

# lekáreň a lieky



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

URČENÉ PRE ŠIROKÚ VEREJNOSŤ

ZÁSADY BEZPROBLÉMOVÉHO  
**DOVOLENKOVANIA**

**OSTEOPORÓZA  
A ŽIVOTNÝ ŠTÝL**

KEĎ ARTROSKOPIA NEPOMÔŽE

ČASTÝ LETNÝ PROBLÉM  
– **VAGINÁLNE INFEKČIE**

RÝCHLA POMOC PRI OŠETRENÍ  
**PORANENEJ KOŽE**

KOMENTÁRE K PRIESKUMU  
LEKÁRNICI ODPORÚČAJU



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

## E P I D<sup>®</sup>

## PREVAPIS ADULTS

Šumivé tablety s unikátnym  
nealergénnym propolisom E.P.I.D.<sup>®</sup>

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

## E P I D<sup>®</sup>

## PREVAPIS JUNIOR

Komplexné riešenie pre naše deti

- ◆ **pre správnu imunitu:**  
**PREVAPIS JUNIOR VRECKÁ, PREVAPIS JUNIOR SIRUP**
- ◆ **úľava pre hrdlo:**  
**PREVAPIS JUNIOR ÚSTNY SPREJ, PREVAPIS JUNIOR TABLETY**
- ◆ **balzamický efekt na dýchacie cesty:**  
**PREVAPIS JUNIOR SIRUP TUS**



výživový doplnok



výživový doplnok





## Lekáreň a lieky 2/2016

Cieľová 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 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 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 Slíva, 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: PhDr. Eva Flonteková,  
Jarmila Polónyová  
Text v inzertoch neprešiel jazykovou korektúrou.

Číslo 2, ročník 10, 2/2016  
Dátum vydania: jún 2016  
Registrované pod č. MK SR EV 3131/09  
ISSN 1337-0065

Redakcia nezodpovedá za obsah jednotlivých  
inzerátov.



## Z klinickej praxe

Osteoporóza a životný štýl.....	3
Črevný diskomfort .....	5
Keď artroskopia nepomôže .....	8



## Z lekárenskej praxe

Zásady bezproblémového dovolenkovania.....	2
Špeciálna výživa pre diabetikov .....	10
Šetrná liečba bolesti .....	12
Častý letný problém – vaginálne infekcie .....	16
Rýchla pomoc pri ošetrovaní poranenej kože .....	18



## Zaujalo nás

Komentáre k ankete.....	6
Slovensko má najvyššiu mieru úmrtnosti na srdcové ochorenia.....	9
Vedeli by ste poskytnúť prvú pomoc hemofilikovi?.....	13



# ZÁSADY BEZPROBLÉMOVÉHO DOVOLENKOVANIA

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

**Pri balení sa na dovolenku netreba zabudnúť ani na správne vybavenú lekárničku. A to nielen liekmi, ktoré pravidelne užívame. Či už sa chystáme dovolenkovať v horách alebo pri vode, je dôležité, aby sme mali základné lieky so sebou, hoci by nám v zahraničí určite ochotne podali pomocnú ruku.**

Ak máme doma zásoby liekov, ktoré bežne používame, treba skontrolovať ich expiráciu a uistiť sa, že lieky vieme používať a správne dávkovať. V prípade, že lieky ideme nakúpiť pred dovolenkou, je ideálne, ak sa s lekárnikom poradíme o tom, ktorý prípravok je najvhodnejší. V mnohých prípadoch stačí v lekárni povedať len kam ideme dovolenkovať a kto všetko s nami ide. Lekárnik už vyberie najvhodnejšie lieky, ktoré nám budú prospešné.

V letnom období sa oveľa častejšie stretávame s urologicko-gynekologickými problémami. Hlavne ženy bývajú náchylnejšie na prechladnutie dolných močových ciest, s ktorým mnohokrát prichádzajú aj gynekologické problémy. Ak vieme, že sme citlivejší na mokré plavky alebo sedenie na zdanlivo teplej zemi, treba sa tomu čo najdôslednejšie vyhnúť. Pri urologických problémoch je ideálne mať pri sebe koncentrát z brusníc, ktorý dezinfikuje močové cesty. Brus-

nice sú dostupné v rôznych liekových formách (tablety, prášok rozpustný vo vode), či už čisté alebo s D-manózou. Brusnicový extrakt treba začať užívať čo najskôr, čím sa môžeme vyhnúť používaniu antibiotík.

U žien sa stretávame v lete častejšie s vaginálnou mykózou, ktorá je v mnohých prípadoch spôsobená kúpaním v bazénoch alebo v jazerách. Opäť sa dá tomuto problému predchádzať a to používaním hygienických tampónov do vody. Pri výskyte symptómov je možné vaginálne aplikovať tabletu klotrimazolu. Okrem klotrimazolu sa používajú aj vaginálne čapíky s obsahom probiotík.

V lete, na dovolenke, si doprajeme aj gurmánske zážitky, či už v podobe zmrzliny alebo exotických jedál. Hoci to nie je pravidlom, môžu sa vyskytnúť žalúdočné problémy – vracanie, hnačky, zápchy či hemoroidy. Gastrointestinálne problémy treba liečiť komplexne, v prvom rade sú dôležité diétne opatrenia a pitný režim. Pri hnačkách a vracaní sa odporúča užívať čierne uhlie alebo diosmectit v podobe lieku Smecta. Čierne uhlie má vysokú absorpčnú schopnosť a na svoj povrch naviaže toxíny prítomné v tele. Diosmectit vytvorí na povrchu žalúdka a čreva ochrannú vrstvu, ktorá znižuje podráždenie a upokojí gastrointestinálny trakt.

Pri liečbe je nevyhnutné dodržiavanie pitného režimu, vhodné sú tiež rehydratačné roztoky,

vzhľadom nato, že pri hnačke sa z tela strácajú aj dôležité minerály a stopové prvky. Rehydratačné roztoky pomôžu telu doplniť tak stratenú tekutinu ako aj elektrolyty a stratenú energiu. V lekárňach nájdete tieto roztoky aj vhodne ochutené. Samozrejme, pri liečbe hnačky je nevyhnutné aj dodržiavanie diétnych opatrení v strave.

Zmenou prostredia, bez žiadnych diétnych chýb, sa mnohokrát dostaví zápcha. Aj pri zápche je veľmi dôležitý pitný režim. Ak je to možné, je vhodné zvýšiť príjem zeleniny a ovocia, alebo vlákniny. V prípade, že spomalené vyprázdňovanie je už bolestivé, odporúča sa užívať laxatíva, či už v podobe kvapiek alebo čapíkov. Pri použití kvapiek treba myslieť na to, že efekt sa dostaví za 6 – 8 hodín po použití. Vyprázdňovanie v tomto prípade môže byť sprevádzané kŕčmi. Čapíky pôsobia rýchlejšie, po aplikácii treba počkať 20 – 30 minút, kým sa čapík vplyvom telesnej teploty rozpustí.

Slnéčné lúče nás zastihnú nielen na dovolenke. Aj kvôli klimatickým zmenám je slnko oveľa silnejšie a môže na pokožku pôsobiť agresívnejšie. Preto treba dbať na aplikáciu kvalitných opaľovacích prípravkov. Nanášanie krémov alebo sprejov s UV filtrami treba v priebehu dňa opakovať a cez obedňajšie slnko je bezpečnejšie ostať v tieni. U detí netreba podceňovať ani iné ochranné prostriedky, ako sú čiapky či klobúky. Ak nás po opaľovaní štípe pokožka, treba ju ošetriť prípravkami po opaľovaní s obsahom dexpanthenolu alebo s aloe vera. V prípade, ak sa u nás prejaví alergia na slnko v podobe malých pupienkov, ktoré svrbia, treba užiť antihistaminiká. Antihistaminiká by v dovolenkovej lekárničke nemali chýbať, keďže zmiernia aj alergické prejavy po poškodení hmyzom.

Aby sme pri nákupe dovolenkovej lekárničky mali istotu, že sme na nič nezabudli, je výhodné pripraviť si zoznam bežných zdravotných problémov v rodine a nesmieme zabudnúť ani na alergiu.

inzercia

## Vedeli ste, že HNAČKA ohrozuje organizmus výraznou stratou tekutín a elektrolytov ?

Podľa medzinárodných usmernení je základom liečby hnačky správna rehydratácia a diéta<sup>(1)</sup>

# Enhydrol banán

Dietetická potraviná  
pre osobitné medicínske účely

- určený k rehydratácii pri hnačkových ochoreniach, horúčke a zvracaní
- vhodný už od 1. týždňa veku dieťaťa  
Odsúhlasené hlavným odborníkom MZ SR pre pediatriu
- neobsahuje žiadne konzervačné látky ani farbivá
- ochutený čisto prírodným banánovým práškom



KÚPITE VO SVOJEJ LEKÁRNI

Viac informácií nájdete na [www.enhydrol.sk](http://www.enhydrol.sk)

<sup>(1)</sup> European Society for Paediatric Gastroenterology, Hepatology and Nutrition (ESPGHAN) / European Society for Paediatric Infectious Diseases, Evidence-based Guidelines for Management of Acute Gastroenteritis in Children in Europe. J Pediatr Gastroenterol Nutr 2008;46:99-110.

Zastúpenie pre SR:  
Akacia, a.s., Športová 4,  
903 01 Senec

Ideálne zloženie podľa najnovších odporúčaní



Európska spoločnosť pre detskú gastroenterológiu, hepatológiu a výživu

# OSTEOPORÓZA A ŽIVOTNÝ ŠTÝL

MUDr. Peter Minárik, Onkologický ústav svätej Alžbety v Bratislave, Oddelenie gastroenterológie

**Kostné tkanivo sa formuje počas prvých 20 rokov života a následne ostáva konštantné množstvo kostnej hmoty až do veku 40 rokov. U žien dochádza k rýchlemu úbytku kostnej hmoty v období menopauzy, čo býva spravidla vo veku približne 50 rokov. Po 70. roku života kostné tkanivo pomaly ubúda u mužov ako aj u žien. Kostná hmotá sa skladá z bielkovinového podkladu (matrice) a z minerálnych látok, predovšetkým z vápnika a z fosforu. Na pevnosť kostí má hustota kostných minerálov 70 % vplyv a bielkovinová kostná matrica 30 % vplyv.**

**Osteoporóza** je kostná porucha a vyznačuje sa zníženou pevnosťou kostí, ktorá zvyšuje riziko ich zlomenín. Osteoporotické fraktúry (zlomeniny) predstavujú tretiu najčastejšiu príčinu pripútania ľudí na lôžko. Preto starostlivosť o zdravé kosti sa pokladá za významný faktor predlžovania dĺžky zdravého života, čiže života bez chorôb.

**Dôležité faktory**, ktoré vplyvajú na kostnú hmotu, sú: (1) Výživa; (2) Telesná aktivita; (3) Fajčenie; (4) Konzumácia alkoholu; (5) Dedičné faktory.

**Strava a výživa** má zásadný význam pre zdravé a pevné kosti a je najdôležitejším faktorom pri prevencii osteoporózy. Plnohodnotná a vyvážená strava a výživa dôležitá pre uchovanie kostného zdravia a v boji proti osteoporóze má obsahovať dostatočné množstvo vápnika, vitamínu D, vitamínu K a bielkovín. Okrem týchto dôležitých zložiek stravy sa nedávno potvrdil aj význam ďalších funkčných výživných látok. Sú to horčík, izoflavóny zo sóje, omega-3 mastné kyseliny a základné mliečne bielkoviny.

