm

**Tehotenstvo je v živote ženy jedným z fyzicky najnáročnejších období. Potreba poskytnúť vyvíjajúcemu sa plodu všetky stavebné zložky pre rast a nutnosť „dýchať“ za dvoch kladie na matku zvýšené nároky týkajúce sa predovšetkým kvality stravy.**

Jedným z rozšírených mýtov je, že telo tehotnej si dokáže „povedať“, čo potrebuje. Tehotenské chute však, bohužiaľ, väčšinou nie sú podložené žiadnymi potrebami a v skutočnosti ide často skôr o chute nezdravé. V našich podmienkach obsahuje strava obvykle dostatočné množstvo „makroživín“, ako sú bielkoviny, tuky a cukry. Avšak aj pri relatívne dostatočnom objeme stravy sa nedostatok môže prejaviť po stránke kvalitatívnej - t. j. v obsahu mikroživín, ako sú vitamíny, minerály a stopové prvky.

Kvalitná strava tehotných by mala obsahovať dostatočné množstvo zeleniny, ovocia a kvalitných nenasýtených tukov. Tieto potraviny by mali zabezpečiť dostatok tých najdôležitejších zložiek, ako sú železo, jód, kyselina listová a omega-3 nenasýtené mastné kyseliny.

Hlavne v zimnom období sa naše chute všeobecne prikláňajú skôr k jedlám „hutným“ a energeticky bohatým a na ovocie a zeleninu máme väčšie tendencie zabúdať. Navyše zimné „čerstvé“ ovocie a zelenina sú často pestované v neprirodzených podmienkach alebo sú z dôvodu dovozu z ďalekých krajín zbierané často v nezreлом stave, a tak ich nutričná využiteľnosť môže byť významne nižšia (nehovoriac pritom o často úbohých chuťových vlastnostiach takýchto produktov). Práve v tomto období preto vzrastá

význam doplnkových multivitaminových a multiminerálnych výživových doplnkov, ktoré matku a vyvíjajúci sa plod „vybavia“ všetkým potrebným.

Z tých najdôležitejších látok, ktorých obsahu by sa pri výbere vhodného doplnku stravy mala venovať pozornosť, je možné spomenúť predovšetkým kyselinu listovú, ktorú je možné považovať za najdôležitejší vitamín pre vývoj plodu, hlavne jeho nervovej sústavy. Nedostatok tohto vitamínu môže viesť k vážnym defektom nervovej sústavy plodu (rázštep nervovej trubice s poškodením miechy a mozgu) alebo k predčasnému pôrodu. Pre správny vývoj mozgu a nervov sú ďalej veľmi dôležité omega-3 nenasýtené mastné kyseliny (EPA a DHA), ktoré sú najdôležitejšou stavebnou zložkou bunkových membrán nervových buniek, ale aj minerálne látky ako jód a horčík, ktoré sú zase dôležité pre správnu enzymatickú výbavu, metabolizmus i prenos nervových vzruchov. Pre správnu krvotvorbu ako plodu, tak aj matky (v tehotenstve sa významne zvyšuje objem krvi), sú nevyhnutné železo, vitamín B<sub>12</sub> a vitamín C. Vitamín D (k nedostatku dochádza hlavne v zimnom období pri nedostatku slnečného žiarenia) spolu s vápnikom tvoria základ zdravej kostry a zubov a podporujú tiež správne funkcie imunitného systému. Vitamíny a minerály pre tehotné ale nie je

možné len tak „nahádzať vidlami“, pretože naopak nadbytok niektorých vitamínov a minerálov (napr. vitamínu A alebo E, veľké množstvá zinku či selénu) môže viesť k poškodeniu plodu. Príliš veľké dávky vitamínu B<sub>1</sub> (ktorý je však v odporúčaných dávkach nenahraditeľný) môžu zase viesť k rýchlejšiemu rastu plodu, čo môže skomplikovať samotný pôrod.

Zamerať sa teda len na jednu zložku prakticky nie je možné a pripraviť vhodný vyvážený kombinovaný prípravok je takmer alchymia, avšak dnes už založená na moderných lekárskejších poznatkoch. Najvhodnejšie je, ak vyberáme doplnky stravy od osvedčených farmaceutických spoločností, ktoré sa touto problematikou dlhodobo zaoberajú.



inzercia

## LadeeVita

V tehotenstve a počas dojčenia naše telo potrebuje **výrazný prísun vitamínov a minerálov**. V tomto období starostlivo zvažujeme, čo môžeme zjesť. **Ale dokážeme všetko potrebné prijať zo stravy?**

- Vyvážený komplex **vitamínov, minerálov, kyseliny listovej a omega-3 mastných kyselín** pre tehotné ženy a dojčiacu mamičku
- Iba **1** malá, gélová **kapsula denne**
- Vytvorená podľa **slovenských noriem**, schválená Úradom verejného zdravotníctva
- Výživový doplnok od **plánovania tehotenstva** až po **ukončenie dojčenia**
- Dostupná aj vo výhodnom **trimestrovom balení**



## V zdravom tele zdravý špunt



**Som žena, matka, partnerka.**

*Ked' budem v pohode, tak všetko zvládnem! Myslím na seba už počas tehotenstva a dojčenia a užívam komplex vitamínov a minerálov, aby som si bola istá, že dám sebe aj svojím deťom všetko, čo potrebujeme.*



Lebo som žena,



matka,



partnerka...



# AROMATICKÝMI SILICAMI PROTI JESENNÝM ŤAŽKOSTIAM

Odborná redakcia Edukafarm

*Pomalý nástup zimy je obvykle spojený s prechodným obdobím „nepriaznivého“ počasia, ktoré prispieva k pravidelným sezónam zvýšenej chorobnosti. Prvé mrazíky, časté jesenné dažde a vetry prajú rôznym prechladnutiam, chrípke či iných ochoreniam dýchacích ciest.*

K častým sprievodným ťažkostiam patria upchaté nosné dutiny, bolesti hlavy, zatuhnuté svalstvo krku a okolia chrbtice, bolestivé kĺby a celková únava. Na tieto problémy nie je špeciálny liek, ale dôležitú úlohu môžu hrať úľavové prostriedky, ktoré dokážu zmierniť opuch nosnej sliznice, uvoľňujú svalstvo, zmiernujú bolestivosť, miernia zápalové prejavy a zlepšujú metabolizmus postihnutých tkanív. Takéto komplexné pôsobenie často nachádzame skôr u látok prírodného pôvodu, pretože pôsobenie „chemických“ liečiv je väčšinou obmedzené jedným presným mechanizmom účinku. Aj keď tento u prírodných látok nie vždy presne poznáme, vieme, že dokážu zasahovať priamo do viacerých rôznych metabolických dejov. Poznatky o ich tradičnom využití v liečiteľstve stále častejšie potvrdzujú aj moderné klinické štúdie. Jedným z takýchto prostriedkov sú aj aromatické silice liečivých rastlín.

