

lekáreň a lieky



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

2/2008

Určené pre širokú verejnosť

■ Rozhovor

- Petra Polnišová - čo nám o sebe prezradila

■ Z lekárenskej praxe

- Zamyslenie nad opaľovaním
- Synbiotiká pri poruchách trávenia
- Mykóza nôh
- Suchá koža na nohách
- Infekcie urogenitálneho traktu

■ Spýtali sme sa za vás

- MUDr. Jana Chabadová - „Keď sa povie menopauza“

■ Vybrali sme pre vás

- Inkontinencia a jej príčiny
- Rakovina krčka maternice

■ Zo života lekárne

- Čo kúpite v lekárni

■ Sexuológ radí

- Vaše otázky MUDr. M. Hrivňákovi

■ Kúpele Bojnice

- Krížovka o ceny





Tradícia aj pokrok

Vždy, keď si prezeráte fotografie, hľadíte vlastne do minulosti. Čím staršie sú fotografie, tým hlbšie do minulosti sa pozeráte. Väčšinou sa "optimisticky" vraví, že "dobré už bolo". Je to preto, lebo väčšinou si chcete zapamätať len to dobré, čo sa Vám v živote stalo. Skúšate preniesť kúsok šťastia z minulosti do prítomnosti. A možno sa aj snažíte poučiť z vlastných chýb a prípadných neúspechov. A to je dobré. Pokrok je možný len pri porovnávaní minulosti so súčasnosťou. Sú to skúsenosti, ktoré Vás posúvajú dopredu. Je dobré spolupracovať s partnerom, ktorý má týchto skúseností viac a pomôže Vám v tých ťažších chvíľach.

Naše skúsenosti vychádzajú z dlhoročnej osvedčenej tradície. A tradičné postupy stále preverujeme a zdokonaľujeme. V tom je tajomstvo nášho úspechu. Dovoľte nám podeliť sa s Vami o skúsenosti a prispieť k Vášmu úspechu. S našou pomocou sa dá hľadiť do budúcnosti.

To je naša úloha. Zhostili sme sa jej s radosťou a snažíme sa ju plniť profesionálne a zodpovedne. **Pre Vás, našich obchodných partnerov.**

Lekáreň a lieky: 2/2008

Cieľová skupina: široká verejnosť

Náklad: 50 000 ks

Distribúcia: zadarmo

Vydavateľ

Edukafarm spol. s r. o.

Strossmayerovo nám. 1, 170 00 Praha 7, ČR

tel.: 224 252 435, fax: 222 516 048

Ružová dolina 6, 821 08 Bratislava, SR

tel.: 02-50 22 13 97, fax: 02-50 22 13 98

RIADITEĽ SPOLOČNOSTI: PharmDr. Zdeňek Procházka

Zástupca pre SR: Mgr. Janka Osuská

ŠÉFREDAKTOR: PharmDr. Zdeňek Procházka

Manažér projektu:

Mgr. Janka Osuská, e-mail: osuska@edukafarm.sk

REDAKČNÁ RADA SR

Predseda: Prof. MUDr. Pavel Švec, DrSc.,

Katedra farmakológie a toxikológie, FaF UK Bratislava

Doc. MUDr. Marián Bátovský, CSc.,

FNsP Bratislava

MUDr. Peter Blažko

Poliklinika, Malacky

Prof. RNDr. Viliam Foltán, CSc.,

Katedra ORF FaF UK, Bratislava

Prof. MUDr. Jozef Holomáň, CSc.,

Subkatedra klinickej farmakológie, SZU, Bratislava

Doc. MUDr. Pavol Jarčuška, PhD.,

Klinika infekčných chorôb LF UPJŠ, Košice

Prof. MUDr. Milan Kriška, DrSc.,

Farmakologický ústav LF UK, Bratislava

MUDr. Ján Lietava, CSc.,

II. interná klinika LF UK, Bratislava

MUDr. Pavol Masaryk, CSc.,

Národný ústav reumatických chorôb, Piešťany

h. doc. MUDr. Ivan Minčík, PhD.,

Urologická klinika FNsP J. A. Reimana, Prešov

Prof. MUDr. Ján Murín, CSc.,

I. Interná klinika LF UK, Bratislava

Prof. MUDr. Juraj Péc, CSc.,

Kožná klinika JLF, Martin

MUDr. Andrej Švec, PhD.,

Ortopedická klinika LF UK, Bratislava

REDAKČNÁ RADA ČR

Predseda: Mgr. Michal Hojný, ÚL IKEM, Praha

PharmDr. Josef Suchopár, Infopharm a.s., Praha

Mgr. Jana Gregorová, Lékárna FN Bulovka, Praha

PharmDr. Alena Linhartová, Lékárna FTNsP Praha

PharmDr. Jana Švejdová, Lékárna Brno

Mgr. Karel Šlág, Pharms

PharmDr. Pavlína Zálesáková, SÚKL, Praha

Mgr. Katarína Mikušová, ÚL IKEM, Praha

Mgr. Kornélia Chraplivá, ÚL IKEM, Praha

PharmDr. Jitka Nováková, ÚL IKEM, Praha

Prof. RNDr. Václav Suchý, DrSc.,

Veterinární a farmaceutická univerzita Brno

MUDr. Martin Anders, Ph.D.,

Psychiatrická klinika I. LF UK a VFN, Praha

MUDr. Martina Olejárová, CSc.,

Revmatologický ústav, Praha

Doc. MUDr. Vít Petrů, CSc.,

Centrum alergologie a klinické imunologie

Nemocnice Na Homolce, Praha

Prof. MUDr. Jan Štěpán, DrSc.,

Laboratoř pro endokrinologii a metabolismus

3. interní kliniky LF UK, Praha

Prof. MUDr. Tomáš Zima, DrSc., MBA

Ústav klinické biochemie a laboratorní diagnostiky,

dekan I. LF UK a VFN, Praha

Prof. MUDr. Hana Rosolová, CSc.,

II. Interní klinika, LF UK, Plzeň

MUDr. Olga Wildová

MUDr. Dana Vondráčková, CSc.,

Centrum pro léčbu bolesti FN Bulovka, Praha

MUDr. Tomáš Fait, PhD.,

Gynekologicko-porodnická klinika I. LF UK a VFN, Praha

ODBORNÁ REDAKCIA

PharmDr. Vladimír Věh

Mgr. Zuzana Bobrovová

MUDr. Pavol Kostiuik, CSc.

MUDr. Jiří Sliva

Grafická úprava: layout architects, s.r.o.

Jazyková úprava: PhDr. Eva Flonteková

Text v inzerátoch neprešiel jazykovou korektúrou

Číslo 2, ročník 2, 2/2008

Registrované pod č. MK SR 3639/ 2006

ISSN 1337-0065



Vážení a milí čtenáři,

na stránkách časopisu *Lékárna a léky*, který je určen široké veřejnosti, usilujeme o Vaše vzdělávání v oblasti léků na předpis i léků volně prodejných a nevynecháme ani doplňky stravy, které jsou v lékárnách k dostání, a proto je nutné, abychom se jimi také zabývali. Přitom vycházíme z předpokladu, že informovaný člověk lépe chápe nejen léčbu předepsanou lékařem, ale daleko snadněji se orientuje i u možnosti prevence a samoléčby. Samozřejmě, situace, kdy lze pomyslet na samoléčbu a naopak kdy je nutné jít k lékaři, budeme zjednodušeně přinášet u jednotlivých témat, respektive článků.