**Vápnik.** Viac než 99 % telesných zásob vápnika sa nachádza v kostiach a v zuboch. Denný odporúčaný príjem vápnika závisí najmä od veku. Dospelý človek (vo veku 19-50 rokov) by mal v potrave prijať 1000 mg vápnika, ženy nad 50 rokov 1200 mg a nad 70 rokov by mali muži aj ženy prijímať 1200 mg vápnika. Bohatým potravinovým zdrojom vápnika je mlieko a mliečne výrobky, kým z rastlinných potravín je to napríklad kel, brokolica, špenát, orechy, semená (mak) a strukoviny. Vďačným zdrojom sú aj drobné ryby, pokiaľ sa konzumujú s kosťami. Významným

inzercia

## AKTÍVUM pre zdravé kosti!

## Osteo Aktiv®

Vápnik a horčík  
k udržaniu  
zdravých  
kostí

Vitamín D<sub>3</sub>  
pre správne  
využitie vápnika

šumivý  
s citrusovou  
príchuťou

Výživový doplnok



stačí  
**1**  
denne



zdrojom vápnika sú obohatené (fortifikované) potraviny a výživové doplnky.

**Vitamín D** podporuje vstrebávanie vápnika z čreva a znižuje vylučovanie vápnika obličkami. Funkciou vitamínu D je udržiavať primeranú koncentráciu vápnika v krvi a podporovať normálnu mineralizáciu kostí. Pri normálnej koncentrácii vápnika v krvi podporuje vitamín D tvorbu kostí prostredníctvom jeho vplyvu na metabolizmus vápnika. Vitamín D hrá takisto významnú úlohu aj pri prevencii zhubných nádorov. Denná odporúčaná dávka príjmu vitamínu D pre deti aj dospelých do 70 rokov je 600 IU (15 µg). Osoby staršie než 70 rokov by mali denne prijať 800 IU (20 µg) vitamínu D. Vitamín D je v tuku rozpustná esenciálna látka a obsahuje ho iba málo prirodzených potravín (obsahuje ho najmä trešča pečene, rybí tuk, menej syry a vaječný žĺtok). Významným zdrojom vitamínu D je jeho tvorba v koži, pričom spúšťačom tejto syntézy sú slnečné ultrafialové (UV) lúče. Ďalším dôležitým zdrojom vitamínu sú obohatené potraviny a výživové doplnky. Vitamín D prijatý v potrave alebo v doplnkoch, a takisto aj vitamín D, ktorý sa tvorí v koži, je biologicky neaktívny a musí podstúpiť biochemické zmeny v pečeni a obličkách, kde sa mení na účinný vitamín D<sub>3</sub>. Najlepšou metódou, ako určiť aktuálne zásoby vitamínu D v tele, je vyšetrenie jeho koncentrácie v krvi. Nedostatkem vitamínu D trpí veľká časť populácie. Existujú celé skupiny ľudí, u ktorých je zvýšený predpoklad, že výlučne z prírodných potravín nebudú schopní pokryť svoje potreby vitamínu D. Do tejto skupiny patria napríklad seniori, ľudia s obmedzenou expozíciou slnečnému žiareniu alebo používajúci opaľovacie krémy s vysokým UV faktorom, ďalej ľudia pripútaní na lôžko, dlhodobo nosiaci zahaľujúci odev, osoby s tmavšou pleťou alebo pacienti s niektorými chorobami tráviaceho traktu (celiakia, Crohnova choroba a niektoré iné). Príčinou nedostatku vitamínu D môže byť aj oprávnená obava mnohých ľudí z rakoviny kože. Slnečné UV žiarenie je totiž zodpovedné za väčšinu prípadov rakoviny kože, vrátane kožných melanómov. Nezanedbateľný je aj celoživotný kumulatívny efekt poškodenia kože UV žiarením. Dobrou správou však je, že v záujme tvorby vitamínu D netreba na slnku tráviť dlhý čas. Viacerí odborníci potvrdili, že pobyt na slnku trvajúci 5-30 minút v čase medzi 10:00–15:00 hodinou aspoň 2-krát do týždňa s odhalenou tvárou, hornými alebo dolnými končatinami a bez použitia ochranných opaľovacích krémov vedie k dostatočnej tvorbe vitamínu D v koži. Pre rizikové skupiny ohrozené nedostatkom vitamínu D sú dobrým riešením obohatené potraviny. Vitamínom D môžu byť fortifikované napríklad



niektoré druhy mlieka, margarínov, cereálií, džúsov alebo jogurtov. Pre mnohých ľudí sú vhodnou formou dopĺňania vitamínu D výživové doplnky.

**Vitamín K** je ďalším faktorom, ktorý prispieva k tvorbe kostnej hmoty. Je to skupina v tuku rozpustných látok s podobnou chemickou štruktúrou, medzi ktorými je najviac zastúpený fylochinón (vitamín K<sub>1</sub>) a menachinón (vitamín K<sub>2</sub>). Okrem toho, že vitamín K je nevyhnutný pre funkciu viacerých bielkovín, ktoré sa podieľajú na zrážaní krvi, hrá dôležitú úlohu aj pri mineralizácii kostí, raste buniek a metabolizme stien ciev. Zdrojom vitamínu K<sub>1</sub> sú rastlinné potraviny, predovšetkým zelená listová zelenina, riasy a rastlinné oleje, ako aj niektoré druhy ovocia. Mäso, mliečne potraviny a vajcia obsahujú tiež menšie množstvá vitamínu K, a to K<sub>1</sub> aj K<sub>2</sub>. Vitamín K<sub>2</sub> tvorí aj viacero druhov baktérií a ich zdrojom sú predovšetkým baktérie, ktoré kolonizujú hrubé črevo. Z potravinových zdrojov sa nachádza predovšetkým vo fermentovaných (kvasených) potravinách a jeho najbohatším prameňom je natto, čo je tradičné japonské jedlo s obsahom kvasených sójových bôbov. Aj iné druhy fermentovaných potravín ho obsahujú, napríklad niektoré syry. Skutočný obsah vitamínu K<sub>2</sub> v týchto potravinách však závisí od konkrétnych bakteriálnych kmeňov, ktoré sa použili pri výrobe kvasených potravín. Potvrdilo sa však aj to, že vitamín K<sub>2</sub> sa môže vytvárať aj premenou z vitamínu K<sub>1</sub>. Navyše si dokážu vitamín K<sub>2</sub> vytvoriť aj živočíchy zo syntetického vitamínu K (menadión, vitamín K<sub>3</sub>), pokiaľ sa tento pridáva do krmiva týchto živočíchov. Preto je zdrojom vitamínu K<sub>2</sub> aj bravčové alebo hydinové mäso, pokiaľ sa chovným zvieratám pridávalo do krmiva menadión. Podobne ako pri vápniku a vitamíne D, zdrojom vitamínu K môžu byť takisto aj výživové doplnky. Tento zdroj vitamínu K je dôležitý najmä pre ľudí, ktorí z akýchkoľvek dôvodov nie sú schopní prijímať dostatok tejto esenciálnej látky z prirodzených potravín. Rôzne doplnky obsahujú odlišné formy vitamínu K, a to vitamín K<sub>1</sub> alebo vitamín K<sub>2</sub>. Obe formy vitamínu K, t.j. K<sub>1</sub> aj K<sub>2</sub>, sa dobre vstrebávajú z tráviaceho traktu a vitamín K<sub>2</sub>

sa udrží o dačo dlhšie v krvi než vitamín K<sub>1</sub>. Vitamín K podporuje tvorbu pevnej kostnej štruktúry cez jeho vplyv na kostné bielkoviny, predovšetkým na osteokalcín. Osteokalcín je bielkovina, ktorá sa tvorí výlučne v kostiach a hrá dôležitú úlohu pri mineralizácii kostí ako aj pri obrate kostného tkaniva. Vitamín K je nevyhnutným predpokladom pre správne fungovanie osteokalcínu. V epidemiologických štúdiách sa potvrdilo, že nízky príjem vitamínu K podporuje rednutie kostí, osteoporózu a vznik patologických, osteoporotických fraktúr kostí. Za primeraný príjem vitamínu K pre dospelých jedincov nad 19 rokov sa pokladá 120 µg pre mužov a 90 µg pre ženy, vrátane tehotných a dojčiacich žien.

**Telesná aktivita a pohyb** sú ďalšími významnými faktormi, ktoré pomáhajú budovať kostnú aj svalovú hmotu a udržiavať telesnú rovnováhu. Je dokázané, že pre tvorbu a udržiavanie kostnej hmoty je dôležitým faktorom jej mechanické namáhanie. Potvrdilo sa, že primeraná telesná aktivita v období telesného rastu, ako aj v neskorších obdobiach života, je významným faktorom prevencie osteoporózy a zlomenín kostí.

**Výživové doplnky** a ich úloha pri prevencii osteoporózy. Prvoradým zdrojom živín je vyvážená a plnohodnotná prirodzená potrava. Ak však z akýchkoľvek príčin nie je možné dosiahnuť dostatočný príjem esenciálnych živín v potrave, vystupuje do popredia úloha výživových doplnkov a obohatených potravín. Dosiahnuť dlhodobý dostatočný príjem vápnika, vitamínu D, ako aj vitamínu K, je pre mnohých ľudí z rôznych dôvodov problematický. Výživové doplnky sú v takýchto prípadoch logickou odpoveďou, ako sa dá vhodným spôsobom dopĺňať príjem týchto živín a zabezpečiť tak primerané zásoby týchto látok nielen pre vývoj a udržiavanie pevných kostí, ale aj pre mnohé ďalšie dôležité funkcie v tele. Pri prevencii osteoporózy je dôležitý príjem vápnika, vitamínu D aj vitamínu K. Kombinácia týchto živín v doplnkoch zameraných na udržanie kostného zdravia je preto logickým a správnym riešením.

# ČREVNÝ DISKOMFORT – ČASTÝ PROBLÉM

Odborná redakcia Edukafarm

Črevný diskomfort má rôzne prejavy. Môžu to byť kŕče, nadúvanie, vylučovanie riedkej stolice, alebo naopak zápcha. Príčin môže byť viacero – zlá kombinácia potravín, konzumácia pokazených, alebo kontaminovaných potravín a vody, hlavne počas dovoleniek v exotických krajinách. Problémy môžu vzniknúť na základe stresu, určitej predispozície jedinca, ako je intolerancia (zlé trávenie) či alergija na niektoré potraviny. Naše trávenie ovplyvňuje aj užívanie niektorých liekov, napr. antibiotík, ktoré môžu narušiť prirodzenú črevnú mikróflóru.

## Pomôcť si môžeme aj sami

V lekárni si môžeme vybrať z mnohých prípravkov v závislosti od príčin a prejavov problémov. Ide o antiperistaltiká, adsorbenciá, spazmolytiká, dezinficienciá a probiotiká, ktoré obnovujú črevnú flóru, zlepšujú trávenie a vytesňujú patogénne mikroorganizmy.

## Aj príroda ponúka riešenie

Pri hnačkovitých problémoch nám môžu pomôcť aj čaje z bylín, alebo vybrané plody rastlín. Mnohé rastliny obsahujú účinné látky, tzv. triesloviny, ktoré tvoria ochranný film na zapálenej sliznici čriev, a tým spomaľujú vstrebávanie toxických látok z potravín, alebo z mikroorganizmov. Triesloviny tiež zastavujú nadmernú sekréciu v črevách, čím pôsobia proti hnačke. Navyše, pôsobia aj antibakteriálne. Osvedčeným a tradične používaným prírodným prostriedkom proti hnačke je aj použitie extraktu zo sušených plodov čučoriedky, ktorého obsahové látky za predpokladu dostatočného množstva pôsobia dezinfekčne, bakteriostaticky a antiparaziticky (škrkavky, mrle). Okrem toho zamedzuje tiež krvácaniu na úrovni tráviacej sliznice.