Priaznivé pôsobenie týchto látok sa pozoruje pri rôznych spôsoboch aplikácie. Napr. ich inhalácia je vhodná pri nádche alebo kataroch dýchacích ciest, pretože uvoľňuje opuchnuté sliznice, podporuje vylučovanie hlienov a odstraňovanie škodlivín. Pri súvisiacich bolestiach hlavy alebo migrénach je možné využiť ich aromaterapeutický účinok, kedy sa zvyknú nanášať na čelo, spánok alebo zátylok a jemne sa vmasírujú do pokožky. Uplatnenie môžu nájsť aj pri chrípke, ktorá sa často prejavuje významnými bolesťami kĺbov a svalov. Použitie aromatických silíc tu pôsobí uvoľňujúco a relaxačne, zlepšuje prekrvenie a metabolizmus v bolestivej oblasti a pomáha tak zmiernovať zápaly a bolestivosť. Ako príklad možno uviesť balzam ThermoFitt vo forme telového mlieka, obsahujúci mentol, gáfor a výťažky levandule či klinčeka. Tieto látky vyvolávajú v tkanivách rozšírenie krvných vlásočnic, čím napomáhajú reparačným procesom, reflexnou cestou pôsobia aj v hlbšie uložených tkanivách a orgánoch, pričom sa prejavujú analgetizujúce účinky. Balzam sa tak uplatňuje pri rôznych akútnych i chronických bolestiach svalov, kĺbov či chrbtice. Vďaka vysokému obsahu aromatických silíc je možné balzam použiť aj ako prísadu do kúpeľa. Horúci kúpeľ s aromatickými silicami zabezpečí dôkladnú inhaláciu obsiahnutých látok, intenzívne prekrvenie pokožky celého tela a aktiváciu regeneračných mechanizmov.



# Thermo Fitt®

## s aktívnym striebrom

### Pre ľudí, ktorí trpia bolesťami

#### BOLESTI HLAVY (MIGRÉNA):

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

#### BOLESTI CHRBTICE

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

#### PRI NÁDCHE

NANIEŠŤ BALZAM  
PO STRANÁCH  
NOSA, NA ČELO  
A POD NOS

#### PRI PRECHLADNUTÍ

NANIEŠŤ NA PREDUŠKY A PREKRÝŤ  
TEPLÝM OBKLA-  
DOM

#### PRI BOLESTIACH NÔH A CHODIDIEL:

PO KÚPELI BALZAM  
VMASÍROVAŤ DO  
CHODIDLA, PRIEHLAVKU  
A PÄTY

#### REUMATICKÉ PROBLÉMY:

KVAPKU PRÍPRAVKU  
VMASÍROVAŤ NA  
BOLESTIVÚ ČASŤ TELA  
AJ NIEKOLKOKRÁT  
DENNE

#### PRI CELKOVEJ ÚNAVE TELA

MALÉ MNOŽSTVO BALZAMU ROZPUSŤIŤ V TEPLÉJ  
VODE A ABSOLVOVAŤ 30 min. KÚPEL



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



# CHOLESTEROL: DOBRY SLUHA, ZLY PAN

Odborná redakcia Edukafarm

*Pri obyčajnom vyrieknutí slova „cholesterol“ mnohým naskočí takmer husia koža. Ide o niečo, čoho sa treba zbaviť a maximálne sa tomu vyhýbať... Ale je to naozaj tak? Ako to už býva, pravda je trochu inde a podobne ako je to pri prírodných živloch, vode i ohni, rovnako tak aj cholesterol môže byť dobrým sluhom aj zlým pánom.*

## Čo je to cholesterol a na čo je dobrý?

Cholesterol je steroidná látka prítomná v každej bunke nášho tela. Z toho je zrejmé, že ho naše telo potrebuje a zďaleka nie len ako stavebnú jednotku bunkových membrán. Mimo iného je súčasťou myelínových pošiev obalujúcich nervové výbežky a slúži ako východiskový substrát pre tvorbu celého radu látok. Okrem žlčových kyselín potrebných na štiepenie tukov prijatých stravou je nevyhnutný pre tvorbu hormónov kôry nadobličiek (kortikosteroidov), vitamínov D v našej koži a konečne aj pohlavných hormónov – áno, bez cholesterolu by nebolo rozdielu medzi mužom a ženou a svet by bol zrejme menej komplikovaný, ale aj menej pôvabný...

Bez cholesterolu sa naše telo nezaobíde, a preto si ho z veľkej časti aj samo vytvára, iba menšiu časť (asi jednu tretinu svojej potreby) získava z požitej stravy. Z tej sa dostáva do krvi v podobe malých



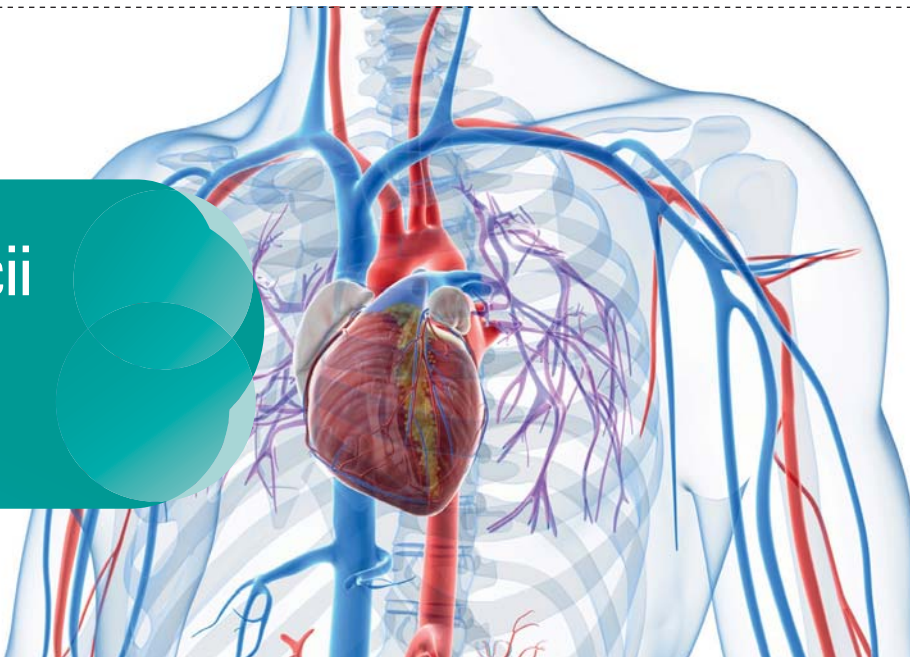
guľovitých častíc zložených z tukov a bielkovín označovaných preto ako lipoproteíny. Keďže sa navzájom líšia svojím zložením a rozdielnymi vlastnosťami, lekári ich označujú rôznymi názvami. Najčastejšie uvádzané a spomínané sú tzv. LDL a HDL-častice, teda častice s nízkou, res-

pektíve vysokou denzitou, v skratke tiež ako LDL-cholesterol a HDL-cholesterol. Kým prvý je označovaný ako zlý, HDL naopak ako dobrý... Prečo? HDL častice (lipoproteíny) prinášajú cholesterol z tela do pečene na ďalšie spracovanie, LDL častice putujú opačným smerom.