Časopis je v lékárnách rozdáván zdarma díky laskavému přístupu většiny odborníků slovenských lékáren, které se rozhodly toto periodikum pojmut jako sobě vlastní reprezentaci. Poděkování tedy patří našim lékárníkům, laborantkám a všem odborníkům, kteří se podíli na realizaci časopisu *Lékárna a Léky*, včetně Slovenské lékárnické komory a Farmaceutické fakulty UK.

Přeji Vám příjemné počtení, a především hodně zdraví!

PharmDr. Zdeněk Procházka
šéfredaktor

obsah

■ Rozhovor

Petra Polníšová - čo nám

o sebe prezradila 12

■ Z lekárenskej praxe

Zamyslenie nad opaľovaním 2

Čo si vziať so sebou na dovolenku 4

Synbiotiká pri poruchách trávenia 6

Mykóza nôh - už žiadne

zdlhavé natieranie! 7

Novinky v liečbe opakovaných

vaginálnych mykóz 8

Suchá koža na nohách

nemusi byť problémom 16

Krčové žily 18

Infekcie urogenitálneho traktu 22

Polynenasýtené mastné kyseliny

v tehotenstve 23

■ Spýtali sme sa za vás

MUDr. Jana Chabádová -

„Keď sa povie menopauza“ 19

■ Vybrali sme pre vás

Inkontinencia a jej príčiny 10

Vakcinácia proti rakovine

krčka maternice 14

■ Zo života lekárne

Čo kúpite v lekárni 11

■ Sexuológ radí

Vaše otázky MUDr. M. Hrivňákovi 21

■ Kúpele Bojnice

Krížovka o cene 24

Zamyslenie nad opaľovaním

Zima pomaly odchádza a je preto úplne na mieste opäť začať myslieť na intenzívnejšiu ochranu pred čoraz silnejšími slnečnými lúčmi. Hoci samotné opaľovanie sa stále teší nemalej obľube, najmä medzi ženskou populáciou, treba mať na pamäti existujúce možné zdravotné riziká, ktoré sú s touto aktivitou spojené.



Zatiaľ čo v starom Ríme sa kult opaľovania tešil vo vyšších vrstvách spoločnosti pomerne veľkej obľube, v 18. a 19. storočí sa naopak hnedá pokožka považovala za známku niečoho podradného, pretože taká farba pokožky bola znakom manuálnej práce, často na priamom slnku. Vnímanie farby pokožky ako určitého atribútu k tej či onej spoločenskej vrstve sa prejavilo aj v 60. rokoch minulého storočia, keď sa zvláštnej popularite začína tešiť bronzovohnedé opálenie, ktoré sa zároveň vníma aj ako prejav pevného zdravia, či ako znak zdravého životného štýlu.

Približne od polovice 80. rokov sa však slnenie, a teda aj ideál bronzovohnedého opálenia, stále častejšie spomína v súvislosti so vznikom rakoviny kože,

a to najmä s tzv. malígnym melanómom, a je teda úplne namieste hovoriť o uvážlivom opaľovaní pri rešpektovaní určitých zásad a pravidiel. Proces tmavnutia pokožky totiž treba vnímať ako určitú formu ochrannej reakcie pred možným poškodením zárodočných buniek v ich hlbších vrstvách. Kontakt so slnečným žiarením, obsahujúcim aj ultrafialové žiarenie UVA a UVB, pôsobí stimulačne na špecializované bunky, tzv. melanocyty, ktorých pigment plní funkciu ochranného štítu pred možným poškodením. Pri prvom, často neuvážene dlhom, opaľovaní však tieto melanocyty nedokážu dostatočne účinne svojím pigmentom ochrániť pokožku, ktorá potom ľahko červenie, tvoria sa pluzgiere, je „spálená“.

Ako sa teda dobre opáliť a nevystavovať sa pritom zbytočnému riziku?

Pokiaľ sa rozhodneme zmeniť odtieň svojej pokožky, zrejme najjednoduchšie a najmenej rizikové je naniesenie mejkapu, ktorý však vydrží nanajvýš jedno popoludnie. Istú inováciu v tomto ohľade prinášajú tzv. samoopaľovacie krémy obsahujúce dihydroxyacetón (DHA), prípadne erytrulózu, ktoré reagujú s vrchnými vrstvami pokožky za vzniku už spomenutého tmavšieho zafarbenia.

V prípade, že sa však rozhodneme pre možnosť skutočného opaľovania, treba sledovať dĺžku pobytu na slnku, neopa-

inzercia

Krásne opálenie vyžaduje komplexnú starostlivosť! Hľadáte ochranu proti negatívnym vplyvom slnečného žiarenia? Túžite po krásnom opálení?

S pomocou jedinečného prípravku **GS Intensun®** to bude aj v tohtoročnej sezóne omnoho jednoduchšie. Veľké množstvo spokojných užívateľiek dokazuje, že sa im **GS Intensun®** v starostlivosti o krásne a zdravé opálenie v predchádzajúcich sezónach osvedčilo. **GS Intensun®** využíva najmodernejšie poznatky farmácie a dermatológie a jeho zloženie je výnimočné svojou komplexnosťou. **GS Intensun®** ako jediný obsahuje **Bellecaroten** (originálny komplex karotenoidov – betakarotén, luteín, lykopen) a **antioxidanty** (vitamín E, vitamín C, selén) pôsobiace proti starnutiu pleti a tvorbe vrások. Oproti ostatným prípravkom predávaným na našom trhu navyše obsahuje **regeneračné látky** – panthenol a biotín – nevyhnutné pre obnovu správneho fungovania pokožky vyčerpanej expozíciou na slnku.

GS Intensun® vďaka unikátnej kombinácii účinných látok poskytuje komplexnú starostlivosť a pôsobí vo všetkých fázach opaľovania:

Pred opaľovaním

- Aktivuje melanín potrebný pre zhnednutie pokožky
- Vyživuje zvnútra pokožku zraniteľnú po zimnom období a pripravuje ju na intenzívne slnenie

Počas opaľovania

- Rýchlejšie a intenzívnejšie opálenie
- Ochrana proti UV žiareniu, škodlivým voľným radikálom a spáleniu
- Efekt proti starnutiu pokožky a tvorbe vrások

Po opaľovaní

- Regenerácia pokožky a obnova kožných buniek
- Predlžuje výdrž opálenia

Pre komplexný účinok je vhodné začať užívať **GS Intensun®** už 4 týždne pred samotným opaľovaním. Kapsule **GS Intensun®** účinkujú nielen pri pobyte na slnku, ale trvalo vyživujú pokožku z vnútra. **GS Intensun®** si môžete zakúpiť v lekárňach v balení 30 a 90 kapsúl. **Buďte krásne opálená a vychutnajte si obdiv svojho okolia!**



Žiadajte GS Intensun® vo svojej lekárni.

lovať sa v čase maximálneho slnečného svitu, nosiť okuliare s UV filtrom a pokiaľ je to možné, voliť špeciálnu kozmetickú (oleje či krémy), ale aj medikamentóznú ochranu (najmä antioxidanty z radu vitamínov – predovšetkým beta-karotén, z ktorého vzniká nevyhnutný vitamín A, či ďalej vitamín E, ktorý môže ďalej zvyšovať blahodarné účinky samotného beta-karoténu). V posledných rokoch sa kladie dôraz predovšetkým na ich vhodnú kombináciu. Z takýchto prostriedkov je vhodný napr. GS Intensun, ktorý navyše obsahuje lykopen a luteín, či pre regeneráciu veľmi dôležitú kyselinu pantoténovú.