## Skúsenosti z pediatrickej praxe

Opýtali sme sa detskej a dorastovej lekárky MUDr. Alice Kubinskej, čo sa jej v praxi osvedčilo pri črevnom diskomforte. „Vo svojej praxi používam celý rad prípravkov, ale v poslednej dobe sa mi osvedčil v praxi komplexný prípravok, ktorý obsahuje probiotiká, čučoriedky a vitamíny B a K. Tento prípravok vďaka pestrému zloženiu vykazuje širokospektrálny účinok. Zároveň upravuje črevnú mikróflóru, čím podporuje fyziologické trávenie, znižuje mieru únavy, zlepšuje chuť do jedla a znižuje prípadné krvácanie. Osvedčil sa mi aj pri akútnych infekčných hnačkách alebo neinfekčných, napr. pri nevhodnej kombi-

nácii potravín a dokonca aj pri nešpecifických dlhšie trvajúcich bolestiach brucha.“

Pani doktorka Kubinská nám uviedla aj dva zaujímavé prípady zo svojej praxe: „Uvediem prípad štvorročného chlapčeka, ktorý dostal akútnu gastroenteritídu s úporným vracaním, hnačkou a teplotou, čo si vyžadovalo hospitalizáciu. Z laboratórnych výsledkov sa zistila rotavírusová infekcia. Dostal infúzie solných roztokov, antiemetiká (lieky proti vracaniu), paracetamol, probiotiká a diétu. O dva mesiace opäť mal gastroenteritídu s hospitalizáciou bez potvrdenej nákazy a o ďalšie 3 mesiace bol opäť hospitalizovaný pre hnačky. Gastroenterologické vyšetrenie nepotvrdilo infekčný agens, ani celiakiu a ani inú malabsopciu či intoleranciu potravín. 3 dni po príchode z nemocnice mal opäť riedke stolice 8-krát, ale matka už odmietla hospitalizáciu. Ordinovala som chlapčekomu rehydratáciu, diétu a spomínaný komplexný prípravok. Stav sa rýchlo zlepšoval a po 8 dňoch bol bez diéty a bez ťažkostí.

V druhom prípade išlo o 19-ročné dievča, ktorej diagnostikovali juvenilnú artritídu, na základe čoho bola aj hospitalizovaná a dlhodobo užívala kortikoidy, antibiotiká a antiflogistiká. Výrazne zle to znášala, mala viaceré gastroenteritické ťažkosti (striedavé hnačkovité stolice, nafukovanie, pocit zlého trávenia) čo viedlo k podváhe 46,5 kg na 169 cm výšky. Vylúčila potraviny, ktoré očividne zle tolerovala. Ja som jej naordinovala kúru s komplexným prípravkom (jedno balenie na 8 dní) počas jedného mesiaca. To opakovala počas 3 mesiacov a jej stav sa postupne upravil a pribrala 4 kg.

Na záver by som chcela podotknúť, že príčin črevných problémov je veľmi veľa, zvyčajne sa upravia do 3 dní pomocou dostupných prípravkov. Ak sa tak nestane, treba ísť k lekárovi, aby sa určil pôvodca problémov a nasadila sa cieleňá liečba“.

inzercia

# ENTERINA®

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

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



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

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



- Otáčajte uzáverom v smere hodinových ručičiek až do maximálnej novej pozície. V tejto pozícii dôjde k prepadu prášku z uzáveru do tekutiny pod uzáverom.
- Potrepte dobre flaštičkou (so stále priskrutkovaným uzáverom) kvôli dobrému rozpusteniu.
- Odskrutkujte uzáver a vypite obsah flaštičky.



## Prostamol Uno

PharmDr. Andrea Gažová, PhD.

<sup>1</sup>Ústav farmakológie a klinickej farmakológie, Lekárska fakulta Univerzity Komenského, Bratislava

**Benígna hyperplázia prostaty je nezhubné zväčšenie prostaty vznikajúce v procese starnutia. Pacient má pri tomto ochorení problémy s vymočením, nielen čo do kvality, ale aj kvantity. Mnohokrát sa príznaky objavujú postupne, zo začiatku si pacient nemusí ani nič všimnúť, postupne sa však u neho prejavuje pomalý alebo prerušovaný odtok moču. Nie je ojedinelé, ak tento stav spôsobí u mužov inkontinenciu, t.j. spontánny únik moču. Benígna hyperplázia prostaty má niekoľko štádií, v konečnom treťom môže dôjsť aj k poškodeniu obličiek.**

Pri pociťovaní prvých príznakov treba bezpodmienečne navštíviť odborného lekára. Muži po 50. roku by mali podstupovať urologické vyšetrenia prostaty každé tri roky. V rámci prevencie, ale aj liečby, sa v klinických štúdiách potvrdila účinnosť extraktu z plodov serenoj plazivej (*Serenoa repens*). *Serenoa repens* je dostupná vo voľnopredajnom lieku Prostamol uno, vyrábanom firmou Berlin-Chemie, v tridsať a šesťdesiat kapsulovom balení. Tento liek sa umiestnil na prvom mieste v ankete „Lekári odporúčajú“. Predpokladá sa, že extrakt plodov *Serenoj repens* pôsobí nielen protizápalovo, ale kontroluje aj tvorbu dihydrotestosterónu, čím pôsobí pozitívne na zväčšenú prostatu a okolité bunky. Prostamol uno obsahuje v jednej mäkkej kapsule 320 mg extraktu, užíva sa pravidelne, nezávisle od jedla. Zriedkavo sa vyskytujú pri jeho užívaní žalúdočné ťažkosti.

Pre úspešnosť liečby je dôležité, aby sa liek užíval pravidelne. Zlepšenie príznakov sa očakáva po 6 týždňoch, úplný účinok sa môže dosiahnuť po 3 mesiacoch. Klinické štúdie s Prostamolom uno dokázali zníženie nočných mikcií (nutnosť ísť na toaletu v noci) o 42,3 % a zlepšenie celkového IPSS skóra o 5,89 jednotiek po 12 mesiacoch liečby. IPSS skóre vyplýva z vyplneného dotazníka so siedmymi otázkami so zameraním sa na problémy s močením. V priebehu jedného roka sa pokles o 3 jednotky IPSS skóre považuje za úspešnú klinickú liečbu.

Benígna hyperplázia prostaty súvisí so stúpajúcim vekom, ale nielen vďaka pokrokom v diagnostike, ale aj pokrokom v medikamentóznej liečbe sa dá nástup tohto stavu nielen oddialiť, ale aj úspešne kontrolovať.

### STAROSTLIVOSŤ O PROSTATU

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

inzercia

# Prostamol<sup>®</sup> UNO<sup>♂</sup>

Serenoae extractum concentratum 320 mg

**1x DENNE**

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



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

#### Prostamol<sup>®</sup>uno

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

BERLIN-CHEMIE MENARINI

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





## Nasivin – kvapky pre dojčatá a sprej pre deti aj dospelých

Mgr. Simona Valášková, PharmDr. Andrea Gažová, PhD.<sup>1</sup>

Katedra farmakológie a toxikológie, <sup>1</sup>Ústav farmakológie a klinickej farmakológie, Lekárska fakulta Univerzity Komenského, Bratislava

**Nádcha a upchaté dutiny sa liečia dvoma farmakologickými skupinami liečiv – lokálnymi dekongestívami (sympatomimetikami) a solnými roztokmi. Z lokálnych dekongestív sa najčastejšie stretávame s liečivými látkami oxymetazolínom a xylometazolínom. Solné roztoky pomáhajú pri hygiene nosa, ale aj pri nádche. K dispozícii sú solné roztoky izotonické a hypotonické, vhodné na čistenie nosa a nosných dutín, a hypertonické používané pri nádche.**

Pri výbere lokálnej liekovej formy pacienti mnohokrát váhajú medzi kvapkami do nosa a nosným sprejom. Pri aplikácii nosných kvapiek je ideálne zakloniť hlavu alebo si ľahnúť. Nosný sprej má výhodu v možnej aplikácii vo vzpriamenej polohe tela. Pre nosné kvapky, aj pre nosný sprej platí pravidlo, že nosné dutiny sa majú pred aplikáciou vyčistiť. V anketе Lekárnici odporúčajú sa v minulom roku umiestnil na prvom mieste pri terapii nádchy u detí Nasivin. U detí treba rozlišovať množstvo účinnej látky v lokálnej forme na základe veku. Rozhranie je vek do jedného roka, od jedného roka do šiestich rokov a od šiestich rokov a dospelých. Nasivin je dostupný v kvapkách aj v spreji. Unikátnym výrobkom je rad Soft. Nasivin Soft 0,01 % pre dojčatá a deti do jedného roka má dávkovací systém nazývaný „padajúca kvapka“. Pri prvom otvorení sa dávkovací systém niekoľkokrát stlačí, otočí sa hore dnom a kvapka s obsahom účinnej látky sa presne nadávkuje. Napriek tomu, že rad pre

dojčatá a deti do jedného roka vyzerá ako sprej, nestrieka. Pre deti od jedného roka je dostupný Nasivin Soft sprej 0,025 %, ktorý nemá konzervačné látky, je šetrný k sliznici nosa a ovplyvňuje pohyb riasiniek minimálne. Nosné spreje a kvapky s liečivou látkou, súhrnne nazývame dekongestíva, majú za úlohu uľaviť od pocitu upchatého nosa, nádchy a zmierňujú opuch sliznič nosných dutín. Neslúžia na čistenie ani na nosnú hygienu, ale na úľavu od akútnej nádchy.

Tak ako u dospelých, aj u detí platí pravidlo nepoužívať dekongestíva dlhšie ako sedem dní.

Aj pri nosných dekongestívach sa stretávame so špeciálnymi upozoreniami, ktoré treba akceptovať a liečbu konzultovať s ošetroujúcim lekárom alebo lekárnikom. U dekongestív predpokladáme len lokálny účinok, čo potvrdili aj klinické štúdie.

Aj pri nádche je dôležité poskytnúť pacientovi plnohodnot-

### NÁDCHA U DETÍ – LOKÁLNE PRÍPRAVKY

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

né informácie a poradiť mu nielen pri výbere liečiva, ale aj pri výbere liekovej formy. Správnym výberom liečiva a dávkovacím režimom urýchlíme aj priebeh liečby.

inzercia

# Nasivin

**MERCK**

Jediný sprej pre deti už od 1 roka

Dávkovací systém „padajúcej kvapky“ špeciálne pre najmenších

Nasivin Soft 0,01% sú nosové kvapky. Nasivin Soft 0,025% je nosový sprej. Liek obsahuje oxymetazolín. Pozorne si prečítajte písomnú informáciu pre používateľa. O správnom používaní sa poraďte so svojim lekárom alebo lekárnikom.