inzercia



Váš partner v prevencii  
srdcovo-cievnych  
ochorení

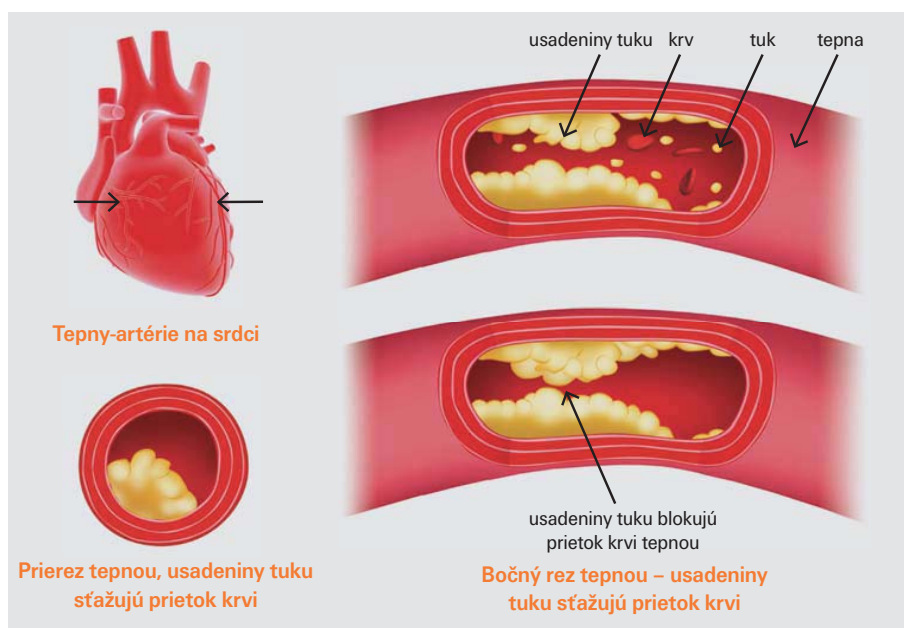
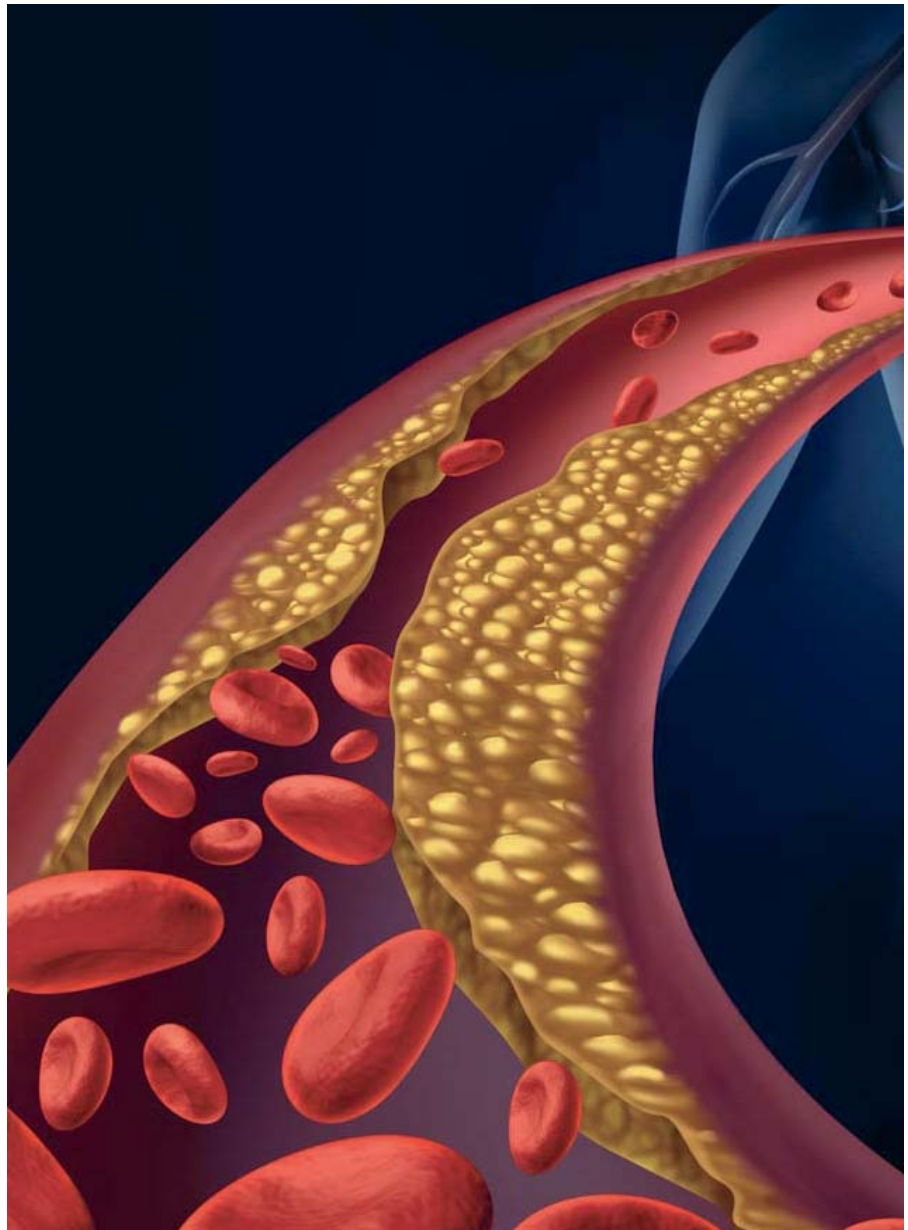


## Čím cholesterol ubližuje?

LDL cholesterol, správne teda skôr LDL častice, prinášajú cholesterol do ciev, kde sa môže ukladať, a vyvolávať tak ich kôrnatenie, známe ako ateroskleróza. V podstate ide o postupné, sprvu nenápadné, zužovanie prievitu tepien, v krajnom prípade môže dôjsť až k ich uzáveru. Vznik aterosklerózy napokon výrazne podporuje aj fajčenie, vysoký krvný tlak, cukrovka, obezita, nedostatok pohybovej aktivity či zlé stravovacie návyky (najmä konzumácia tzv. trans-nenasýtených tukov!). Dôsledkom je potom zvýšené riziko poškodenia prakticky akéhokoľvek orgánu, pričom v danom kontexte sa skloňujú predovšetkým choroby srdca a ciev (ischemická choroba srdca prejavujúca sa ako angina pectoris alebo infarkt myokardu, cievna mozgová príhoda a i.).

## Ako na zlý cholesterol?

Vysoká hladina cholesterolu, hypercholesterolémia, je veľmi riziková a obyvatelia Slovenska ju v porovnaní so svetovým priemerom majú trochu častejšie, hoci situácia sa vďaka osvete postupne začína meniť k lepšiemu. Snaha o dosiahnutie poklesu LDL je však hlavným cieľom na ceste k zníženiu rizika kardiovaskulárnych chorôb. Základným opatrením je úprava životného štýlu (zdravá strava, dostatok pohybu, nefajčenie). Ak nie je tento postup dostatočne účinný, je na mieste ho doplniť farmakoterapiou – dnes, našťastie, už máme k dispozícii celý rad liekov, účinných liekov. Tie je však potrebné užívať v súlade s odporúčaním ošetrojúceho lekára. Hypercholesterolémia nebolí, a preto tieto lieky často nie sú užívané, ako by mali. Napr. tzv. statíny nielen, že významne znižujú hladinu cholesterolu, ale navyše sú schopné účinne stabilizovať aj aterosklerotické pláty na stenách cievnych a zabraňovať ich prasknutiu (t. j. znižujú napr. riziko srdcových príhod!). Svoj účinok však logicky nemôžu dosiahnuť, ak nebudú správne užívané. Pri niektorých pacientoch ani ich poctivé užívanie nemusí byť sprevádzané očakávaným poklesom cholesterolu. Pre nich je k dispozícii napr. kombinácia uvedených statínov potlačajúcich vlastnú tvorbu cholesterolu v pečenných bunkách s nestatínovou liečbou, ktorá výrazne obmedzuje vstrebávanie cholesterolu zo stravy. Ani táto moderná liečba sa však nezaobíde bez spolupráce pacienta. Nestočí iba slepo prehŕňať tabletky a pritom nerešpektovať diétne odporúčania. Ak sa však oba prístupy skĺbia, výrazne si tak môžeme vylepšiť náš výhľad do budúcnosti...