Pri výbere kozmetických prípravkov sa treba zamerať na tzv. SPF (ochranný faktor pred slnečným žiarením, bežne známy skôr len ako tzv. „ochranný faktor“), ktorý udáva mieru ochrany pred ultrafialovým žiarením. Výber prípravku však treba prispôbiť zemepisnej šírke a nadmorskej výške, či prítomnosti reflexného prostredia – vodná hladina,

sneh (vhodný vyšší SPF), fototypu jedinca a nakoniec i tomu, ako veľmi sa pripravok pri rekreačnom kúpaní zmyva.

Hodnota SPF zjednodušene vyjadruje násobky doby pre relatívne bezpečný pobyt na slnku, bez toho, aby došlo k navodeniu solárneho zápalu kože s jej začervenaním. Tento čas sa pre neošetrenú kožu s fototypom II–III, ktoré sú v našej zemepisnej šírke obvyklé, pohybuje v rozmedzí 5 až 10 minút; pri veľmi tmavom fototype kože IV, nanajvýš 30 minút. Prostriedok označený napr. SPF 10 by mal zabezpečiť predĺženie času bezpečného pobytu na slnku približne desaťkrát.

Podľa odporúčenia Komisie 2006/647/ES sa zavádzajú nové požiadavky na spôsob označenia výšky ochrany, ktorý by mal byť lepšie zrozumiteľný pre spotrebiteľa. Najnovšie musí každý prostriedok zabezpečiť nielen ochranu proti UVB žiareniu, ale aj ochranu proti UVA žiareniu. Ochrana proti UVA žiareniu

musí predstavovať minimálne jednu tretinu hodnoty udávanej pre ochranu proti UVB.

Pre označenie výšky ochrany proti UVB sa používajú 4 kategórie: *nízka* (SPF 6–10), *stredná* (SPF 15–25), *vyššia* (SPF 30–50) a *veľmi vyššia* SPF (50+).

Tvrdenia typu „ochrana po celý deň“, „slnečný blok“ alebo „100% ochrana“, sú **nepripustné**. Naopak, je vhodné na obale uvádzať varovanie ako: „Nezostávajú na slnku príliš dlho, aj keď ste použili ochranné prostriedky“, „Nevystavujte dojčatá a malé deti priamemu slnku“, „Prehnaná expozícia slnku poškodzuje vaše zdravie“, „Aplikujte prostriedok pred začiatkom slnenia“, „Opakujte aplikáciu vždy po kúpaní alebo pri potení“, „Zníženie aplikovaného množstva prostriedku znižuje stupeň ochrany“ a podobne.

MUDr. Jiří Sliva

Farmakologický ústav 2. LF UK, Praha

inzercia



PantheDerm® solar

Obsahujú minerálne filtre a sú vhodné na citlivú i detskú pokožku

- **Výživový doplnok – kapsuly**
- **Ochranné krémy na opaľovanie**
SPF 10 – základná ochrana
SPF 20, 30 a 50+ – zdravotnícke pomôcky, ochrana proti nádorovým a iným ochoreniam kože vyvolaným UV žiarením

Ziadajte vo svojej lekární
www.muller-pharma.cz

**Dr. Müller
PHARMA**

Čo si vziať so sebou na dovolenku

Pomaly sa blíži leto, teda obdobie, keď sa väčšina z nás rozhodne ísť na dovolenku za zaslúženým odpočinkom. Aby sme však dni voľna strávili čo možno najpohodlnejšie a vrátili sa potom domov čo najviac oddýchnutí a zrelaxovaní, mali by sme sa ešte pred našim odchodom pokúsiť odpovedať na otázku, či si máme so sebou vziať nejakú cestovnú lekárničku a prípadne, čo by v nej nemalo chýbať. Stále častejšie chodievame za exotikou, a tak by sa mala aj táto skutočnosť premietnuť do jej zloženia.

Očkovanie

Pred odchodom sa treba dôsledne informovať o očkovaní, ktoré sa v našej vysnenej destinácii odporúča. Toto však zvyčajne už nie je možné vyriešiť tesne pred odchodom, ale niekoľko týždňov až mesiacov predtým. Najčastejšie sa odporúča očkovanie proti žltacke typu A a B, brušnému týfusu alebo meningokoku. Druh očkovania je pre danú krajinu špecifický, treba však povedať, že napr. práve očkovanie proti obom žltackám je pre nás výhodné nielen s ohľadom na dni nášho voľna, ale i na naše všedné dni, lebo sa s týmito nepríjemnými chorobami môžeme nakaziť aj u nás. Taktiež je vhodné overiť si predtým, kedy sme boli naposledy očkovaní proti tetanu. Ak je to dlhšie ako 10 rokov, alebo nie sme schopní vybaviť si poslednú vakcináciu, treba sa nechať preočkovať (robí sa bezplatne).

Malarické oblasti

Do malarických oblastí si nesmieme zabudnúť vziať antimalariká, s výberom ktorých vám zaiste radi poradia na oddeleniach cestovnej medicíny. Keďže maláriu alebo iné choroby prenášajú komáre, nemali by sme sa

však spoliehať len na účinok antimalarik, ale mali by sme dbať predovšetkým na jej prevenciu (v hotelovej izbe prítomnosť moskytiéry v okne, používanie **repelentov** a pod.) Existuje veľa repelentov, a to vo forme sprejov alebo tyčiniek, pričom nám môžu pomôcť v ochrane nielen pred komármi, ale tiež pred iným obťažujúcim hmyzom, napr. Autan a i.

Hnačka

Nech už ideme kamkoľvek, sme značne vystavení riziku hnačkového ochorenia. Väčšinou nejde o nič vážne, lebo v jeho pozadí je napr. náhla zmena životného štýlu – viac pohybu, iná klíma, zmena stravy a pod. Aby sme týmto nepríjemným stavom mohli lepšie predísť, odporúča sa preventívne užívanie tzv. **probiotík**. Sú zastúpené v mnohých výživových doplnkoch.

Keď sa už hnačka vyskytuje často, nezostáva iné, ako siahnuť po **čiernom aktívnom uhli** (napr. Carbo medicinalis), alebo **diosmectit** (Smecta), čo sú látky, ktoré pomôžu vychytať v čreve škodlivé toxíny. Ak sú stolice príliš časté, nie je od veci využiť **loperamid** (Imodium), prípadne **loperamid**

v kombinácii so **simeticonom** (Imodium plus), ktoré účinne spomalí črevnú pasáž; v prípade simeticonu je navyše obmedzené nadúvanie. Pri nadúvaní môže istotne pomôcť i **simeticon** podávaný samostatne (Espumisan).

Zároveň by sme však pri hnačke nemali zabúdať na dostatočný príjem tekutín a minerálov. Ak hnačka neprestáva, je obvyčajne nevyhnutné vyhľadať miestnu odbornú zdravotnú pomoc, ktorá môže odporučiť i použitie špecificky pôsobiacej látky – antibiotiká alebo antiparazitiká. Veľká časť hnačkových ochorení je zapríčinená tzv. toxínmi, ktoré sa môžu nachádzať v nedokonale pripravenej strave (bohužiaľ i vtedy, ak sa budeme stravovať výhradne v hotelových reštauráciách). Takáto hnačka však trvá obvyčajne 24 hodín a spontánne odoznie – obvyčajne stačí dostatočný príjem tekutín, adsorbencia či loperamid.