# KEĎ ARTROSKOPIA NEPOMÔŽE

*Na bolesti kĺbov trpí stále viac ľudí, čo je dané hlavne nezdravým životným štýlom. Najčastejšie sú to bolesti kolien, ktorých príčinou môže byť úraz, ale tiež degeneratívne procesy z opotrebovania v dôsledku vyššieho veku. Pri liečbe bolesti kolien sa využívajú rôzne prístupy. Tzv. farmakologická terapia zahŕňa využitie pomocou liekov s protizápalovým a analgetickým pôsobením a často býva doplnená o kĺbovú výživu. Používajú sa aj injekcie s kyselinou hyalurónovou, ktoré sa aplikujú priamo do kĺbu, kde pomáhajú tzv. „premasť“ kĺb a tiež ho vyživiť, nakoľko sa kyselina hyalurónová nachádza v chrupavke. Zvykne sa zlepšiť hybnosť a znížiť bolesť kĺbu. V prípade zápalov sa aplikujú aj obstreky s kortikoidmi. Ku komplexnej liečbe tiež patrí správna rehabilitácia, využívajúca rôzne fyzikálne metódy, kúpeľná liečba a, samozrejme, cielené posilňovanie potrebných svalov a šliach.*

V posledných rokoch sa v Čechách a na Slovensku začali používať na ošetrovanie kĺbov a chrčtice kolagénové MD injekcie, obohatené o rôzne rastlinné a minerálne látky. Záujem o ich použitie rastie zo strany lekárov i pacientov. Zaujali nás skúsenosti pána doktora Jána Vojáčka, hlavného lekára kliniky Endala, v Prahe, ktorý nám poskytol jeden zaujímavý klinický prípad:

Išlo o 50-ročného pána Pavla, ktorého trápila artróza kolena 3. stupňa, s tvorbou kostných výrastkov a prasknutý vonkajší meniskus. Mal bolestivú chôdzu a pociťoval bolesť aj v pokoji, preto podstúpil artroskopickú operáciu ľavého kolenného kĺbu, kde sa vykonalo obrúsenie osteofytov (kostných výbežkov), čiastočné odstránenie vonkajšieho menisku a obrúsenie chrupiek. Po operácii však kolenný kĺb stále veľmi opúchal, bol bolestivý a teplý. Opakovane bola vykonaná punkcia kolenného kĺbu (tzv. vyťahovanie vody z kolena). Vybralo sa asi 40 ml čierneho výpotku. Po niekoľkých punkciách sa už ďalšiu zbytočnú tekutinu nepodarilo vybrať pre väzivovatenie výpotku a pán Pavol bol informovaný, že ďalšou možnosťou je len náhrada kolenného kĺbu. Pán Pavol do ambulancie pána doktora prichádzal 8 týždňov po operácii, chodil pomocou dvoch francúzskych bariel s výhľadom na náhradu kolenného kĺbu, s ktorým sa vo svojich 50-tich rokoch nechcel zmieriť. Po vyšetrení mu pán doktor Vojáček spracoval plán terapie, kde bola zakomponovaná fyzioterapia zameraná na aktiváciu prekrvenia v oblasti ľavého kolena, na aktiváciu lymfatického systému celej ľavej dolnej končatiny a na zníženie zápalu. Po každej fyzioterapii mu boli aplikované kolagénové Guna MD injekcie, konkrétne MD-Matrix a MD-Knee podkožne a priamo do kolenného kĺbu injekcie MD-Poly. Na ovplyvnenie zápalu a na udržanie aplikovaného kolagénu a podporenie jeho tvorby v kĺbových štruktúrach bola pánovi Pavlovi aplikovaná infúzia vitamínu C v dávke 15 g.

Stav pred liečbou



Stav po 4 týždňoch liečby



Foto poskytol: MUDr. Jan Vojáček hlavný lekár kliniky Endala, Praha

Celkovo pán Pavol podstúpil 8 fyzioterapeutických ošetrovaní, a to 2-krát týždenne 4 injekcie MD-Matrix a MD-Knee podkožne po prvých štyroch fyzioterapeutických ošetrovaniach a následne 4 injekcie MD-Poly priamo do kĺbu po ďalších štyroch fyzioterapiách. Pán Pavol absolvoval celkovo aj 4 infúzie vitamínu C 15 g, a to raz týždenne.

Po tejto intenzívnej kúre sa stav pána Pavla objektívne i subjektívne veľmi zlepšil. Opuch sa výrazne zredukoval, bolestivosť ešte pretrvávala pri chôdzi do schodov, zlepšil sa rozsah pohybu, koleno už nebolo teplé. Zlepšenie pána Pavla motivovalo natoľko, aby pokračoval v rehabilitácii vo vlastnej réžii. Dnes, 6 mesiacov po artroskopii, už môže normálne fungovať bez obmedzenia, s občasnými bolesťami podľa záťaže. Náhrada kolenného kĺbu bola odložená na neurčito, z čoho mal pán Pavol najväčšiu radosť.

inzercia

## GUNA MD injekcie



šetrná liečba bolestí pohybového aparátu

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



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





# SLOVENSKO MÁ SPOMEDZI KRAJÍN OECD NAJVYŠŠIU MIERU ÚMRTNOSTI NA SRDCOVÉ OCHORENIA

**Takmer 30-tisíc Slovákov zomrie ročne na srdcovo-cievne ochorenia. Zo správy OECD Health 2015 vyplýva, že spomedzi všetkých ochorení, na ktoré obyvatelia krajín OECD zomierajú, tvoria srdcovo-cievne ochorenia až jednu tretinu. Medzi krajinami OECD vykazuje Slovensko najvyššiu mieru úmrtnosti na srdcovo-cievne ochorenia. Alarmujúci je aj fakt, že úmrtnosť na cerebrovaskulárne ochorenia, ktoré patria medzi srdcovo-cievne ochorenia, je u nás trikrát vyššia ako napríklad vo Švajčiarsku, v Kanade či vo Francúzsku.**

Ischemická choroba srdca sa podieľa na úmrtnosti obyvateľov krajín OECD približne v 20 % a cerebrovaskulárne ochorenia približne v 7 %. Všeobecne, krajiny strednej a východnej Európy vykazujú vyššiu mieru mortality na ischemickú chorobu srdca v porovnaní s krajinami ako Japonsko, Francúzsko či Kórea.

Za ostatné desaťročie sa v krajinách OECD postupne znižuje miera mortality na srdcovo-cievne ochorenia. Na Slovensku je však tento pokles len minimálny. Okrem ischemickej choroby srdca či cerebrovaskulárnych ochorení Slováci trpia aj chronickým srdcovým zlyhávaním. Ide o dlhodobé a invalidizujúce ochorenie s vysokou mortalitou a morbiditou. „Miera prežívania pacientov s týmto ochorením je podobná prežívaniu pacientov s rakovinou hrubého čreva a je horšia ako u pacientov s rakovinou prsníka alebo prostaty. Až polovica pacientov totiž zomiera v priebehu 4 rokov. U pacientov so závažným srdcovým zlyhávaním dochádza k úmrtiu ešte skôr, dokonca už v priebehu jedného roka od stanovenia diagnózy,“ hovorí doc. MUDr. Eva Gonçalvesová, Csc., z NÚSCH v Bratislave.

Srdcové zlyhávanie zapríčiňuje na Slovensku ročne až 14 000 hospitalizácií. „Je zreteľné, že srdcovo-cievne ochorenia patria medzi civilizračné ochorenia 21. storočia a percento ľudí s týmto ochorením sa bude neustále zvyšovať. Práve vo vyššom veku, najmä po 65. roku života, sa u určitej skupiny týchto pacientov prejaví tzv. srdcové zlyhávanie, ktoré má z hľadiska úmrtnosti negatívnejšiu štatistiku ako onkologické ochorenia. Preto je dôležité realizovať informačno-vzdelávacie aktivity a šíriť osvetu o prevencii, rizikách a následkoch srdcového zlyhávania,“ uzatvára doc. MUDr. Eva Gonçalvesová, Csc.

Aj vzhľadom na tieto negatívne štatistiky a s cieľom informovať a vzdelávať verejnosť o príčinách a dôsledkoch srdcového zlyhávania začína Slovenská kardiologická spoločnosť a OZ Dar života kampaň zameranú na šírenie povedomia o tomto ochorení.

Zdroj: Tlačová správa Grape PR, s.r.o.



# ŠPECIÁLNA VÝŽIVA PRE DIABETIKOV

PharmDr. Vladimír Végh, Edukafarm Bratislava

Injekčná aplikácia inzulínu síce znamenala prevrat v liečbe diabetu, avšak ani najmodernejšie aplikačné postupy (inzulínové pumpy) spolu s podpornou farmakoterapiou však zatiaľ nedokázali odbúrať jeden zo základných pilierov liečby diabetu, a to je popri dostatku fyzickej aktivity a udržaní správnej telesnej hmotnosti správna diétna liečba. Nie je, samozrejme, možné diabetikom zo stravy celkom vylúčiť cukry, pretože aj pre diabetika sú stále dôležitým zdrojom energie; hlavným cieľom však je zabrániť prudkým výkyvom hladiny glukózy v organizme.

Rýchlosť, akou po konzumácii určitej potraviny narastá hladina glukózy v krvi vyjadruje tzv. glykemický index. Čím je jeho hodnota vyššia, tým rýchlejšie sa glukóza z potraviny vstrebáva do organizmu a tým rýchlejšie môže u diabetika viesť k nežiaducemu zvýšeniu hladiny krvnej glukózy. Okrem toho majú diabetici zvýšené nároky na príjem vitamínov, minerálov a antioxidantov. Základné štandardy diétnej liečby pacientov s diabetes mellitus sú síce prakticky zhodné s pravidlami racionálnej výživy, avšak je tu niekoľko špecifik.

## Hlavné zásady diétnej liečby diabetikov

- **Optimálna energetická hodnota – pre udržanie optimálnej telesnej hmotnosti**
- **Nizký príjem tuku, optimálne s vysokým zastúpením nenasýtených mastných kyselín**
- **Energetický príjem by mal stáť na komplexných sacharidoch (> 55 %), jednoduché cukry by mali pokrývať < 10 % energie.**
- **Dostatočný príjem vlákniny: 25 – 35 g/deň**
- **Bohatý prísun ovocia a zeleniny**
- **Obmedzenie konzumácie soli a údenín**
- **Obmedzenie alkoholu na menej ako 30 g/deň**
- **Frekvencia príjmu jedál: 3 – 5-krát denne**

Správna výživa spolu s adekvátnou pohybovou aktivitou sa podieľa na výsledku diabetologickej liečby až z 50 %. Je to však najnáročnejšia a pre pacienta najťažšie realizovateľná súčasť liečby. Vyžaduje čas, vedomosti, spoluprácu, pevnú vôľu a motiváciu. Je všeobecne známe, že z dlhodobého

*Diabetes mellitus (ľudovo „cukrovka“) je metabolické ochorenie charakteristické poruchou regulácie hladiny krvného cukru (glykémie). Neliečení diabetici nedokážu správne „ukladať“ cukry získavané z potravy a ich vysoká hladina vedie k radu komplikácií.*

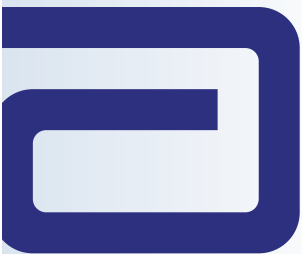


pohľadu to pre celý rad diabetikov predstavuje problém. Navyše sú tu často situácie, ktoré dodržiavanie diétného plánu ďalej komplikujú - akútne ochorenia, úrazy a nepredvídateľné udalosti, potreba zníženia telesnej hmotnosti, stresový a uponáhľaný životný štýl.