# CUKROVKA

## – UMENIE SA STRAVOVAŤ

### Ked' sa povie diabetes...

Diabetes mellitus, bežne označovaný tiež ako cukrovka, je veľmi časté ochorenie. Časté tak, že sa jeho výskyt od r. 1980 štvornásobne zvýšil – v r. 2014 ním bolo postihnutých 8,5 % dospelých populácie, teda asi 422 miliónov ľudí. Svoju povahou tak ide o epidémiu, síce inú ako infekčnú, ale vzhľadom k svojmu rozsahu veľmi závažnú. Rozlišujeme tri základné typy diabetu - okrem tehotenského (syn. gestačný) ide

### Iba lieky nestačia

Diabetes je častým ochorením, a preto s ním máme dnes už bohaté skúsenosti. Nestačí však nechať si lekárom predpísať tabletku a slepo sa na ňu spoliehať. Hoci liečba diabetu v mnohých ohľadoch za posledné dekády urobila miliónové kroky vpred, povestná lopta stále zostáva na strane chorého. Je potrebné súčasne pristúpiť aktívne k svojmu zdraviu a hoci výsledky nie sú zrejme hneď na

je problém kontaktovať výživového poradcu, ktorý je schopný zostaviť jedálniček presne podľa našich aktuálnych potrieb. Ten by o. i. mal obsahovať dostatok vlákniny (približne 30 g/deň), tzv. nenasýtené mastné kyseliny (najmä v rybách) a pod. Samozrejmosťou je tiež správna kultúra stravovania, teda potreba vedieť si na jedlo nájsť čas a nie stravovať sa za behu, pri práci.... Takisto je lepšie jesť viackrát denne menšie porcie ako raz a „poriadne“.



o diabetes 1. typu (hormón inzulín sa netvorí vôbec alebo len v zanedbateľnom množstve) a diabetes 2. typu (inzulínu sa tvorí spočiatku dostatok alebo aj vyššie množstvo, nepôsobí však dostatočne účinne z dôvodu tzv. inzulínovej rezistencie). Práve 2. typ, ktorý často postihuje osoby s nadváhou a nedostatočnou telesnou aktivitou, je na doteraz nevídanom vzostupe.

### Čím je diabetik ohrozený?

Pre diabetes je typická zvýšená hladina krvného cukru (hyperglykémia), čo nás určite na živote bezprostredne neohrozuje. Problematiké sú však komplikácie, ktoré sa v dlhšom horizonte zvyčajne, bohužiaľ, dostavia. Diabetik je tak veľmi významne ohrozený ochorením srdca, cievnou mozgovou príhodou, poruchami zraku, postihnutím obličiek a v neposlednom rade aj amputáciami dolných končatín z dôvodu postupne sa upchávajúcich tepien.

druhý deň, je potrebné sa o seba viac starať po telesnej aj duševnej stránke. Neradi to počujeme, ale je potrebné sa pravidelne a primerane našim možnostiam hýbať (aspoň pravidelné prechádzky niekoľkokrát týždenne) a zdravo sa stravovať. Účinok liekov potom bude určite vyšší a pravdepodobnosť obávaných komplikácií sa razantne zníži. S diabetom sa dá dnes veľmi slušne žiť, prakticky bez zrejmych každodenných obmedzení, avšak len za podmienky, že pristúpime na pravidlá hry a k ochoreniu budeme pristupovať aktívne.

### Čo je teda dobré jesť?

Záverom niekoľko slov o stravovaní. Energetický príjem by rozhodne nemal prevyšovať energetický výdaj – mal by byť vyrovnaný, prípadne ľahko záporný pri snahe dosiahnuť váhový úbytok. V dnešnej dobe už nie

Stravovanie diabetikov môžu v mnohom uľahčiť aj tzv. diabetes špecifické nutričné produkty (DŠNP). Ide o prípravky, ktoré predstavujú energeticky vyváženú náhradu stravy so zložením vhodným práve pre diabetikov. Konkrétne ide o dieteticko-terapeutické opatrenia s cieľom dosiahnuť lepšiu metabolickú kompenzáciu. Môžu tak napomôcť riešeniu ťažko kompenzovateľného diabetu, t. j. v prípadoch, keď sa nedarí dostať diabetes pod kontrolu - sú prítomné výkyvy glykémie, zostáva vysoká glykémia po jedle a pod. Ak sú správne volené, môžu prispieť nielen k optimalizácii telesnej hmotnosti, ale tiež prispievajú ku kompenzácii diabetu, t. j. hodnota glykémie je nižšia a u niektorých chorých môže byť následne znižovaná aj potrebná dávka antidiabetických liekov.





# GLUCERNA Triple Care

## PRE LEPŠIU KONTROLU GLYKÉMIE

Terapeutická výživa pre pacientov s diabetom  
s unikátnou zmesou sacharidov  
s postupným uvoľňovaním



**CUKOR POD  
KONTRÓLOU**



**NÍZKÝ GI\*\***

- Znižuje hladinu postprandiálnej glykémie<sup>1</sup>
- Zlepšuje inzulínovú odpoveď<sup>1,2</sup>
- Zvyšuje produkciu GLP-1\*<sup>1</sup>
- Zlepšuje lipidový profil a pozitívne ovplyvňuje krvný tlak<sup>3</sup>
- Pomáha predchádzať komplikáciám spojeným s diabetom<sup>4</sup>

Literatúra: 1. Voss AC et al. Nutrition 2008;24:990–997. 2. Fix BM et al. Ann Nutr Metab. 2001;45: 277. 3. Tatti P, Mauro P, Neri M, et al. E ect of a low-calorie high nutritional value formula on weight loss in type 2 diabetes mellitus. Mediterr J Nutr Metab. 2009;July. 4. Rasmussen OW et al. Diab. Care. 1993;16:1565-1571.