Zápcha

Ďalším problémom, spojeným so zmenou režimu na cestách, je zápcha. Takýto problém sa dá riešiť zvýšeným príjmom vlákniny (ovocie, zelenina) a tekutín, či krátkodobým užívaním laxatív, napr. Fenolaxu (obsa-

Cestovateľom odporúčame

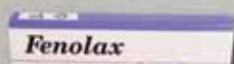
Voľnopredajné prípravky

Carbo medicinalis

Účinné rastlinné čierne uhlie
príjemnej chuti

- Proti hnačke, otravám a nadúvaniu

carbo activatus, tbl. 20 x 300 mg



Fenolax

Veľmi účinné preháňadlo

- Spoľahlivá a rýchla pomoc proti zápche

bisacodyl, tbl. ent. 30 x 5 mg



UniCare® Blue

Univerzálny roztok
na kontaktné šošovky

- Na všetky druhy mäkkých šošoviek

240 ml

Na ošetrenie hemoroidov Dobexil® H

- rýchla úľava od bolesti, svrbenia a pálenia

dobesilan a
lidokain



mast' 20 g
čapíky 10 ks

VALEANT

Valeant Czech Pharma s.r.o. - OZ,
Polianky 5/A, 841 01 Bratislava

Pred užívaním si prečítajte informáciu pre použitie. Pri pretrvávajúcej ťažkosti sa poraďte s lekárom alebo lekárnikom.

huje látku bisacodyl) s dostatočným množstvom tekutín. Účinky Fenolaxu sa dostavia už po 6-12 hodinách. Na rozdiel od iných prípravkov nezaťažuje žalúdok.

Nevolanosť a vracanie

Na nevoľnosť si môžeme sťažovať v súvislosti s použitím nevhodnej stravy (prípadne s prejedaním), alebo v súvislosti s cestovaním (autobus, loď, automobil,áva a i.). Na tomto mieste možno odporučiť: 1. obmedzenie prejedania a pitie alkoholu len v primeranom množstve; 2. preventívne použitie **moxastínu** (Kinedryl) alebo **dimenhydrinátu** (Travel-gum).

Oba spomenuté prípravky patria do skupiny antihistaminík, čiže treba brať do úvahy aj možné zníženie duševnej koncentrácie. Napriek tomu je však ich účinnosť pri tlení týchto ťažkostí overená rokmi klinickej skúsenosti a preto predpokladáme, že väčšina čitateľov, ktorí podobnými problémami občas trpia, tieto prípravky už dôverne pozná.

Horúčka a bolesť

I počas dovolenky sa môžeme stretávať s virózami, bolesťami hlavy, chrčnice alebo kĺbov. Na zníženie teploty možno zvoliť prípravky s obsahom **paracetamolu** (Panadol a i.), **ibuprofenu** (Nurofen a i.) alebo **kyseliny acetylsalicylovej**, niekedy s doplnením vitamínu C (Aspro-C). Vhodné je aj používanie **multivitamínov** (Centrum a i.). Na presilené svaly, šlachy alebo kĺby potom iste oceníme účinok lokálnych nesteroidových antiflogistik s obsahom **diklofenaku** (Voltaren, Flector a i.), **ibuprofenu** (Ibalgin a i.), **naproxenu** (Emoxen) alebo **ketoprofenu** (Fastum). Súčasne je vhodné nezabudnúť pribaliť ovínadlo, a to vrátane elastického ovínadla a **náplastí** (s vankúšikom alebo bez vankúšika).

Drobné poranenia

Drobnému poraneniu sa dá len ťažko ubrániť. Ak je spojené s krvácaním, nezostáva iné, ako ranu starostlivo **dezinfikovať** (Betadine, Septonex, peroxid vodíka a i.) a ranku prekryť náplastou alebo prípadne **obväzom**. Na menšie povrchové rany možno použiť aj náplast v spreji (COSMOS Hartmann).

Pálenie očí a alergie

Keďže sa počas dovolenky môžeme stretnúť s pálením očí, nech je už dôvodom dlhý pobyt na slnku alebo smog v uliciach veľkomesta, je dobré byť pripravený i na túto možnosť – očné kvapky **Visine** a pod. Na kožné alergie (po poštipaní hmyzom) je vhodný napr. **Fenistil gel**.

Opalovanie

Pred opalovaním sa často odporúča preventívne používanie prípravkov obsahujúcich **beta-karotén**, ktorý opálenie uľahčí a môže prispieť k nižšiemu riziku popálenia pokožky. Napriek tomu by sme však mali k opalovaniu pristupovať maximálne racionálne a nevystavovať sa slnku v čase maximálneho svitu (t.j. v poludňajších hodinách). Počas opalovania je nevyhnutné použiť **opalovacie prostriedky** s **UV filtrom** a po opalovaní potom ošetriť pokožku **krémom po opalovaní** (napr. Panthenol). V závere by som všetkým rád zaželel, aby si svoju dovolenku užili s čo možno najnižším použitím spomenutých prípravkov a vrátili sa naspäť osviežení a zrelaxovaní.

MUDr. Jiří Slíva,
Farmakologický ústav 2. LF UK, Praha



Cosmos®

Revolúcia v náplastiach pre váš väčší zisk



Hydro-Active

Šetrná pomoc, ktorá hojí

Špeciálne hydroaktívne náplasti na podporu hojenia a tlenie bolesti pluzgierov, kurích ôk a odrenín.

- hoja rýchlejšie a šetrnejšie ako obyčajná náplast
- tlmia bolesť
- diskretné

- pôsobia dlhodobo
- ochrana pred baktériami
- priedušné a odolné proti vode
- hypoalergénne

Quick Zip

Ošetrenie jedným ťahom

Praktické balenie náplasti comfort, textile elastic a water-resistant s unikátnym mechanizmom Quick Zip pre aplikáciu jednou rukou.

- jednoduché a rýchle použitie
- moderné balenie s náplastami vo dvoch veľkostiach
- priedušné
- nelepujú sa s ranou
- hypoalergénne



Protect Spray

Neviditeľná prvá pomoc v spreji

Náplast v spreji odolná proti vode na drobné povrchové poranenia. Vhodná na ošetrenie škrabancov, menších rezných poranení, povrchových odrenín, a tiež na miesta, kde môže byť aplikácia bežnej náplasti náročná.

- diskretná, celkom priehľadná
- neštípe a je bez zápachu
- rýchloschnúca
- pôsobí dlhodobo
- pohodlné nosenie
- priedušná a hypoalergénna

Pre viac informácií volajte bezplatnú telefónnu linku 0800 100 150

Synbiotiká pri poruchách trávenia

Funkčné poruchy trávenia sa môžu objaviť v akomkoľvek veku. Najmä teplé letné počasie je týmto ťažkostiam mimoriadne naklonené. Nemusí však vždy ísť len o hnačku, ale tiež o rad ďalších príznakov, ktoré nás obťažujú, ako je častejší pocit nutkania na stolicu, pocit nafúknutého brucha (flatulencia), či napríklad aj obťažujúce škvŕkanie (borborygmy). Príčinu týchto ťažkostí nemusí byť vždy jednoduché objaviť, väčšinou však v ich pozadí stojí nesprávna životospráva.