## Ak sa diéta nedarí...

Dodržiavanie štandardnej dietoterapie je tak v mnohých prípadoch obmedzené. Aj z tohto dôvodu boli vyvinuté tzv. diabetes špecifické nutričné produkty (DŠNP). Tieto špeciálne potraviny predstavujú plnohodnotný ekvivalent stravy so zložením optimalizovaným pre diabetikov, ktoré pomáha zlepšiť celkovú metabolickú kompenzáciu. K najznámejším produktom patrí rad Glucerna Triple Care. Táto výživa obsahuje nižší obsah sacharidov (navyš s pomalým vstrebávaním) a zvýšený obsah mononeenasýtených mastných kyselín rastlinného pôvodu (olivový olej, orechy, avokádo, sezam), optimálne množstvo rozpustnej i nerozpustnej vlákniny, bielkoviny sóje, antioxidanty a prebiotiká. Glucerna Triple Care je tak špecifickým nutričným výrobkom s veľmi nízkym glykemickým indexom, ktorý sa odporúča ako náhrada denného jedla s najťažšie zvládnuteľnou glykémiou (obvykle

raňajky). Náhrada bežných sacharidov a nasýtených tukov ako zdroja energie v potravine prostredníctvom mononeenasýtených mastných kyselín napomáha pacientom s diabetom pri glykemickom kontrole a kontrole tukového metabolizmu. Vďaka vysokému obsahu nenasýtených mastných kyselín a bielkovín nevedie k nárastu hmotnosti, je veľmi dobre akceptovaná pacientmi, ktorí potrebujú redukciu telesnej hmotnosti. Dokáže napomôcť k riešeniu viacerých problematických situácií v klinickej praxi (rezistentná postprandiálna hyperglykémia, variabilita glykémii alebo aj naopak častý výskyt hypoglykémii). Ako ukazujú publikované klinické štúdie, úprava metabolizmu pomocou tejto špeciálnej výživy viedla k zlepšeniu glykémie po jedle, k úprave telesnej hmotnosti a v konečnom štádiu viedla k možnosti zníženia celkovej dávky inzulínu. Dlhoročné skúsenosti výrobcu – farmaceutickej spoločnosti Abbott Nutrition – sa tu zúročili vo vysoko kvalitný produkt, ktorý je vhodný v zásade pre každého dospelého jedinca (aj nediabetika), ktorý chce (alebo potrebuje) upraviť svoj životný štýl s cieľom lepšej metabolickej kompenzácie.



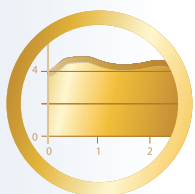
# GLUCERNA Triple Care

## PRE LEPŠIU KONTROLU GLYKÉMIE

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



**CUKOR POD  
KONTROLOU**



**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. Effect 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





# ŠETRNÁ LIEČBA POMOCOU NÁPLASTI NA PRÍRODNEJ BÁZE

Odborná redakcia Edukafarm

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

## Náplasť – málo zaťažujúca forma liečby bolesti

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

## Bezpečnosť aplikácie závisí od obsahových látok

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

## Náplasť s 24-hodinovým pôsobením

Novinkou je Leni náplasť s 24-hodinovým účinkom určená na bezpečnú a šetrnú liečbu bolesti pohybového aparátu. Obsahuje extrakty z prírodných látok – pycnogenol®, harpagofyt a eukalyptus. Každá z týchto zložiek má svoje špecifické účinky, pôsobiace proti bolesti, stuhnutosti a zápalu v oblasti kĺbov, svalov a šliach.

Velkou výhodou tejto náplasti je 24-hodinový účinok zabezpečený postupným uvoľňovaním účinných látok z náplasti, možnosť sa s ňou sprchovať – neodliepa sa, a možnosť ju opakovane aplikovať na to isté miesto. Je dermatologicky testovaná a vhodná pre pacientov užívajúcich aj inú liečbu vďaka tomu, že nevykazuje liekové interakcie. Leni náplasť je vhodná aj pre športovcov vrátane detí, ktoré vedia oceniť jednoduchú a šetrnú pomoc.

## Skúsenosti z praxe neurológa

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

Pani doktorka sa s nami podelila o svoju skúsenosť pri liečbe 73-ročného pacienta s Parkinsonovým syndrómom spojeným s **chronickou bolesťou chrbta**, ktorých príčinou bola prítomná svalová spasticita (zvýšené napätie svalov), ktorá fixovala chrbticu v predklone a urýchlvala jej degeneratívne zmeny. Trvalé zatvrdnutie chrbtového svalstva viedlo k nahromadeniu kyseliny mliečnej s následkom trvalej bolesti ako aj k zablokovaniu kĺbov v príslušnej oblasti. Klasická liečba bolesti chrbta bola bez efektu, alebo nevhodná v dôsledku iných ochorení. Preto sa pani doktorka Točíková rozhodla aplikovať pacientovi LENI náplasti na prírodnej báze na 10 dní z oboch strán chrbtice v oblasti krížov a kostrče a tiež medzi lopatkami a na obe chodidlá, kde sú reflexné body súvisiace s bolesťami chrbtice. Výsledok liečby bol pre pacienta veľmi pozitívny, pocit bolesti ustúpil o 30 %, čo viedlo aj k zlepšeniu jeho psychického stavu. Okrem toho pacient mal dobrý pocit, že si vie



aj sám pomôcť a mať svoj problém čiastočne pod kontrolou, čo je významný moment pri liečbe chronickej bolesti. Pani doktorka tiež vyzdvihla, že spomenuté náplasti na prírodnej báze nevykazujú nežiaduce účinky, čo umožňuje ich kombinovať aj s inou liečbou, čo je hlavne pri starších pacientoch s viacerými zdravotnými ťažkosťami veľmi dôležitý aspekt.

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

# VEDELI BY STE POSKYTNÚŤ PRVÚ POMOC HEMOFILIKOVI?

## Nevyliečiteľná, no dobre liečiteľná

Hemofilici nekrvácajú rýchlejšie ako zdraví ľudia. Zastavenie krvácania však trvá dlhšie. Podľa informácií Národného hemofilického centra u nás trpí hemofiiliou okolo 590 ľudí. „Skutočný počet pacientov so zvýšenou krvácanosťou je však vyšší, keďže okrem hemofilie Národný register vrodených krvácajúcich ochorení eviduje takmer 2 450 jedincov s ďalšími poruchami zrážania krvi. V minulosti bola kvalita života s touto diagnózou veľmi nízka. Dnes majú pacienti vďaka liečbe šancu na plnohodnotný život s malými obmedzeniami,“ vysvetľuje Jaroslav Janovec, predseda Slovenského hemofilického združenia. Hemofília je choroba, pri ktorej chýba v krvi bielkovina, umožňujúca zrážanie krvi. Choroba sa nedá vyliečiť, pacientom však pomáhajú lieky, ktoré spomínanú bielkovinu v organizme dokážu nahradiť. Významnú úlohu v ich bezpečnosti však zohráva okrem liečby aj to, že im ich blízki, priatelia či kolegovia, vedia v prípade potreby poskytnúť prvú pomoc a dokonca aj vnútrožilovo podať liek.

## Rizikom je najmä vnútorné krvácanie

Jedným z najväčších rizík sú pre hemofilikov úrazy, ktoré spôsobujú vonkajšie či vnútorné krvácanie. „Pri úrazoch akéhokoľvek typu je veľmi podstatné hemofilikovi poskytnúť rýchlu prvú pomoc, podať mu liek, ktorý by mal mať pri sebe a ktorý by mal zabrániť vykrvácaniu. Zavolať 112-tku je vhodné aj v prípade, že nie sú viditeľné žiadne vonkajšie zranenia a dotýčný je pri vedomí a nesťažuje sa na žiadne bolesti. V prípade väčšieho poranenia je však nevyhnutné ihneď kontaktovať aj špecialistu – hematológa príslušnej regionálnej nemocnice, ktorý zabezpečí adekvátnu liečbu krvácania.“ konštatuje MUDr. Angelika Bátorová, PhD., prednostka Kliniky hematológie a trasfúziológie LF UK, SZU a UNB a vedúca Národného hemofilického centra, Nemocnica sv. Cyrila a Metoda, UNB. Upozorňuje, že neviditeľné vnútorné krvácanie môže byť pre hemofilikov životnebezpečné a včasné podanie lieku ešte pred prevozom do nemocnice je neraz život zachraňujúcim úkonom.

## Prvá pomoc sa veľmi nelíši

Podanie prvej pomoci hemofilikom sa takmer nelíši od prvej pomoci ľuďom bez tejto



diagnózy. „Ak je viditeľné vonkajšie krvácanie, treba ho zastaviť. Platia rovnaké zásady ako pri ostatných ľuďoch: pri rane s krvácaním tlačíme prstami alebo dlaňou priamo v mieste krvácania. Keď má záchranca k dispozícii obvazy a absolvoval kurz prvej pomoci, môže aplikovať tlakový obväz. Treba si však uvedomiť, že bez podania lieku sa u hemofilika krvácanie nezastaví napriek týmto opatreniam, preto ostáva prvoradou snaha čo najskôr podať liek obsahujúci chýbajúcu bielkovinu v krvi“ opisuje Doc. MUDr. Viliam Dobiáš, PhD. odborný garant projektu Krajina záchrancov.

## Problémom je identifikácia

Každé viditeľné vonkajšie krvácanie treba zastaviť čím skôr. Pri krvácaní z rán na končatinách a krku, kde veľké cievy prebiehajú tesne pod povrchom kože je dôležité spolu so zastavením krvácania poskytnúť aj protišokové opatrenia. Je to hlavne uloženie do pohodlnej polohy, upokojuvanie a bránenie stratám tepla prikrytím.“ radí doktor. Ak je postihnutý v bezvedomí, najväčším rizikom pri prvej pomoci a následnej hospitalizácii je fakt, že jeho diagnóza zostane neodhalená. „Hemofilici nosia pri sebe preukaz s upozornením a s telefonickým kontaktom na ošetrojúceho hematológa, ktorý upozorní na potrebu špeciálnej nemocničnej starostlivosti“ konštatuje Viliam Dobiáš.

„Štatistiky hovoria, že 75 percent úrazov sa stane v prítomnosti blízkych či kolegov, prvú pomoc však ovláda stále veľmi málo ľudí. V prípade hemofilikov platí rovnaké pravidlo ako pri ostatných ľuďoch: aj keď ich diagnózu nepoznáte, akákoľvek prvá pomoc je pri úraze lepšia, ako žiadna,“ vysvetľuje garant projektu Krajina záchrancov.“



## NEZABUDNITE SI DO LETNEJ LEKÁRNIČKY!

### PD MIX

Špeciálna zmes 5 druhov štandardizovaných výťažkov z húb.

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

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



### EPID PREVAPIS JUNIOR Komplexné riešenie pre naše deti



výživový doplnok

### ENTERINA®

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

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

výživový doplnok





## Liečba hnačky so Smectou – rýchlejšia a menej bolestivá

Mgr. Simona Valášková, PharmDr. Andrea Gažová, PhD.<sup>1</sup>

Katedra farmakológie a toxikológie, Farmaceutická fakulta Univerzity Komenského, Bratislava

<sup>1</sup>Ústav farmakológie a klinickej farmakológie, Lekárska fakulta Univerzity Komenského, Bratislava

**Pri infekčných atakoch vírusov alebo baktérií, alebo pri konzumovaní pokazeného či inak znehodnoteného jedla sa ako obranný mechanizmus tela dostaví hnačka. Hnačka sa charakterizuje ako časté (minimálne trikrát denne) vyprázdňovanie riedkych alebo vodnatých stolíc. Hnačku, ktorá trvá viac ako tri dni a jej stav sa nezlepšuje, je nutné konzultovať s lekárom. Pri liečbe hnačky sa okrem čierneho uhlia odporúča aj liek Smecta. Smecta je najviac odporúčaný liek na hnačku a vyhral aj prvé miesto v ankete „Lekári odporúčajú 2015.“**

Smecta je účinný liek proti hnačke, ale má upokojujúci efekt aj na bolestivé ochorenia pažeráka, žalúdka, dvanástnika a hrubého čreva. V Smecte sa nachádza diosmectit, čo je prírodný čistý íl, ktorý účinkuje tak na vírusové ako aj na bakteriálne hnačky. Smecta je liek bezpečný, vhodný nielen pre dospelých, ale aj pre deti a dojčatá, tehotné aj dojčiacie ženy.