\* GLP-1 Glucagon-like peptid 1 \*\* GI - glykemický index



Copyright © 2016 Merck Sharp & Dohme Corp., a subsidiary of Merck & Co., Inc., Kenilworth, NJ, USA.  
Všetky práva vyhradené. Merck Sharp & Dohme, s. r. o., so sídlom Mlynské nivy 43, 821 09 Bratislava  
Tel: +421 2 5828 2010, dpoc\_czechslovak@merck.com

Kód materiálu: 05-2017 DIAB-1176699-0000 Dátum vystavenia materiálu: marec 2016



# ATROFIA POŠVY A PRÍNOS KYSELINY HYALURÓNOVEJ

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

## Ked' sa povie atrofia pošvy.

Klimaktérium, ktoré je neoddeliteľnou súčasťou života každej ženy, so sebou prináša celý rad problémov a ťažkostí daných pozvoľna klesajúcou tvorbou ženských pohlavných hormónov. Medzi mnohými je nezriedka spomínaná tzv. atrofia pošvovej sliznice - zjednodušene ide o stenčenie výstelky pošvy. Príčinou však môže byť tiež napr. onkogynekologické ochorenie a jeho liečba, chronicky prebiehajúce pošvové infekcie a pod. Objaviť sa môže tiež u žien po pôrode a u dojčiacich žien, hoci výskyt je tu menej častý. Typické prejavy zahŕňajú suchosť sliznice, svrbenie, pálenie, bolesť pri pohlavnom styku (syn. dyspareunia) a nezriedka je prítomný aj tzv. dráždivý močový mechúr prejavujúci sa častým nutkaním na močenie a nechceným únikom moču. Zatiaľ čo napr. návaly horúčavy (tzv. hot-flushe), poruchy spánku a emočné dysbalancie typické pre vrchol klimaktéria pozvoľna ustupujú, tieto problémy sa naopak v priebehu času ďalej zhoršujú.

## Čo s tým?

Ponúka sa viacero možností, bohužiaľ, žiadna z nich nie je schopná odstrániť ťažkosti trvalo. V zásade sa hovorí o hormonálnej liečbe (podávanie estrogénov systémovo alebo len vaginálne) a nehormonálnych prípravkoch (t. j. vaginálne lubrikanty). Nezriedka indikované prípravky s obsahom estrogénu (systémovo alebo lokálne) nie je možné ponúknuť každej žene jednak z dôvodu možnej kontraindikácie (najmä tromboembolické ochorenie a nádory rastovo závislé od prítomnosti estrogénu) či liečbu limitujúcich nežiaducich účinkov (nevoľnosť, vracanie, zvýšená citlivosť prsníka, vaginálne krvácanie, hyperplázia maternicovej výstelky a i.) a jednak z dôvodu možnej averzie voči prípravkom s obsahom pohlavných hormónov. Podávané sú preto najrôznejšie lubrikanty, nezriedka s antioxidantnou zložkou; ďalšou alternatívou je kyselina hyalurónová. Jej využitie sa opiera o priaznivé výsledky predklinických štúdií, vo veľkej miere však o klinické skúsenosti.

## Kyselina hyalurónová v ľudskom tele

Kyselina hyalurónová alebo tiež hyaluronát je jednou z najvýznamnejších zložiek medzibunkovej hmoty spojivového tkaniva, teda chrupavky, väziva a kosti. Telo dospelého človeka vážiaceho 70 kg obsahuje približne



15 g tejto látky, pričom táto látka sa neustále obnovuje. Pre okolité bunky vytvára akési stavebné lešenie. Veľmi často sa tiež spomína v kontexte svojej schopnosti na seba viazať vodu a prispievať tak k optimálnej hydratácii tkaniva. Až pomerne nedávno bolo preukázané, že ako tzv. signálna molekula je táto látka schopná ovplyvňovať pohyb a priľnavosť buniek v rámci ich rastu, delenia a diferenciácie.

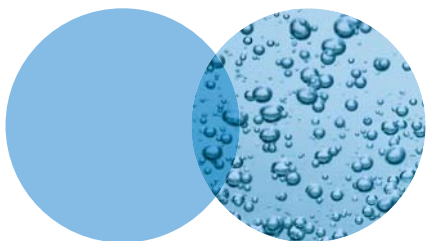
Hoci o prítomnosti hyaluronátu počujeme zväčša v súvislosti s telami stavovcov (prvýkrát bola izolovaná z kohútích hrebienkov), prirodzene sa nachádza aj u niektorých baktérií (napr. streptokoky), u ktorých je súčasťou ich bunkovej steny. V ľudskom tele je vedľa medzibunkovej hmoty bohato zastúpený aj v pupočníku, kĺbovej tekutine, koži či sklovci.

## Klinické skúsenosti s kyselinou hyalurónovou

Doteraz sa uskutočnilo už niekoľko klinických štúdií cielene sledujúcich účinnosť

kyseliny hyalurónovej v prevencii alebo liečbe prejavov pošvového diskomfortu, a to vrátane prác dávajúcich jej význam do súvislosti s estrogénovou liečbou. Podávanie kyseliny hyalurónovej tu bolo zakaždým sprevádzané ústupom ťažkostí u žien s vulvovaginálnym diskomfortom, ktorého rozsah je porovnateľný s terapeutickou odpoveďou na prípravky s obsahom estrogénu nielen u žien v klimaktériu, ale aj u žien v reprodukčnom veku. Hyaluronát súčasne pacienti veľmi dobre znášajú. Súčasne ho možno podávať pri známej kontraindikácii použitia estrogénovej liečby alebo pri potrebe voliť inú alternatívu.

Na rozdiel od estrogénovej liečby kyselina hyalurónová menej výrazne ovplyvňuje hodnotu pošvového pH. Túto slabinu však možno odstrániť jej podávaním súčasne s kyselinou mliečnou, teda prirodzeným produktom mliečneho kvasenia, ktorý napomáha udržiavať prirodzené pošvové pH, a teda v istom slova zmysle aj zabraňuje pošvovým infekciám.



# HYDRÓfemin

vaginálny gél

**SVRBNENIE?  
Bolest'?**  
**OPAKOVANÉ  
INFEKČIE?  
PÁLENIE?**  
ťažkosti  
pri pohlavnom  
styku?



EGIS SLOVAKIA, spol. s r.o.  
Prievozska 4 D, Apollo Business Centrum II, Blok E  
821 09 Bratislava | info@egis.sk



Pozorne si prečítajte celú písomnú informáciu predtým, ako začnete používať túto zdravotnícku pomôcku, pretože obsahuje pre vás dôležité informácie.



# AKO SI MÔŽEME POMÔCŤ PRI PREKONÁVANÍ SKLÚČENEJ NÁLADY

Odborná redakcia Edukafarm

*Skľúčenou náladou a rôznymi psychickými problémami dnes ľudia trpia častejšie ako kedysi a ich výskyt, najmä v rozvinutých krajinách, neustále narastá. Podieľajú sa na tom rôzne faktory, napr. zmeny životného štýlu, zvýšené nároky na úspešnosť, stres, stavy „vyhorenia“, či osobné emočné a zdravotné problémy. Spúšťačom môžu byť aj aktuálne celospoločenské udalosti, ako napr. ekonomická kríza a podobne.*

Najčastejším psychickým ochorením modernej spoločnosti je skľúčená nálada s depresívnymi sklomni. Aby sa tieto stavy nestali vážnejším ochorením, je vhodné si včas pomôcť vhodnými prípravkami.

## Čo ovplyvňuje našu náladu?

Stavy spojené s úzkosťou, smutnou náladou a psychickou únavou sú ovplyvňované tzv. neuromediátormi, hlavne sérotonínom, ktorý sa nazýva aj „hormónom šťastia“. Ten sa vytvára v mozgu z aminokyseliny tryptofán. Nachádza sa aj v tráviacom trakte, kde ovplyvňuje naše trávenie a chuť do jedla. Sérotonín má vplyv aj na vznik migrén (jeho nedostatok spôsobuje stiahnutie krvných ciev v centrálnej nervovej sústave).