Popri psychogénnych príčinách (stres) je však najdôležitejším vyvolávateľom krátkodobá, či dlhodobá diétna chyba. Ak sa tieto problémy objavajú v priebehu našej dovolenky, dôvodom je nepochybne zmena stravovania (frekvencia či zloženie stravy), narušenie denných rytmov, zmena klímy a pod.

Probiotiká

Pomocť vyriešiť tieto ťažkosti nám môžu prípravky súhrnne označované ako probiotiká. Ich podstatou je prítomnosť baktérií, ktoré sú schopné optimalizovať našu narušenú črevnú mikroflóru. Uvádza sa, že v našej zažívacej trubici máme prítomných 10^{12} – 10^{14} mikrobiálnych zárodkov, ktoré sú navzájom v krehkej rovnováhe. Akýkoľvek zásah zvonku (napr. diétna chyba) môže túto rovnováhu narušiť a práve v týchto prípadoch môžu pomôcť probiotiká. Najčastejšie využívanými probiotickými baktériami sú laktobacily a bifidobaktérie,

stretnúť sa však môžeme s *E. coli*, enterokokmi, či kvasinkou *Saccharomyces boulardii*. Tieto mikroorganizmy do svojho okolia uvoľňujú rad látok (napr. bakteriocíny), ktoré významne obmedzujú prerastanie iných, patogénnych mikróbov. Vďaka tejto schopnosti dochádza po ich podaní k stabilizácii črevnej flóry, čo je v konečnom dôsledku spojené aj s úľavou od nepríjemných zažívacích problémov. Pre spomenuté laktobacily je rovnako typická prítomnosť enzýmu laktázy, ktorý je zodpovedný za štiepenie mliečneho cukru (laktózy). Vzhľadom na skutočnosť, že veľa z nás zle znáša mlieko či mliečne výrobky, môže ich podávanie pri týchto problémoch výrazne pomôcť.

Prebiotiká

Popri probiotikách sú pomerne často využívané tiež prebiotiká, teda skupina látok, pod ktorou si môžeme predstaviť vlákninu, ktorá uľahčuje vyprázdňova-

nie. Medzi prebiotiká sa radí tiež napr. inulín, ktorý podporuje rast probiotických baktérií.

Synbiotiká

Prípravky, v ktorých je súčasne obsiahnuté probiotikum a prebiotikum, sa označujú ako synbiotiká. Príkladom takýchto prípravkov je Lactoflor, ktorý je dostupný v forme kapsúl či žuvacích tablet, ktoré sa vyznačujú najmä vysokým obsahom laktobacilov (*Lactobacillus bulgaricus*) a inulínu. Vo všeobecnosti môžeme povedať, že synbiotiká udržiavajú fyziologickú črevnú mikroflóru alebo, že obmedzujú výskyt hnačiek, ale aj zápchy a nadúvania. V publikovanej literatúre môžeme rovnako nájsť aj práce, ktoré svedčia napr. aj o povzbudení nešpecifickej imunity organizmu a pod.

MUDr. Jiří Slíva,
Farmakologický ústav 2. LF UK, Praha

inzercia

V harmónii s prírodou

Široký záber probiotických kultúr

Lactoflor®

- rýchly nástup účinku
- optimalizuje imunitný a tráviaci systém
- patentovaná zmes probiotických kmeňov
- obsahuje prebiotikum inulín zo zelených rastlín, ktorý napomáha rastu „dobrých baktérií“ v trávacom trakte
- dve formy: kapsuly a žuvacie tablety

Podrobné informácie o probiotikách Lactoflor nájdete na internetovej stránke www.lactoflor.sk

SAS Pharma SK s.r.o.

Mykóza nôh – už žiadne zdĺhavé natieranie!

Prichádza leto a s ním aj obdobie sandálov a chodenia naboso, čas keď viac ako inokedy ukazujeme svoje nohy. Bohužiaľ, spolu s ním na nás tiež na mnohých miestach striehne zvýšené riziko nepríjemného strašáka, ktorý sa volá mykóza. Kto toto ochorenie zažil priamo na vlastnej koži, vie, že nejde vôbec o nič príjemné. Sprezdá ho sčervenaná, lúpajúca sa koža, svrbenie, pálenie, niekedy až bolesť.

Ide o infekčné ochorenie, ktorým trpí v Slovenskej republike až štvrtina populácie! Zbaviť sa ho bežnými liekmi vyžaduje veľkú dávku trpezlivosti a dodržiavania predpísanej až niekoľkotýždňovej dĺžky liečby, inak sa choroba môže stále vracat. Teraz už však môžete siahnuť po podstatne jednoduchšom riešení, a to po revolučnom švajčiarskom prípravku Lamisil 1x, ktorý stačí aplikovať len 1x! Tento prípravok tak zásadne mení súčasný zdĺhavý a zastaraný štandard niekoľkotýždenného natierania na jednu jedinú aplikáciu.

Nakaziť sa je také ľahké

Ochorenie spôsobujú kvasinky, parazitické huby a plesne, najčastejšie dermatofyty, ktorým sa darí v teple a vlhku. Preto sú práve nohy ideálnym miestom pre ich rozmnožovanie. Pokiaľ ich ešte k tomu uzatvoríme do obuvi, riziko ochorenia zvyšujeme. K nákaze dochádza pri styku našej kože s výtrusmi huby. Odlupujúca sa koža z nôh chorého človeka takéto výtrusy obsahuje, takže keď sa tieto dostanú do kontaktu so zdravou kožou, môžu ju infikovať. Preto sa nakazíme najčastejšie na verejných kúpaliskách, v bazénoch, spoločných sprchách, vo fitness štúdiách alebo v hotelových izbách.

Ako ochorenie poznáme?

Objaviť mykózu niekedy nie je jednoduché, veľa ľudí si ju zamieňa so suchou kožou. Polovica ľudí s mykózou nôh o svojom ochorení ani nevie a šíri ho ďalej. Mykóza postihuje najčastejšie kožu medzi prstami na nohách, môže sa však objaviť aj na iných častiach pokožky nôh. Objavuje sa potom pálenie, svrbenie, šupinovité odlupovanie sa kože, niekedy až bolesť z popraskanej kože. V prípade, že sa mykóza nelieči včas, môže sa rozšíriť aj na nechty. V tomto prípade je potrebné navštíviť odborníka dermatológa, ktorý vám pravdepodobne naordinuje tabletky.

Ako sa mykózy zbaviť?

Zbaviť sa mykózy dostupnými liekmi, znamená prísne dodržiavať presný liečebný režim. Liečba býva zdĺhavá a obyčajne až po niekoľkých týždňoch musíte niekoľkokrát denne natierať postihnuté miesta, čo mnoho pacientov nedodržuje. Veľa ľudí prestane postihnuté miesta natierať potom, čo zmiznú príznaky ochorenia, myslia si, že mykózu vyliečili. V týchto prípadoch sa ochorenie často vracia a liečba sa miňa účinkom.

Nová doba si vyžaduje rýchlejšie a jednoduchšie riešenie

Lamisil 1x od spoločnosti Novartis, ktorý je jediným podobným prípravkom na našom trhu, podstatne uľahčuje liečbu mykózy, pretože sa na postihnuté miesto nanáša len **jedenkrát**. To, že ho stačí natrieť len raz, potvrdzujú dlhoročné klinické štúdie, ale i prax. A prečo je taký účinný? Vďaka svojej unikátnej technologicky vyspelej forme vytvorí neviditeľný film, ktorý zostáva na pokožke a postupne do nej uvoľňuje liečivú látku. Liečivá látka v koži pretrváva dlho a usmrčuje huby, ktoré mykózu spôsobujú. Novým prístupom v liečbe je tiež aplikácia prípravku na obe nohy – lieči sa tak aj koža druhej nohy, ktorá síce vyzerá zdravo, ale je vysoká pravdepodobnosť, že je už hubami tiež napadnutá.