Pri užívaní Smecty sa často stretávame s problémom vypitú tekutinu, v ktorej je Smecta rozpustená. Je dôležité, aby sa Smecta nerozrábala vo veľkom množstve vody, stačí približne pol deci tekutiny. U detí sa odporúča podávať Smectou so stravou, teda napríklad primiešať ju do popučeneho banánu, ale nie do veľkého množstva. Veľké množstvo stravy, do ktorej je Smecta primiešaná, alebo veľké množstvo tekutín sa neodporúča kvôli hnačke, ktorá môže byť spojená aj s vracaním. Smecta sa po podaní nevstrebáva, vylučuje sa stolicou. Môžu ju užívať tehotné ženy alebo dojčiacie matky. Neodporúča sa však pacientom s chronickou zápchou a u pacientov, ktorí trpia dedičnou fruktózovou intoleranciou,

pacientom s glukózo-galaktózovou malabsorpciou a sacharózo-izomaltázovou insuficienciou. Treba byť opatrný aj pri kombinácii s inými liekmi, ktoré by mohli byť menej absorbované do organizmu, ak sa podajú súčasne so Smectou. Smecta nemá žiadne závažné nežiaduce účinky. Tým, že lieči hnačku, môže sa prechodne vyskytnúť zápcha. Smecta obsahuje liečivo diosmectit. Diosmectit má schopnosť viazať toxické látky produkované nielen infekčnými pôvodcami hnačky, ale aj toxické látky zo zjedenej potravy vyvolávajúcej hnačku. Druhý efekt, ktorý má Smecta na organizmus, je vytvorenie ochranného povrchu – filmu na rozdráždenom vnútri čriev. Po požití vrecúška Smecty nastane upokojenie čriev, čo prispieva k menšiemu počtu riedkych stolíc. Smecta chráni pred dráždením agresívnymi látkami.

Akútna a aj chronická hnačka je bolestivé črevné ochorenie. Pri hnačke hrozí v prvom rade dehydratácia, teda nadmerná strata tekutín, čo môže podporiť celkové zlyhanie organizmu. Pri liečbe je nevyhnutné dodržiavanie pitného

### HNAČKA

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

režimu vhodných tekutín. Samozrejme, pri liečbe hnačky je nevyhnutné aj dodržiavanie diétnych opatrení v strave.

#### Použitá literatúra:

- <http://www.smecta.sk>
- Súhrn charakteristických vlastností lieku Smecta.

inzercia

Trápi vás **HNAČKA?**  
...JE TU PRE VÁS **smecta**<sup>®</sup>  
diosmectinum



**Smecta<sup>®</sup> je účinný liek proti hnačke spôsobenej vírusmi alebo baktériami.**

- ❖ vycytáva pôvodcov hnačky (baktérie alebo vírusy) a vylučuje ich z tela stolicou
- ❖ chráni sliznicu čreva
- ❖ nevstrebáva sa a kompletne sa vylúči stolicou
- ❖ je vhodná pre všetky vekové kategórie vrátane novorodencov, tehotné aj dojčiacie ženy



KÚPITE VO SVOJEJ LEKÁRNI

Pred použitím si pozorne prečítajte písomnú informáciu pre používateľa. V prípade nežiaducich účinkov sa poraďte so svojim lekárom alebo lekárnikom. Liek na vnútorné použitie

[www.smecta.sk](http://www.smecta.sk) [www.ipsen.sk](http://www.ipsen.sk)

Zastúpenie pre SR: LIEK, s.r.o., Hviezdoslavova 19, 903 01 Senec





# ZÁHRADNIČENIE BEZ BOLESTI

PharmDr. Vladimír Végh, Edukafarm, Bratislava

**Jarné slnečné lúče, ktoré hlbšie ohriali povrch zeme, rozohriali tiež srdce nejedného milovníka záhrad. A nielen pasívnych obdivovateľov, ale najmä aktívnych pestovateľov, pretože domáce pestovanie zeleniny a ovocia začína znovu naberať na popularite.**



A netýka sa to pritom ani zďaleka len vidieka, kde ma záhradníčenie svoje pevné korene. V mestách vzrastá záujem o pôvodné záhradkárске kolónie, vznikajú nové komunitné záhrady alebo sa rozvíja celkom dobrodružná činnosť - tzv. guerilla gardening (v preklade „partizánske“ záhradníčenie), podobná alternatívnym aktivitám ako napr. graffiti.

Možnosť vypestovať si čerstvú zeleninu a ovocie už nie je životná nutnosť, ale naopak výsada. Je reakciou na nekvalitu bežného potravinárskeho sortimentu či náhradou relatívne bezdychých športových činností. Pre mnohých sa stáva záhradníčenie skutočnou vášňou a nie je preto prekvapivé, že to občas preženú a zabudnú na opatrnosť.

Ako pri každej dlhšej vonkajšej činnosti je potrebné venovať primeranú pozornosť ochrane pred slnečnými lúčmi. Klobúk, voľné oblečenie s rukávami alebo ochranný kozmetický prostriedok proti UV žiareniu sú základom pre pokojný večer po záhradke. Dôležitý je dostatočný príslus tekutín.

Práca v predklone často znamená odhalenú dolnú časť chrbta. Aj keď nás slnko môže pocitovo zahrievať, aj ľahký vánok môže spôsobiť prechladnutie tejto oblasti a vyvolať bolesti chrbta. Vždy je lepšie pracovať v podrepe ako v predklone, pretože sa tým šetrí bedrová chrbtica. Pokiaľ pri práci kľáčite, je vhodné používať mäkké podložky pod kolena alebo nákolenníky, aby neprišlo k otláčeniám (Veľký pozor by mali dávať hlavne diabetici, u ktorých je koža citlivejšia a prípadné porušenie sa oveľa pomalšie hojí.). Samozrejmosťou (ktorá sa však netýka len záhradníčenia) by malo byť aktuálne očkovanie proti tetanu. Pre prípad drobných poranení by mala byť k dispozícii čistá voda, eventuálne vhodný dezinfekčný prostriedok. Obzvlášť pri práci s ostrým náradím je vhodné používať odolné ochranné rukavice. K dispozícii sú napr. nepreperateľné kevlarové rukavice. Kvôli možnému poštípaniu hmyzom je dobré sa vybaviť vhodným chladivým a antiseptickým prostriedkom.

Večer je možné zmierniť zaslúženú únavu vhodnou masážou alebo regeneračným kúpeľom, ideálne s bylinnými prísadami, ktoré pôsobia protizápalovo, uvoľňujúco a relaxačne. Ako príklad možno uviesť bioaktívny balzam vo forme telového mlieka, obsahujúci mentol, gáfor a výťažky levandule či klinčeka. Tieto látky vyvolávajú v tkanivách rozšírenie krvných vlásočníc, čím balzam podporuje reparačné procesy, reflexnou cestou pôsobí aj v hlbšie uložených tkanivách a orgánoch, pričom sa prejavujú jeho analgetizujúce účinky. Uplatňuje sa tak pri rôznych akútnych i chronických bolestiach svalov, kĺbov či chrbtice. Okrem toho obsahuje aktívne striebro s antiseptickým účinkom, takže je veľmi vhodný napr. pri uštipnutí hmyzom. Balzam tak nachádza u záhradkárov široké uplatnenie a možno ho zaradiť do akéjsi „lekárničky prvej pomoci“.



## 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 NÁDČHE

NANIEŠŤ BALZAM  
PO STRANÁCH  
NOSA, NA ČELO  
A POD NOS

### PRI PRECHLADNUTÍ

NANIEŠŤ NA PRED-  
DUŠKY 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 NIEKOLKO KRÁT  
DENNE

### PRI CELKOVEJ ÚNAVE TELA

MALÉ MNOŽSTVO BALZAMU ROZPUŠTIŤ 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 CHRBTI,  
BOLESTIACH KĽBOV,  
BOLESTIACH CHODIDIEL,  
NA UVOĽNENIE  
SVALOVÝCH HORÚČOK A  
SVALOVÝCH KRČOV.  
DO 5 - 10 min.  
SA DOSTAVÍ ÚČINOK.

# ČASTÝ LETNÝ PROBLÉM: VAGINÁLNE INFEKČIE

PharmDr. Vladimír Végh, Edukafarm Bratislava

**Pre ženy býva letné obdobie často charakteristické zvýšenými obavami z vaginálnych infekcií. Môže za to obvykle nosenie vlhkých plaviek, kúpanie v nie celkom čistých vodách, ale paradoxne aj častejšia hygiena.**

Avšak vaginálne infekcie nie sú len sezónnou záležitosťou. Odborníci odhadujú, že napríklad bakteriálnou vaginózou trpí minimálne 1 z 3 žien a pravdepodobne u väčšiny žien sa v určitom veku prejaví. Základnou príčinou vaginálnych infekcií je vo väčšine prípadov narušenie prirodzených obranných mechanizmov vo vagíne. Za normálnych okolností je totižto vagina osídlená kolóniami „priateľských“ symbiotických baktérií. Najpočetnejšou skupinou sú laktobacily, nazývané aj baktérie mliečného kvasenia. Ženská vagína im poskytuje dôležitý „energetický substrát“ glykogén, ktoré tieto baktérie premieňajú na kyselinu mliečnu. Vďaka tomu sa v nej udržiava mierne kyslé prostredie, brániace pomnoženiu iných baktérií alebo kvasiniek.

Pokiaľ sa činnosť týchto baktérií naruší, otvára sa brána pre vstup patogénnych mikroorganizmov. Vaginálne infekcie tak vo väčšine prípadov nie sú zapríčinené zlou

hygienou (časté umývanie pošvy naopak narúša jej prirodzenú rovnováhu), ani nemusí byť sexuálne prenosné (vyvinúť sa môžu aj u sexuálne neaktívnej ženy). Najčastejšou príčinou sú rôzne druhy baktérií, vtedy hovoríme o bakteriálnej vaginóze. Je najčastejšou príčinou nezdravého výtoku u žien v reprodukčnom veku. Typickými prejavmi sú nepríjemný „rybí“ zápach, nadmerný, obvykle hustý a bielosivý výtok, pocity svrbenia a bolesti. O niečo menej časté sú infekcie vyvolané kvasinkami rodu Candida. Pre túto infekciu – vaginálnu kandidózu - je charakteristický obvykle hustý a hrudkovitý, tvarohu podobný výtok, ktorý je na rozdiel od bakteriálnej infekcie bez zápachu. Typické je ďalej silné svrbenie v oblasti pošvy, sčervenanie, podráždenie a pocity pálenia. Tretí najčastejší typ vaginálnych infekcií vyvoláva parazitický prvok Trichomonas a v tomto prípade hovoríme o trichomoniáze. Na rozdiel od bakteriálnej vaginózy a kandidózy patrí medzi sexuálne prenosné ochorenia. Prejavuje sa ako riedky, penivý výtok, často žltý až zeleno sfarbený, s veľmi silným zápachom, svrbením a bolestivosťou.

Základnú elimináciu infekcie zabezpečujú podľa typu pôvodcu použité antibiotiká alebo antimykotiká. Tieto látky však neriešia (naopak často len ďalej prehĺbujú) základný prob-

lém, kvôli ktorému infekcia vznikla – narušenie prirodzeného fyziologického prostredia vagíny. Preto je pri liečbe veľmi dôležité zamerať sa na obnovenie rovnovážneho stavu a obnoviť fyziologickú mikroflóru vagíny. V menej komplikovaných prípadoch môže byť dokonca takýto postup úplne dostačujúci i samostatne.