## Ako sa dá hladina „hormónu šťastia“ ovplyvniť?

Nedostatok sérotonínu v krvi v tráviacom systéme sa dá ovplyvniť príjmom vhodnej stravy. Do neurónov v centrálnej nervovej sústave sa však z krvného riečiska neprenáša. Jeho hladina v neurónoch sa dá zvýšiť len dodaním jeho prekursorov (aminokyseliny L-tryptofán, vitamín B<sub>6</sub>), teda látok z ktorých sa v mozgu syntetizuje. Dôležitým faktorom ovplyvňujúcim syntézu sérotonínu je aj hla-

dina svetelného žiarenia. Aj z tohto vyplýva jeho väčší nedostatok počas jesenných a zimných dní.

## Príznaky, ktoré netreba podceňovať

Mnohokrát si ľudia myslia, že problémy časom prejdú, avšak opak je pravdou, problémy sa skôr prehĺbujú. Ak trpíte už dlhší čas nasledovnými príznakmi, je vhodné vyhľadať pomoc:

- \* 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.

## Pomoc ponúka aj sama príroda

Veľmi dobrou voľbou pri skľúčenej náladu sú prípravky obsahujúce rôzne rastlinné výťažky zo šafranu, ľubovníka bodkovaného, valeriany, rozchodnice ružovej, medovky lekárskej atď. Používanie ľubovníka je do istej miery obmedzené. Ľubovník totiž patrí k bylinkám, ktoré môžu významne ovplyvňovať



liečbu inými liekmi, a preto sa nemôže s nimi kombinovať. Ide napríklad o warfarín a iné lieky, ktoré ovplyvňujú zrážavosť krvi, teofylín a niektoré lieky na epilepsiu. Ľubovník taktiež nemôže používať veľká časť žien v produktívnom veku, lebo znižuje účinnosť perorálnej hormonálnej antikoncepcie. Šafran, na rozdiel od ľubovníka, ostatné lieky takmer neovplyvňuje. Extrakt zo šafranu siateho (*Crocus sativus* L.) sa používal v tradičnej perzskej medicíne ako antidepresívne pôsobiaca bylinka. 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 v dnešnej dobe je šafran používaný vo farmaceutickom priemysle na výrobu rôznych prípravkov. Vedecké štúdie potvrdzujú, že účinok šafranu je daný látkou safranal, izolovanou z blizien šafranu, ktorá ovplyvňuje v mozgu hladinu sérotonínu („hormónu šťastia“). Jeho veľkou výhodou je tradíciou overený účinok a výborná znášanlivosť bez nežiaducich účinkov.

inzercia



...keď sa s Vami život hrá

**Výživový doplnok** s obsahom patentovanej aktívnej zložky Satiereal (prírodná zložka získaná z blizien šafranu), L-tryptofánom a vitamínom B<sub>6</sub>, 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



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

# SO ŽLTAČKOU TYPU C MÔŽETE ŽIŤ ROKY BEZ TOHO, ABY STE O NEJ VEDELI

## Niektoré ochorenia pečene spôsobuje vírus, za iné si môžeme sami

Slovensko má štvrtý najvyšší počet úmrtí spôsobených chorobami pečene v Európe. „Počet pacientov, ktorí bojujú s chorobami pečene, extrémne narastá. Jedným z faktorov je nadmerné pitie alkoholu. Ďalším dôvodom je málo pohybu a obezita spôsobená predovšetkým nevyváženou stravou a zložením potravín, ktoré ľudia konzumujú. Tretím dôvodom sú vírusy, jedným z nich je aj vírus spôsobujúci hepatitídu typu C,“ vysvetľuje prednosta II. internej kliniky Rooseveltovej nemocnice v Banskej Bystrici a prezident Slovenskej hepatologickej spoločnosti SLS MUDr. Ľubomír Skladaný, PhD.

## Žltáčka typu C sa nemusí prejavovať niekoľko rokov

Hepatitída typu C bola objavená v roku 1989. Prvé testy boli k dispozícii až v roku 1992, preto sa krv darcov na prítomnosť tohto vírusu dovtedy netestovala. „V roku 1980 som podstúpila operáciu, pri ktorej mi boli podané krvné transfúzie,“ spomína pacientka Mária. „Vtedy ešte nikto netušil, že krv, ktorá mi mala pomôcť, vyvolá ďalšie, vážnejšie problémy, ktoré sa začnú prejavovať až o 28 rokov neskôr.“ Ľudia často žijú s chronickým typom žltáčky C aj niekoľko rokov v nevedomosti. Zanedbanie liečby však môže mať smrteľné následky.

## Príznaky sú veľmi všeobecné, či dokonca žiadne

Žltáčku typu C spôsobuje vírus hepatitídy C (HCV), ktorý napáda pečenevé bunky, kde sa množí a následne sa opätovne uvoľňuje do krvi. Nemá typické príznaky a organizmus napáda zvnútra, nenápadne a v tichosti. Môže sa prejavovať únavou, nevoľnosťou, nechúťou do jedla, poruchami trávenia.

Znakom môžu byť aj dlhodobo zvýšené pečenevé testy. Mnoho nakazených ľudí však tieto príznaky vôbec nepociťuje.

## Žltáčka sa netýka len drogových závislých

V súčasnosti je vírusom žltáčky typu C na Slovensku nakazených približne 35 tisíc pacientov, no podľa lekárov je rozpoznávaný asi len jeden z desiatich nakazených ľudí. „Ohrození sú najmä ľudia, ktorým bol pred rokom 1992 podaný krvný derivát, podstúpili transfúziu alebo kedykoľvek prišli do kontaktu s nesterilnou ihlou – nielen užívaním drog, ale tiež pri tetovaní, piercingu alebo akupunktúre,“ vysvetľuje doc. MUDr. Pavol Kristian, PhD., z Kliniky infektológie a cestovnej medicíny Univerzitetnej nemocnice L. Pasteura a Lekárskej fakulty Univerzity Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach. Žltáčka sa môže prenášať aj medzi osobami v blízkom vzťahu, napríklad nezvyčajnými sexuálnymi praktikami, ale aj používaním rovnakej zubnej kefy alebo žiletky.

## Malý krok k vyliečeniu, veľký krok k eradikácii hepatitídy C

„Liečba žltáčky typu C dnes už nie je pre pacienta náročná a je takmer stopercentne účinná. Dará sa nám vyliečiť aj pacientov s pokročilou cirhózou, pre ktorých boli doteraz liečebné možnosti obmedzené,“ hovorí doc. MUDr. Pavol Kristian, PhD. Od jesene minulého roku je k dispozícii dokonca liečba vo forme tabliet. Priamo pôsobiace antivirotiká MUDr. Ľubomír Skladaný, PhD., považuje za triumfálny úspech vedy. „Odkedy sa vírus pred dvadsiatimi šiestimi rokmi objavil, konečne sa zistilo, ktoré fázy životného cyklu sú na jeho prežitie nevyhnutné. Našli sa enzýmy, bez ktorých vírus nevie prežiť, a gény, ktoré tieto enzýmy kódujú. To bol základ na hľadanie liekov,“ vysvetľuje MUDr. Ľubomír

*Bratislava, 10. novembra 2016 – Slovensko je štvrtou krajinou Európy v rebríčku úmrtnosti z dôvodu ochorenia pečene. Príčinou nie sú len vírusy, ktoré spôsobujú hepatitídu, ale aj alkohol, obezita, nezdravá strava a nedostatok pohybu. Doteraz skrytou hrozbou ostáva žltáčka typu C alebo inak zvaná hepatitída typu C. Odborníci predpokladajú, že na Slovensku je asi 35 tisíc ľudí, ktorí s hepatitídou typu C nevedome žijú mnoho rokov. Chronická forma ochorenia pritom spôsobuje ťažké poškodenie pečene a môže mať až smrteľné následky. Dôležité je včas začať s vhodnou liečbou, ktorá môže byť vďaka novým dostupným liekom rýchla a efektívna.*

Skladaný, PhD. Odborníci sa zhodujú, že ak by sa našli všetci pacienti nakazení vírusom hepatitídy typu C, tento vírus by mohol v populácii postupne úplne vymiznúť.