Lamisil 1x tak zásadne mení súčasný zdĺhavý a zastaraný štandard niekoľkotýždenného natierania na jednu jedinú aplikáciu. Tým tiež rieši hlavnú prekážku úspešnej liečby mykózy nôh – nedodržanie predpísanej dĺžky liečby.

Správne zvolený liek by sme mali doplniť o tieto preventívne zásady:

- Je potrebné zamerať sa na obuv! Noste čo možno najvzdušnejšie a otvorené topánky, a to aj v zamestnaní.
- Obuv cez deň striedajte (rozlišujte obuv vychádzkovú, pracovnú, na voľný čas).
- Ak máte uzatvorené topánky, vyberajte si do nich bavlnené ponožky (samozrejme, ak je to možné, ku kostýmu to asi nepôjde) a meňte si ich aspoň jedenkrát denne.
- Spotenú obuv nechajte poriadne vyschnúť.
- Udržujte nohy v suchu – v prípade potreby používajte prípravky zabraňujúce poteniu.
- Na návštevy kúpalísk, bazénov a spoločných spŕch vo fitness centrách sa vybavte gumenými žabkami.
- Počas liečby dezinfikujte textilie, ktoré sú v kontakte s postihnutou kožou – vhodný je napríklad roztok bieleho Ajatínu. Ak je to možné, textilie vyvárajte.
- Ak vás mykóza sužuje dlhodobo, je nevyhnutná konzultácia s dermatológom.

PR článok

**Túžite mať
v lete krásne
a zdravé nohy?**

LAMISIL 1x

Trápi vás niekedy svrbenie, pálenie, lúpajúca sa alebo popraskaná koža medzi prstami na nohách? Tieto nepríjemné príznaky spôsobuje mykóza nôh – plesňová infekcia, ktorou trpí až 25 % populácie. Môžete ju chytiť v spoločných sprchách a šatniach, v bazénoch, fitcentrách, v hoteloch alebo pri dlhom nosení uzavretej obuvi.

Ideálnym spôsobom, ako mykózu ľahko a rýchlo riešiť, je revolučný prípravok **Lamisil 1x**. Je jediným prípravkom proti mykóze nôh, ktorý stačí natrieť len **RAZ**. Po nanosení sa vytvorí neviditeľný film, z ktorého sa postupne uvoľňuje liečivá látka. Tá pretrváva v koži mnoho dní a ničí pôvodcu mykózy.

**LAMISIL® 1x.
1x NATRIEŤ A DOSŤ!**



Lamisil 1x, dermálny roztok 1 %, je liek na jednorázové kožné podanie. Obsahuje terbinafin. Pred použitím si pozorne prečítajte písomnú informáciu pre používateľa. O prípadných vedľajších účinkoch sa poraďte s lekárom alebo lekárnikom.

Novinky v liečbe opakovaných vaginálnych mykóz

Vaginálna mykóza je veľmi častým ochorením, ktoré aspoň jedenkrát za život postihne až $\frac{3}{4}$ žien, pričom nemalé percento z nich trpí týmito problémami opakovane. Vo veľkej väčšine prípadov je ich pôvodcom kvasinka *Candida albicans*. Tie však samé o sebe ešte nemusia viesť k vlastnému ochoreniu. Mykózy vznikajú až v dôsledku porušenia rovnováhy pošvovej mikroflóry, keď sa kvasinky premnožia a vyvolajú zápal v pošvovej sliznici.

Aj napriek nemalej snahe objasniť okolnosti, prečo tento mikrób u niektorých žien problémy vyvoláva, zatiaľ čo u iných je bežnou súčasťou fyziologickej pošvovej flóry, sa na túto otázku nepodarilo nájsť jednoznačnú odpoveď. Napriek tomu je však jasný nemalý vplyv ďalších faktorov či ochorení, ktoré sa na vzniku tohto ochorenia podieľajú.

Rizikové faktory

K rizikovým faktorom, ktoré podporujú rozvoj vaginálnej mykózy, patrí napríklad užívanie antibiotík, ochorenie na cukrovku, tehotenstvo, niektoré typy hormonálnej antikoncepcie alebo hormonálnej substitučnej liečby, jedlo bohaté na cukry, či stres. Príčinou môže byť aj nesprávna hygiena – predovšetkým nadmerné umývanie intímnych partií, či používanie parfumovaných mydiel a vložiek. Ťažkosti často vznikajú po kúpaní v bazéne s chlórovou vodou, niekedy tiež po pohlavnom styku. K premnoženiu kvasiniek prispieva teplé a vlhké prostredie, najmä nosenie nevhodnej bielizne, tesných, málo vzdušných nohavíc alebo mokrých plaviek, v ktorých sa intímne oblasti ľahko zaparia. Niekedy však mykózy vznikajú aj bez zjavnej príčiny, hovoríme potom o tzv. idiopatickom pôvode.

Liečba

Pri liečbe akútnych vaginálnych mykóz sa bežne používajú látky známe ako antimykotiká, ktoré je možné dostať v rôznych formách (čapíky, pošvové guľičky, masti, gély, tablety a pod.). Vo väčšine prípadov na ne ženy reagujú veľmi pozitívne, pričom ťažkosti obvykle odznievajú v horizonte niekoľkých dní. Ako podporná liečba môžu byť takisto využité doplnky stravy zo skupiny probiotík, ale tiež niektoré ďalšie liečivá (pozri ďalej).

Keď sa ochorenie stále vracia...

Samotné vyliečenie akútnej mykózy ešte neznamená, že sa žena týchto problémov definitívne zbavila. U nezanedbateľného počtu žien majú tieto infekcie tendenciu vracat sa, potom hovoríme o ich recidíve. Prečo to tak je, nie je však celkom známe.

Ženy s opakovanými mykózami majú obvykle určité problémy s „lokálnou imunitou“ vo vaginálnom tkanive. Jednou z rozhodujúcich príčin je dlhodobá narušená obranyschopnosť celého organizmu, svoju úlohu určite zohráva pošvové pH, zápal sliznice a niektoré ďalšie faktory. Ochorenie má značne komplexný charakter, a preto aj jeho liečba musí byť čo najkomplexnejšia.

V týchto prípadoch je vhodné podporiť tzv. nešpecifickú obranyschopnosť organizmu. Vyššie boli spomenuté už probiotiká, pomôcť však môžu aj liečivé prípravky, ktoré sa radia medzi systémové enzymoterapeutiká, ľudovo často označované len ako enzýmy (napr. Wobenzym). Sú im pripisované protizápalové účinky, ale aj účinky proti opuchom. Pri ich použití je navyše spomenutý pozitívny účinok na vstrebávanie krvných podliatin či ovplyvnenie pôsobenia potrebného na prenos bolestivého signálu.