Vhodným prípravkom pre tieto účely je napr. vaginálny gél Lactofeel, ktorý obsahuje dve základné látky zaisťujúce obnovu a udržanie fyziologického prostredia vagíny: kyselinu mliečnu, ktorá okamžite napraviť pH hodnotu pošvy a glykogén, ktorý podporuje rast zdraviu prospešných laktobacilov. Je klinicky dokázané, že gél Lactofeel účinne uľavuje od nepríjemných príznakov bakteriálnej vaginózy a môže sa používať ako samostatne, tak aj ako podporná liečba pri inej antibiotickej alebo antimykotickej liečbe. Vďaka jednorazovým aplikátorom sa jednoducho a hygienicky používa, je praktický počas ciest alebo dovolení. Jeho používanie je bezpečné aj počas tehotenstva, dojčenia či menštruácie. Používanie gélu Lactofeel dokáže významne skrátiť dobu potrebnej liečby, rýchlo zmiernuje zápach a pomáha predchádzať opakovaným infekciám. Určite ho môžeme ženám odporúčať ako vhodnú súčasť letnej lekárnicky prvej pomoci.

inzercia



## Lactofeel vaginálny gél

Liečba a prevencia v jednom




**Neprijemný zápach?**

**Abnormálny výtok?**

**Pálenie, svrbenie alebo štipanie?**

Toto sú časté príznaky bakteriálnej vaginózy.

Vďaka obsahu kyseliny mliečnej a glykogénu obnovuje prirodzené PH pošvy a poskytuje živiny pre prospešné laktobacily.

-  odstraňuje nepríjemné **pocity pálenia a svrbenia** "tam dole"
-  eliminuje nepríjemný **zápach a podráždenie**
-  **účinný a bezpečný** aj počas tehotenstva



Zdravotnícka pomôcka



Spolu na život aj na zdravie...

Exeltis Slovakia s.r.o, Apollo Business center II/blok E, Prievozská 4D, 821 09 Bratislava

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



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

# PRE ZDRAVÉ TRÁVENIE NA CESTÁCH SI PRIBAL'TE PROBIOTIKÁ

Odborná redakcia Edukafarm

## Cestovateľská hnačka dokáže pokaziť dovolenku

Trávacie ťažkosti pri cestovaní môžu byť zapríčinené viacerými faktormi, predovšetkým zmenou jedálnička či odlišnými hygienickými pomermi v novom mieste pobytu. Svoju úlohu však zohráva aj odlišné podnebie, stres, únava, vyčerpanie a zníženie imunity pri zmene miesta pobytu. K najčastejším zdravotným ťažkostiam sprevádzajúcim cestovanie patria hnačkové ochorenia. Hnačkové ochorenia pri cestovaní do cudzích krajín sa objavujú až u 40 % dospelých. K vysoko rizikovým oblastiam patrí Latinská Amerika, väčšina územia Ázie a Afriky. Avšak aj v pôvodne relatívne bezpečných oblastiach, napr. v južnej Európe, je dnes situácia zmenená vďaka vysokej migrácii osôb napr. z veľmi rizikových oblastí Afriky, čo, samozrejme, nebezpečenstvo vzniku cestovateľských hnačiek u našich turistov zvyšuje. Pôvodcom cestovateľskej hnačky sú väčšinou baktérie, najčastejšie patogénna *Escherichia coli*. Ohrození sú dospelí i deti. Hnačka cestovateľov sa objavuje najčastejšie počas prvého týždňa pobytu v rizikovej oblasti. Pokiaľ ide o priebeh, kolíše od ľahších foriem po veľmi ťažké horúčkovité ochorenia, s prímiesou krvi a hlienu v stolici. Užívanie probiotík, ak má mať očakávaný efekt, je preto vhodné začať už pred plánovanou dovolenkou (ideálne 1-2 týždne) s pokračovaním počas dovolenky a eventuálne i krátko po jej skončení.

## Probiotiká sú dôležité pri prevencii aj liečbe

U zdravého človeka je črevo osídlené tzv. fyziologickou flórou – baktériami predovšetkým zo skupiny laktobacilov a bifidobaktérií, ktoré plnia v organizme rad prospešných rolí, predovšetkým v oblasti trávenia a imunity. Produkujú prirodzené antibiotiká (tzv. bakteriocíny) a tým dezinfikujú črevný trakt. Bránia rastu škodlivých baktérií v čreve, navyše bránia rastu kvasiniek zodpovedných za gynecologické a urologické ochorenia. Tieto prospešné baktérie je možné tiež do tela dodávať – potom sú označované ako tzv. probiotiká. Ako ukázali dlhodobé skúsenosti, podávanie probiotických baktérií je účinným opatrením nielen pre prevenciu vzniku hnačky, ale ak už k ochoreniu dôjde, bránia množeniu škodlivých mikroorganizmov a tým vedú aj k odstráneniu príčiny hnačky. Probiotické baktérie sú obsiahnuté v niektorých, predovšetkým mliečnych potravinách, ale na cesty je praktické mať probiotiká vo forme prípravku, napríklad v kapsulách, ktoré umožňujú užívať ich kedykoľvek a v správnej dávke. Ako veľmi vhodná sa ukazuje adjustácia probiotika do malej fľaštičky zaisťujúca optimálne podmienky pre zachovanie životaschopnosti prítomných baktérií.

## Ako vybrať tie správne probiotiká?

Predpokladom je, aby podané baktérie boli naozaj zo skupiny probiotických kmeňov. Dôležité pre účinnosť probiotického prípravku je, aby obsahoval dostatočné množstvo životaschopných mikroorganizmov. Tie musia byť podávané v takej podobe, ktorá zabezpečí ich ochranu pred kyslým prostredím žalúdka, čo je nevyhnutné na zachovanie ich schopnosti sa množiť. Preto starostlivo vyberajme a nezabudnime pred cestou zabaliť probiotiká ako nevyhnutnú súčasť lekárníčky. Dostupné prípravky okrem probiotického mikroorganizmu nezriedka obsahujú tiež tzv. prebiotiká napr. oligosacharidy, glukány alebo vlákninu (zjednodušene možno povedať, že ide o potravu pre probiotické baktérie), prípadne minerály či vitamíny. Tie môžu slúžiť na podporu rastu a množenie probiotik (pozn.: niektoré druhy sú napr. úplne závislé na dodávke vitamínu B zvonku). Ten si síce zvyčajne zaobstarávajú jeho príjmom zvonku od iných baktérií, ktoré ho prirodzene tvoria a uvoľňujú do svojho okolia, avšak do problémov sa dostanú v okamihu, keď práve tieto iné baktérie sú vyhubené zásahom antibiotika. Vstrebané vitamíny B sa zároveň zapájajú do celej rady metabolických pochodov ľudského organizmu, predovšetkým do energetického metabolizmu buniek. Významné sú tiež pre našu obranyschopnosť a pre zdravie kože a slizníc. Dodávka vitamínu B spoločne s probiotikom je tak úplne racionálnym a z klinického pohľadu aj správnym prístupom.

# floraliv®

VÝŽIVOVÝ DOPLNOK



**prispieva k správnejmu  
fungovaniu imunitného systému\***

### špeciálne zloženie floralivu®:

*Lactobacillus acidophilus*, LA-5®

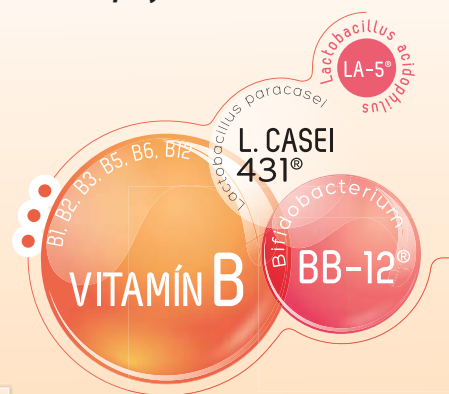
*Lactobacillus paracasei*, L. CASEI 431®

*Bifidobacterium*, BB-12®

*Bacillus coagulans* BC513

+ frukto-oligosacharidy, glukány

+ 6 vitamínov skupiny B



- neobsahuje glutén ani laktózu
- vhodný pre deti od 3 rokov a dospelých

\*vitamíny B<sub>6</sub>, B<sub>12</sub>

\*\*Methocel® a fosfát sodný

**BERLIN-CHEMIE  
MENARINI**

Pozorne si prečítajte návod na použitie. floraliv® je zaregistrovaný ako výživový doplnok.

Dátum výroby materiálu: máj 2016.

Obchodné zastúpenie v SR: Berlin-Chemie AG, Palisády 29, 811 06 Bratislava,

tel.: 02/5443 0730, fax: 02/5443 0724, e-mail: bratislava@bcsk.sk



# RÝCHLA POMOC PRI OŠETRENÍ PORANENEJ KOŽE

PharmDr. Andrea Gažová, PhD., Mgr. Simona Valášková,  
Prof. PharmDr. Ján Kyselovič, CSc.<sup>1</sup>

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

<sup>1</sup>Katedra farmakológie a toxikológie,  
Farmaceutická fakulta Univerzity Komenského, Bratislava

**Koža svojou celistvosťou chráni vnútorné prostredie organizmu od vplyvov vonkajšieho prostredia. Má niekoľko významných fyziologických funkcií, ale dominuje ako súčasť obranného systému organizmu. Porušením celistvosti kože sa cez odhalený priestor môžu dostávať do organizmu baktérie a vírusy, a tak spomaliť nielen proces hojenia, ale spôsobiť aj infekciu v organizme.**

Poškodenie kože – rana môže vzniknúť z rôznych dôvodov. Podľa príčiny vzniku sa môže odlišovať prístup k následnému ošetrovaniu rany. Pri práci v kuchyni môže dôjsť k bodným alebo rezným ranám, pri práci v záhrade sa môžu vyskytnúť aj tržné rany. Pri týchto mechanických poškodeniach je vždy otázne, či nie je nutné ranu ošetriť chirurgom. Chirurgicky sa ošetrujú rany rozsiahlejšieho poškodenia, pri ktorých nenastala väčšia strata tkaniva alebo keď rany majú celistvé okraje. Tieto narušenia sa môžu zošívajú, prelepovať či svorkovať. Pri rane ošetrenej chirurgom sa proces hojenia začína primárnym hojením.

Pri športe sa stretávame hlavne s odreninami alebo škrabancami. Tieto rany sú typické tým, že nie sú hlboké, ale zaberajú väčší priestor. Chirurgický zásah v podobe šitia v týchto prípadoch nie je možný, a hlavne je zbytočný. Hojenie odrenín a škrabancov začína sekundárnym hojením, to znamená procesom granulácie a epitelizácie. Okrem týchto príkladov poškodenie kože nastáva nielen pri športoch a v domácnosti, ale poranenie kože môžu spôsobiť aj topánky (pluzgieri, odreniny), vysoké teplo (popáleniny) či chlad (omrzliny). Po každom poranení kože musí nastať proces hojenia, ktorý je u každej osoby rozdielny a môže byť ovplyvnený veľkým množstvom faktorov, lokálnej alebo všeobecnej povahy, a tak zvyšovať riziko komplikácií pri hojení rán.

Každé poranenie si vyžaduje individuálne posúdenie klinickej závažnosti, dezinfekciu rany a aj následnú liečbu. Pri popáleninách v domácnosti je najúčinnnejšie popálené miesto schladiť pod tečúcou studenou vodou. Zamedzíme tým prestupu tepla do nižších častí kože a väčšiemu rozsahu poškodenia tkaniva. Ako ďalší krok sa odporúča aplikácia dexpanthenolu v spreji alebo aplikácia pantotenátu vápenatého v podobe masti. Je ideálne, ak sa sprej alebo masť nanáša niekoľkokrát po sebe.