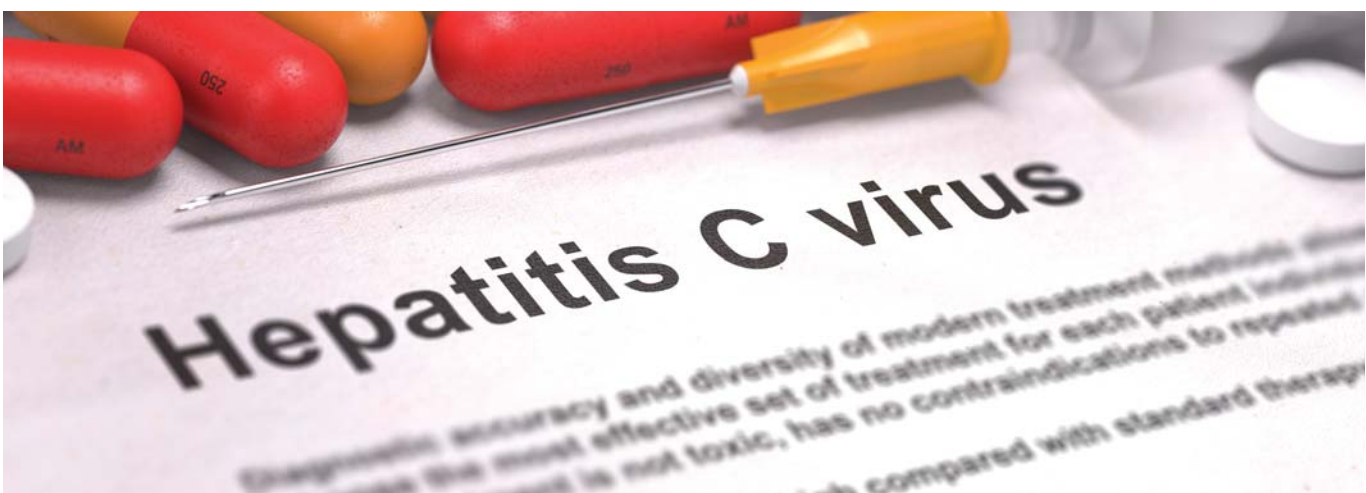
## Zbierali ste céčka? Možno ich máte ešte dnes



Lekári prostredníctvom edukačnej kampane „Zbierali ste céčka? Možno ich máte ešte dnes“ vyzývajú ľudí, aby si spomenuli na obdobie 80. rokov, keď boli populárne malé plastové céčka. Práve v tomto čase sa mohli nevedome nakaziť hepatitídou typu C. „Problématickí sú pacienti, ktorí s touto chorobou žijú bez toho, aby o nej vedeli. Preto je dôležité, aby všetci, ktorí mohli prísť do kontaktu s nakazenou krvou, navštívili čím skôr svojho praktického lekára a nechali sa otestovať,“ dodáva doc. MUDr. Pavol Kristian, PhD.

Viac informácií o hepatitíde C nájdete na [www.hepatitidac.sk](http://www.hepatitidac.sk).

Zdroj: Seesame, s.r.o.





# Zima v Patinciach

Najlepšiu zimu  
zažijete vo wellnesse!

Už od **149 €** / osoba

Vybetre si zo širokej ponuky pobytových balíčkov  
a užívajte si zážitok z oddychu!

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

[f /WellnessHotelPatince](https://www.facebook.com/WellnessHotelPatince)



## Cena do súťaže:



Znenie tajničky:

**Najužitočnejším zo všetkých umení je ..... (Benjamin Franklin)**

Správnu odpoveď tajničky spolu s vystrihnutým kupónom posielajte do 3. 3. 2017 na adresu:

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

### Ceny do súťaže:

1. cena darčekový poukaz v hodnote 279,- eur

*darčekový poukaz obsahuje:*

- 2 noci v \*\*\*\* hoteli v komfortnej dvojlôžkovej izbe Standard pre 2 osoby,
- polpenzia – raňajky a večera formou bufetových stolov alebo výberom z 3-chodového menu,
- neobmedzený vstup do bazénového a saunového sveta. Voľný 3-hodinový vstup do bazénového sveta platí aj v deň odchodu po ukončení pobytu,
- neobmedzený vstup do fitnesscentra,
- cvičenia aqua aerobic a Pilates a relaxačný program vo vyhradených dňoch.

2. cena darčekový poukaz v hodnote 150,- eur

*darčekový poukaz obsahuje:*

- 1 noc v \*\*\*\* hoteli v komfortnej dvojlôžkovej izbe Standard pre 2 osoby,
- polpenzia – raňajky a večera formou bufetových stolov alebo výberom z 3-chodového menu,
- neobmedzený vstup do bazénového a saunového sveta. Voľný 3-hodinový vstup do bazénového sveta platí aj v deň odchodu po ukončení pobytu,
- neobmedzený vstup do fitnesscentra,
- cvičenia aqua aerobic a Pilates a relaxačný program vo vyhradených dňoch.

3. cena Wellness day - celodenný voľný vstup do bazénového a saunového sveta vrátane 2x 20-minútovej masáže a wellness koktailu hodnota 80,- eur pre 2 osoby