Skúsenosti s priaznivým pôsobením tohto enzymového lieku na imunitu sú z celého radu rôznych medicínskych odborov – pri liečbe opakovaných zápalov dýchacích ciest u detí aj dospelých, pri opakovaných zápaloch močových ciest, v športovej medicíne a pod. Každé opakovanie choroby v pomerne krátkom časovom rozmedzí upozorňuje predovšetkým na to, že imunita nemusí byť v poriadku.

Nové skúsenosti s enzymoterapiou

Nedávno sa na 7 ambulantných gynekologických pracoviskách po celej ČR realizoval projekt, ktorého autori sa zaoberali hodnotením významu podávania Wobenzymu u 62 žien trpiacich opakovanými vaginálnymi mykózami vo veku od 18 do 48 rokov. Výsledky boli vyhodnotené dátovým centrom Inštitútu klinickej a experimentálnej medicíny IKEM v Prahe.

Rok pred zahájením liečby Wobenzymom malo 48 žien mykotické problémy 4x/rok, 6 žien 5x/rok a 5 žien 6x/rok (ostatné tri pacientky mali mykózu 7x, 8x a 9x/rok), tzn. priemerný počet mykóz na jednu pacientku za rok bol 4,4. Ženy sa najviac sťažovali na svrbenie (95 % všetkých žien), výtok (93 %), pálenie (66 %), bolesť pri pohlavnom styku (53 %) a/alebo bolesť pri močení (40 %).

V priebehu nasledujúceho roka po desaťtýždňovej podpornej kúre enzymovým prípravkom zostalo 39 chorých úplne bez mykóz, 17 ju malo len jedenkrát a ostatných 6 len 2–3x (na liečbu akútnych mykóz boli používané antimykotiká vo forme čapíkov, mastí alebo tablietiek). Priemerný počet mykóz na jednu pacientku tak poklesol na 0,5 prípadov/rok. Z výsledkov tejto práce je viditeľný prínos používania systémovej enzymoterapie u žien trpiacich na opakované vaginálne infekcie.

Článok spracovaný odbornou redakciou Edukafarm

Trápia Vás opakované vaginálne mykózy?

**Začnite
už teraz užívať
Wobenzym**

Odporúčaná doba užívania 10 týždňov



VYCHUTNAJTE SI LETO!

Wobenzym je tradičným liekom z prírodných zdrojov k vnútornému užitiu. Starostlivo čítajte príbalovú informáciu.

MUCOS PHARMA CZ s.r.o., Uhřetěveská 448, 252 43 Průhonice, Česká republika, P.O. BOX 19, 971 01 Prievidza 5

www.mucos.cz, www.wobenzym.sk, konzultácie na tel.: 0911 723175

Inkontinencia a jej príčiny

Samovoľný únik moču (inkontinencia) je veľký problém, ktorý postihuje predovšetkým ženy, obzvlášť v období po menopauze. Niektorými otázkami tejto nepríjemnej poruchy sme sa zaoberali v minulom čísle nášho časopisu. Dnes si podrobnejšie povieme o jednotlivých typoch močovej inkontinencie.

Pomerne častou formou je **stresová (záťažová) inkontinencia**. Pri stresovej inkontinencii dochádza k nechcenému odtoku, napríklad pri kašli alebo kýchnutí. Je to spôsobené zvýšením tlaku v brušnej dutine, spôsobeným sťahom svalov brušnej steny pri niektorom z týchto podnetov. Za normálnych okolností dokáže uzáver močového mechúra dočasné zvýšenie brušného tlaku zvládnuť, takže k úniku moču nedochádza. Pokiaľ je však tento uzáver nefunkčný, menšie množstvo moču unikne z mechúra.

Príčina a liečba stresovej inkontinencie

Príčinou tohto typu inkontinencie je porucha funkcie uzáveru močového mechúra spôsobená ochabnutosťou panvového dňa. Následkom tejto ochabnutosti dochádza k poklesu maternice, aj k poklesu močového mechúra. Príčinou môže byť vrodená ochabnutosť spojivového tkaniva alebo zmena kvality panvového dňa vplyvom starnutia alebo nadváhy, alebo nestabilita panvového dna spôsobená pôrodom. Následkom spomenutého poklesu dochádza k premiestneniu krčka močového mechúra a močovej trubice dozadu a dolu. Tým sa uhol zvieraajúci močový mechúr s močovou trubicou zväčší a následkom toho sa každé zvýšenie tlaku prenáša priamo na močovú trubicu a dochádza k úniku moču.

Postihnutým ženám sa odporúča piť častejšie, ale menšie množstvo tekutín, vynechať akékoľvek látky, ktoré zvyšujú tvorbu moču (káva, čaj), vykonávať cvičenia na posilnenie svalstva panvového dna. Pokiaľ sa stav po týchto opatreniach neupraví, môže lekár odporučiť chirurgickú „opravu“ panvového dna.

Urgentná inkontinencia má rôzne príčiny

Ďalšou formou je takzvaná nutkavá (urgentná) inkontinencia. U postihnutých naliehavé nutkanie na močenie nastáva väčšinou pri zmene polohy. Typická pre túto formu je neschopnosť močenie zastaviť. Príčinou tejto poruchy môžu byť napríklad zmeny v močovom mechúre (zápal, kamene). Liečba sa zameriava na zistenú príčinu. Menej často sa vyskytujú ešte ďalšie formy inkontinencie spôsobené inými príčinami. Pokiaľ sa objavia príznaky inkontinencie, treba stav konzultovať s lekárom, ktorý určí ďalší

MoliMed – diskkrétne riešenie ľahkej inkontinencie



Výrobky sú plne hrazené zdravotnými poisťovňami. Pacientky ich dostanú v lekárňach a výdajniach zdravotníckych potrieb.

MoliKlub – informácie o inkontinencii

- poradňa expertov z oblastí medicíny, psychológie a zdravého životného štýlu,
- informácie o cvičení, zdravom stravovaní a aktívnom prístupe k životu,
- súťaže,
- rady pre osobnú hygienu a informácie o produktoch Menalind,
- kompletne informácie o produktoch MoliMed.



Pre viac informácií a vzorky zadarmo kontaktujte nášho obchodného zástupcu, volajte na bezplatnú linku **0800 100 150** alebo navštívte **www.hartmann.sk**



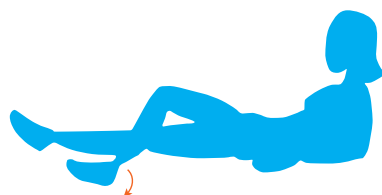
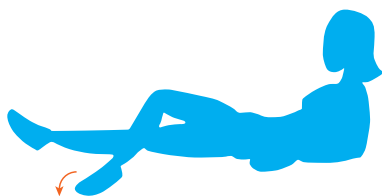
MoliMed.

postup. Ten tiež pomôže s výberom vhodných pomôcok pre inkontinenciu (vložky, nohavičky).

3. cvik

Lah na chrbte s oporou na lakťoch, jedna dolná končatina natiahnutá, druhá je pokrčená a prekřížená.

Striedavo pretláčame s nádychom špičku do podložky - pri pretláčaní stiahneme zvierač močovej trubice a vťahujeme pošvu. Potom pretláčame päť do podložky - pri pretláčaní vtiahneme konečník, nakoniec pretláčame celé chodidlo, postupne zapíname zvierač močovej trubice, pošvu i konečník - s výdychom odľahčujeme nohu a všetko, v opačnom poradí, ako sme sťahovali, postupne uvoľňujeme.



4. cvik

Lah na bruchu, ruky zložíme pod čelo.