Iný prístup prvej pomoci sa odporúča pri odreninách alebo pri rezných ranách. V tomto prípade je dôležitá dezinfekcia. Je dostupná široká ponuka dezinfekčných prípravkov, ktoré majú svoje typické vlastnosti. Pre deti sú vhodné prípravky, ktoré neštípu (Dettol sprej, peroxid vodíka), pri poštípnutiach alebo uhryznutiach sa preferuje jódová tinktúra. Rana sa môže dezinfikovať v počiatočných štádiách hojenia aj niekoľkokrát za deň, respektíve každý deň. Peroxid vodíka je univerzálny dezinfekčný prostriedok a je vhodný aj na jednoduchšie odstraňovanie krycieho (hlavne obväzového) materiálu z rany. Ak rana mierne krváca, alebo je na začiatku hojenia, môže sa obväz na ňu prilepiť. Pri previazaní rany môžeme obväz navlhčiť či ponoriť do peroxidu vodíka, a tak predídeme odtrhnutiu už vytvorenej chrasty.



Každé hojenie poranenia prechádza tromi fázami hojenia. V prvej, zápalovej fáze, ktorá trvá približne tri dni, sa rana čistí. Proliferačná fáza trvá približne 10 dní a je charakteristická vytvorením nového tkaniva v mieste poškodenia. Tretia fáza hojenia je fáza remodelačná a je typická sťahovaním rany a vytvorením jazvy. Pri chronických, ale aj akútnych poraneniach a ranách sa dá proces hojenia urýchliť aplikáciou mastí, sprejov alebo náplastí s obsahom rôznych liečiv, ako sú pantotenát vápenatý alebo dexpanthenol, kyselina hyalurónová v kombinácii s kolloidným striebrom alebo v kombinácii so sulfadiazínanom strieborným.

Pantotenát vápenatý a dexpanthenol sú rôzne formy vitamínu B<sub>5</sub>, ktorý je veľmi účinný v procese hojenia. V podobe tabliet sa podáva aj pri problémoch s vlasmi alebo s hlasivkami. Aplikujú sa v podobe mastí alebo v spreji. Prednostne sa odporúča pri popáleninách alebo na ochranu pokožky po opaľovaní.

Koncentrácia kyseliny hyalurónovej sa pri procese hojenia v organizme znižuje a je dôležitá hlavne v proliferačnej fáze hojenia. Na ranu sa môže aplikovať samostatne (masť, obväz) alebo v kombinácii s kolloidným striebrom (sprej). Striebro má antimikrobiálne vlastnosti, ktoré zabraňujú prieniku baktérií do oblasti rany. Striebro sa na rany aplikuje aj v podobe soli sulfadiazínanu strieborného, čo je kombinácia striebra a lokálneho chemoterapeutika, vďaka čomu nie je obmedzený čas jeho použitia, ako je to u lokálnych antibiotík. Aj táto soľ striebra sa kombinuje s kyselinou hyalurónovou.

Všetky liečivá a ich liekové formy sú vhodné na rany vo všetkých troch fázach hojenia. Je dôležité ich aplikovať na dezinfikovanú suchú ranu a v prípade potreby miesto po aplikácii prekryť obväzom alebo gázou. Kombinácia kyseliny hyalurónovej a sulfadiazínanu strieborného je vhodná aj pri liečbe pooperačných rán, zapálených ranách či poraneniach. Hojenie je fyziologický proces, ktorý nastáva po narušení celistvosti kože. Tento proces je omnoho rýchlejší, ak má rana vhodné podmienky na hojenie – a to vlhké prostredie a čo najmenšie riziko pôsobenia baktérií. Aplikáciou hlavne kyseliny hyalurónovej sa zabezpečí vlhkosť prostredia, rana sa nevysušuje a vytvorená jazva je menej výrazná. Striebro v podobe sulfónamidovej soli má dvojitý antimikrobiálny účinok, čím sa znižuje riziko prieniku baktérií.

# IALUGEN<sup>®</sup> Plus

## krém | 20 g |

SULFADIAZÍNAN STRIEBORNÝ + KYSELINA HYALURÓNOVÁ

VEĽKÉ

PLUS

V HOJENÍ RÁN

### SULFADIAZÍNAN STRIEBORNÝ

#### LIEČBA INFEKCIE:

- účinok na široké spektrum baktérii a kvasinkové infekcie
- bez rizika rezistencie

### KYSELINA HYALURÓNOVÁ

#### PODPORA HOJENIA RÁN:

- hydratuje pokožku
- zmierňuje tvorbu jaziev
- podporuje všetky fázy hojenia

#### MOŽNOSTI POUŽITIA:

- akútne i chronické kožné poranenia
- kožné infekcie
- popáleniny
- silné spálenia od slnka



Liek na vonkajšie použitie. Pred použitím lieku sa poradte so svojim lekárom alebo lekárnikom a prečítajte si priloženú písomnú informáciu pre používateľa lieku.

# ADRENALÍN NA DVOCH KOLESÁCH

Hovorí sa, že najkrajší pohľad zažijete z konského sedla. Bicykel vás tiež určite nesklame. S tichým a účinným vrahom kalórií sa dokážete dostať na miesta, na ktoré by ste sa za deň pešo alebo autom dostali len ťažko. Nejasá len telo, ale aj duša, ktorá sa môže počas cyklovýletu kochať krásnou prírodou. Prírodné bohatstvo ponúka slnkom zaliaty Podunajský región, ktorý môžete spoznať vďaka novootvorenej 48 km dlhej cyklotrase vedúcej pozdĺž Dunaja z Komárna až do Štúrova. Trasu bez problémov zvládnu deti aj starší ľudia. Počas bicyklovania budete míňať nielen krásnu prírodnú scenériu, ale i dediny a mestá. K zaujímavým skvostom a k perlamom na wellness zariadeniach patrí Wellness Hotel Patince\*\*\*\*, ktorý okrem wellnessu šitého na mieru ponúka pre svojich návštevníkov i zapožičanie novučičkových bicyklov, korčúl a nordic walking palíc. Vychutnajte si krátku pauzu v prístave Patince, kde sa nachádza Marina bar ponúkajúci špeciality z grilu. Kotví tu aj hotelová loď Wellness 1, ktorá vám ukáže druhú stranu tváre Dunaja - vodný svet. Hotelová loď je prístupná nielen pre návštevníkov hotela. Stačí sa len v dostatočnom predstihu na plavbu vopred objednať.



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

/WellnessHotelPatince



## Cena do súťaže:



### Ceny do súťaže:

1. cena darčekový poukaz v hodnote 279,- eur darčekový poukaz obsahuje:

- 2 noci v \*\*\*\* hoteli v komfortnej dvoj lôžkovej 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 dvoj lôžkovej 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-minútovnej masáže a wellness koktailu hodnota 80,- eur pre 2 osoby

Znenie tajničky:

Vesmír je miesto, kde už ani.....

Správnu odpoveď tajničky spolu s vystrihnutým kupónom posielajte do 3. 8. 2016 na adresu:

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

	ZOHRAL	1 ČASŤ TAJNIČKY	DODATOK (KNÍŽ.)	MZDA	DROZD (ČES.)	AMERICUM (ZN.)	OBÝVATEĽ LELESA	TEFANIM OPRAČUJ	POMŔOKY: ALAVÍ, IZDORA, OMAJ, POKO, KALNOV, PINT	POSTUPNE PADAL	MOTANÍM NAVINULA	SLOVENSKÁ OBEČ	PATRIACI ONDATRE
ZJEDLO (ZJEMN.)										MESTO V KONGU			
OHRIEVAČ VZDUCHU										ZLOŽNOKVETA RASTLINA			
TRÓJSKY HRDINA						MUŽSKÉ MENO (15.11.)				JUŽNÝ LISTNATÝ STROM			
PINTA (ANGL.)					2 ČASŤ TAJNIČKY								
					KNEDLÍČEK (ČES.)								
SÚĽAD (KNÍŽ.)				NINTEN ENTER SYSTEM (SKR.)						GEN. ID. JEDNOTKA V DEDIČNOSTI			
				501 RÍM. ČÍSLICAMI									
ŽENSKÉ MENO										HODNOTA (PEŇAŽ.)			
LEXIKÓN (ČES.)										PERZSKÝ PROZAK (BOZORG, 1904)			

Zdroj: www.krizovky.sk

Riešenie tajničky z minulého čísla: Najväčší počet chromozómov má papraď 630. Človek iba 23. Výherca tajničky z minulého čísla 1/2016: Klára Štroffeková Nagyová, Kremnica, Peter Duračka, Vrbové, Eva Kováčová, Priedvidza. Blahoželáme!

Kupón 2/2016

Pri bolestiach  
pohybového aparátu a kĺbov

**Leni** COMPLEX™



NÁPLAŠŤ

Zdravotnícka pomôcka **CE**

**5** NÁPLAŠŤÍ NA  
JEDNORAZOVÉ  
POUŽITIE



**Pycnogenol®**  
z borovice pímorskej

## Liečba bolesti pohybového aparátu s postupným uvoľňovaním

Leni COMPLEX™ náplasti s:  
harpagofytom ležatým  
Pycnogenolom®  
eukalyptom

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

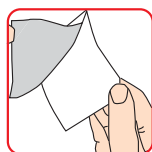


**Spôsob použitia:** náplasť treba nechať pôsobiť 24 hodín a iba potom ju vymeniť za novú. Nespôsobuje škrvy a nezanecháva masťnú pokožku.

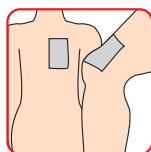
### SPÔSOB POUŽITIA



Otvorte obal na vyznačenom mieste a vyberte náplasť.



Odstráňte z náplasti ochrannú plastovú fóliu.



Aplikujte náplasť na postihnuté miesto.



Zatvorte uzáver vnútorného obalu obsahujúceho ďalšie náplasti.

DERMATOLOGICKY TESTOVANÉ

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



### Informačný servis:

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

Vhodné kombinovať

S **Leni** COMPLEX™



# ZĽAVY PARTNER

**PARTNER**  
PRE VAŠE ZDRAVIE

AKCIA PLATÍ OD 1.5.2016 DO 30.6.2016

www.partner.sk



Bolesť

**IBALGIN® DUO EFFECT\***  
100g

Potláča bolesť, zmiernuje zápal a opuch. Urýchľuje vstrebávanie modrín a krvných výronov. Lieči poúrazové stavy a následky športových úrazov, ako sú opuchy a krvné podliatiny. Obsahuje ibuprofen  
Liek na vonkajšie použitie

8,20€  
**7,25€**  
72,50€/kg

Trávenie

**ENDIEX®\*** 28 kapsúl

Lieči hnačky infekčného aj neinfekčného pôvodu, neovplyvňuje prirodzenú črevnú mikroflóru, je vhodnou súčasťou každej cestovnej lekárničky. Obsahuje nifuroxazid  
Liek na vnútorné použitie



6,35€  
**5,60€**

Antiperspirant

**DRICLOR** 20 ml

Kozmetika



9,00€  
**7,95€**

Výživový doplnok - kolagén

**COLAFIT** 60 kociek



16,70€  
**14,10€**



Dermatologiká

**FENISTIL gél\*** 30 g

Obsahuje dimetindenil maleas  
Liek na vonkajšie použitie

6,35€  
**5,60€**

Bolesť v hrdle

**DORITHRICIN**  
pas. ord. 1x20 ks\*

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



7,10€  
**6,00€**

Nadúvanie

**INFACOL®**  
sus por 50ml\*

Obsahuje simetikon  
Liek na vnútorné použitie



6,70€  
**5,65€**  
113,00€/l

Výživový doplnok - pohybový aparát

**Kolagén 4000** 30 vrecúšok

Kolagén 4000 - prípravok s najvyšším obsahom kolagénu na trhu.



24,80€  
**20,95€**

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

UVEDENÉ CENY SÚ ODPORÚČANÉ A S DPH