	ČUDZIE ZEM. MENO	INFERÉNCIE OCHORENIE ĽUDI	NEŠKORO (ANGL.)	ŽENSKÉ MENO (27.3.)	DRUH OVCE	POMÔCKY ÁRA (SARU, SAKAZI, EDNA, SMRE, BIRGA, TRISTRAM, EPRIUS, AJON)	ÚSVIT (KNŽ.)	JAZERO V PERU	KOŽUŠNA ZVIERAT	NOVÝ-ZELANDSKÝ PAPAĞAJ	POMÔCKY: RUSK. LÁVA	HRA S DREVENÝMI GUJAMI	METYL-ALKOHOL	ODLAČNÁ MESTNOSŤ (HOV.)	TOMÁS (DOM.)	DRUH PAPAĞAJA	MOBILE TELEPHONE NETWORKS
UČENIE PROROKA MOHAMEDA						BIV AMERICKÝ POLITIK (DAVID DEAN)					PERIODICKÝ POHYBUEM						
RIEKA V NEMECKU						NORSKÝ PROZAIK (ARTHUR, 1887 - 1967)					OSOB. OBLASŤ PŮSOBNOSTI						
VEK (NEM.)						OPĀT					DIVAN (ZASTAR.)						
1 ČASŤ TAJNÍČKY						SÍDLO V USA					PLETENÍ ZHOTOVUVALI					ÚLOMOK (ZASŤ.)	ČPÁVK (CHEM.)
											VYKON. PRÁCE V URČENÝ DEŇ						
MPZ RUMUNSKA			MENO ANDREJA						ARÉNA (ANGL.)							VOLTAMPÉR (ZŇ.)	
			BULHÁRSKE MĽZ. MENO						UCHYTIL							PRENAJALA	
SPANIELSKA VH. CHOVÁVATEĽKA				SPRETOPIRE NEJE (BIZBANG)				2 ČASŤ TAJNÍČKY									
				OVINULI				IMUNO-PREPĀRĀT									
	RUSKÉ ZÁMENO				MUCHOTRĀVĀ A (DOB.)									PLAKALO (POET.)			
	SÍDLO V ČÍNE				KANAD. SPEVĀK (PAUL, 1941)									SVĀTOŽĀRA			
MESTO NA POVAŽI					4. TŘEDA GYMNĀZIA									OSTROV V RUSKU			
					UHOR (NEM.)									SVĀTÝ (SPAN.)			
ODTEĽ HĽASU HOVOR.							GRÉCKE PŮHORE										PREZÝVKA AMERICKÉHO VOJĀKA, ANIK
KROVITĀ RASTĽINA							STRUNOVÝ NĀSTROJ										LIBRARY OF AMERICA (SKR.)
ZASIAL ISTĚ MNOŽSTVĚ							STARO GERMĀN										AKOČDĀNA (KOD JAZYKA)

Riešenie tajničky z minulého čísla: Vesmír je miesto, kde už ani peniaze neplatia.

Výhercovia: Dianka a Anna Turčekové, Partizánske, Anna Adameová, Pavlice, Jaroslav Salaj, Ivánka pri Dunaji.

Blahoželáme!

Kupón 3/2016

# UROSAL lady

**Ked' príroda  
pomáha**



## Poznáte pocit pálenia pri močení? Časté močenie?

### Zloženie v 1 tablete:

**400 mg** suchého extraktu listu **medvedice lekárskej** (*Arctostaphylos uva-ursi*) **s 20 % arbutínom**  
**15 mg** suchého extraktu vňate **zlatobyle obyčajnej** (*Solidago virgaurea*), **10 mg** suchého extraktu koreňa **žihľavy** (přhlavy) **dvojdomej** (*Urtica dioica*) a **malej** (*Urtica urens*)

### Dávkovanie: 1 tableta dvakrát denne (ráno a večer)

Aby sa dosiahol maximálny účinok, váš moč musí byť alkalický (treba zamedziť citrusové plody, paradajky, vitamín C a výrobky z brusnic).

UROSAL lady je nevhodný pre deti do 12 rokov a pre tehotné a dojčiacie ženy, pretože obsahuje extrakt z listu medvedice lekárskej.

Kúpíte iba v lekárni.

Informujte sa u vášho lekára alebo lekárnik.

BELUPO, s. r. o., Cukrová 14, 811 08 Bratislava  
[www.belupo.sk](http://www.belupo.sk) | [www.facebook.com/mocenie](https://www.facebook.com/mocenie)

medvedica lekárska

žihľava malá

žihľava dvojdomá

zlatobyl obyčajná



# VIANOČNÉ ZĽAVY

## PARTNER

AKCIA PLATÍ OD 1.11.2016 DO 31.12.2016  
v lekárňach označených logom PARTNER, najbližšiu lekárňu nájdete na [www.partner.sk](http://www.partner.sk)

7,70 €



0,01 €

TRÁVENIE

**PANCREOLAN® forte\***

60 kapsúl

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



7,60 €  
6,70 €

CHRÍPKA A NACHLADNUTIE

**PARALEN GRIP Horúci nápoj\***  
12 sač.

Účinná kombinácia proti príznakom chrípky a nachladnutia, ktorá pomáha zbaviť sa horúčky, upchatého nosa, bolesti hlavy, bolesti v hrdle. Nespôsobuje ospalosť. Bez prídavných farbív. **Pri kúpe akejkoľvek príchuťe Paralen GRIP Horúci nápoj 12 sač. získate Celaskon 250x30 za 0,01€.** Liek na vnútorné použitie



17,19 €  
16,50 €

VÝŽIVOVÝ DOPLNOK - IMUNITA

**Vianočné balenie VIBOVIT®+**

Vianočné balenie Vibovit obsahuje 2 druhy želez multivitaminov v praktickom darčekovom kufríku. **Deti navyše poteší hračka zadarmo - Farma lampička (kravička, oslík, ovečka alebo prasiatko), ktorá sa na tlesknutie rozsvieti a súčasne vydá svoj zvierač zhluk.**

NOSOVÝ SPREJ

**NASAL DUO ACTIVE**

1,0/50 mg/ml\* a 0,5/50 mg/ml\*

Nosový sprej s dvojitým účinkom - váš upchatý nos nielen uvoľní, ale aj účinne zahojí podráždenú sliznicu. Obsahuje xylometazolinumchlorid/dexpantenol. Liek na nazálne použitie



37,85 €  
33,10 €

TEPLOMER

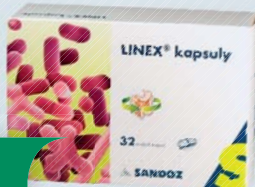
**MICROLIFE NC100**

digitálny bezkontaktný teplomer



**LINEX® kapsuly 32ks\***

Probiotikum, ktoré pomáha pri liečbe antibiotikami, hnačkou a nadúvaním. Obsahuje živé baktérie mliečného kvasenia, ktoré sú odolné voči antibiotikám. Vhodné pre deti aj dospelých. V zľave aj balenie 16 kapsúl. Liek na vnútorné použitie



3,30 €  
2,90 €

HNAČKA, TRÁVIACE ŤAŽKOSTI

OCHRANNÝ KRÉM

**SUDOCREM 125g**

Pre každodennú ochranu pokožky. Na plienkou pokrytú, podráždenú, začervenanú pokožku, ekzém a akné. Používa sa tiež pri ošetrení preležanín, omrzlín a drobných povrchových rán. **Ceny iných balení: 60g-3,15€, 250g-9,10€, 400g-12,15€**



6,25 €  
5,55 €  
44,40 €/kg

8,00 €  
7,20 €

BOLEŠŤ

**IBALGIN® 400\***

48 tabliet

Účinné analgetikum. Pomáha pri bolesti hlavy, zubov, chrčba, svalov, kĺbov a bolestivej menštruácii, znižuje horúčku, tlmí zápal. Získanie puzdra nie je podmienené nákupom lieku Ibalgin® 400, 48 tabliet. Akcia platí do vyčerpania zásob. Obsahuje ibuprofen. Liek na vnútorné použitie



5,05 €  
4,45 €

PRECHLADNUTIE A CHRÍPKA

**THERAFLU**

14 vreciek\*

Prášok na prípravu horúceho nápoja. Vďaka kombinácii 4 účinných látok lieči väčšinu príznakov chrípky a prechladnutia, ako horúčka, bolesť hlavy, kĺbov a svalov, upchatý nos, tečenie z nosa. Liek na vnútorné použitie.



9,75 €  
8,55 €

www.partner.sk

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

UVEDENÉ CENY SÚ ODPORÚČANÉ A S DPH