Pravidelne zhlboka dýchame, s nádychom zanožíme napnutú pravú dolnú končatinu a prekřížime cez druhú, s výdychom vrátime späť a uvoľníme. Opakujeme s druhou dolnou končatinou.



Článok bol spracovaný odbornou redakciou (PharmDr. Zdeněk Procházka, MUDr. Pavel Kostiuk, CSc.).



V tejto pravidelnej rubrike vás budeme oboznamovať so sortimentom, ktorý môžete v lekárni kúpiť bez lekárskeho predpisu. Cieľom tejto rubriky je informovať, nejde teda o inzerciu.

GS C.L.A. 2000 so zeleným čajom

účinné a zdravé chudnutie

Prípravok GS C.L.A. 2000 so zeleným čajom predstavuje najsilnejšiu CLA so zeleným čajom na trhu. Obsahuje kombináciu 1000 mg 80 % CLA a 30 mg zeleného čaju, ktorý podporuje jej účinky. GS C.L.A. 2000 účinne pomáha znižovať ukladanie tuku, napomáha jeho odbúravaniu a je navyše bez jo-jo efektu. Odporúčané dávkovanie je 1-2 kapsuly 2 x denne.

Balenie: 40 kapsúl
80 kapsúl



Orientačná cena v lekárni: 420,- Sk
Orientačná cena v lekárni: 641,- Sk

Bakol Fort

Bakol Fort je potravinový doplnok založený na báze fytosterolov (rastlinných sterolov) a polykosanolu, určený osobám, ktoré si prajú znížiť hladinu cholesterolu. Fytosteroly znižujú vstrebávanie cholesterolu v organizme a polykosanol pomáha znižovať zvýšenú tvorbu cholesterolu v organizme. Bakol Fort tak ponúka výhodu dvojitého účinku, ktorý spočíva v súčasnom obmedzení tvorby a zároveň vstrebávania cholesterolu, ktorý prichádza do nášho tela ako súčasť potravy.

Odporúčané dávkovanie: 1 tableta ráno alebo napoludnie a večer pred hlavným jedlom.

Balenie: 60 kapsúl

Orientačná cena v lekárni: 399,- Sk



Cys-Control

Prípravok obsahujúci extrakt z brusníc, určený na prevenciu a podporu liečby infekcií močových ciest. Brusnicový extrakt pôsobí antisepticky najmä v oblasti močových ciest, kde zabráňuje infekcii spôsobenej mikroorganizmami *Escherichia coli*. Brusnice sú tiež vynikajúci prírodný antioxidant so širokým spektrom minerálov a vitamínov.

Odporúčané dávkovanie: 1 vrecúško ráno a jedno večer rozpustiť vo veľkom pohári vody.

Balenie obsahuje 20 vrecúšok po 5 g



Odporúčaná cena: 378,- Sk



Petra Polnišová

Ja síce na to nevyzerám, ale jem pomerne zdravo...

V ankete OTO 2007 ste si odniesli sošku za kategóriu humoristka, ale aj cenu Absolútny OTO. Aký to bol pre Vás pocit držať tieto dve sošky v rukách a na čo ste v tej chvíli mysleli?

P.P.> Priznám sa, že ja som v tej chvíli nemyslela, na mňa to doľahlo až ďale-

ko potom. Samozrejme, že som sa cítila príjemne a bola som šťastná, keď diváci ocenili naše snaženie, ale niekde v kútku duše som nevedela uveriť, že mňa, takú obyčajnú osobu, diváci ocenili.

Hráte v Štúdiu L+S, v divadle GUnaGU a okrem toho nakrúcate

SOS a máte aj iné ďalšie aktivity. Nie je toho priveľa? Dá sa to vôbec stihnúť?

P.P.> Nedá :) Ja som v tomto hrozná. Keď ma niečo naozaj baví, neviem sa toho vzdať. A tak som naberala, naberala, až sa ozvalo zdravie a teraz sa musím na istý čas krotiť. Neviem dokedy mi to vydrží, ale snažím sa ovládať.

Manžel Jaroslav Takáč je architekt – nie je ako sa hovorí z Vašej branže..., ako sa vyrovnáva s Vašou stále rastúcou popularitou?

P.P.> Myslím si, že to berie normálne, takže sa nemá s čím vyrovnávať. Popularita je taký čudný pojem, lebo ja to veľmi nevnímam. Doma viem byť milá, zlatá, ale aj odporná a on rieši skôr moje nálady, ako to, že som v televízii. Je rád, keď sa mi niečo podarí, ale rovnako je úprimný, keď sa mu niečo nepáči. Mňa to vždy na chvíľu nahnevá, ale potom mu odpustím, lebo väčšinou má pravdu.

Do povedomia verejnosti ste vstúpila práve účinkovaním v humoristickej relácii S.O.S. Stvárnujete v nej rôzne „zaujímavé postavičky“. Ktorú postavu z SOS máte najradšej, ktorá Vám je najbližšia a prečo?

P.P.> Rozhodne veriverica Eliška. Teda aspoň momentálne. Ja vhrpnem do tej kožušiny a som Eliška. Nemusím ju vytvárať, ide mi to samé, a navyše, tým že na seba berie ľudské vlastnosti a je nesmierne ufrflaná, tak mi je veľmi sympatická.

Vy zabávate ľudí – čo najviac pobaví Vás?

P.P.> Moji kamaráti. Ja mám veľmi vtipných kamarátov, dokonca majú väčší zmysel pre humor ako ja a je veľmi príjemné, keď niekto baví vás.

Určite aj Vy potrebujete relaxovať, predpokladám, že dobrá posteľ, dobré jedlo, čo k tomu? Čo je pre Vás najväčším relaxom?

P.P.> Kniha. Ja milujem knihy a najviac historické romány. Keby som mohla, tak ležím niekde na lehátku a čítam. Som dosť pohodlná, mám tulení efekt, a keď nemusím nič robiť, tak sa vyvaľujem s knihou. A potom ešte kamaráti a môj manžel :)

Uprednostňujete dovolenku letnú – zimnú, aktívnu – pasívnu?

P.P.> Uprednostňujem takú dovolenku, kde ma nikto do ničoho nenúti. Milujem lyžovanie, ale rovnako rada sa „vypapím“ na lehátko a nemusím nič robiť. To, či chcem byť aktívna, alebo pasívna, záleží od obdobia.

Venujete sa aktívne aj nejakému športu, či koníčku? Ako vyzerá taký bežný deň Petry Polnišovej?

P.P.> Tak napríklad ja som hrala aktívne softball dlhé roky. Teraz občas chodím cvičiť a dala som sa na tenis, ale tam som tak dlho nebola, že môj tréner ma už ani nespozná. Rada sa hýbem, a čo je čudné, ja sa od malička stále hýbem, čo je proti môjmu tuleniu naturelu, ale som donútená životom. Bežný deň vyzerá tak, že ráno o ôsmej vstanem a robím až do 10 večer, keď mi končí predstavenie. Nie je to bohviečo, ale už som si na ten rytmus zvykla.

Kedže sme časopis o zdraví, chcem sa spýtať aj na danú tému.

Dnes je veľmi moderné, že ľudia uprednostňujú zdravý spôsob stravovania, BIO potraviny a pod. Zachvátila Vás táto vlna, alebo ste verná typickej slovenskej kuchyni?

P.P.> Ja síce na to nevyzerám, ale jem pomerne zdravo a niekedy aj BIO potraviny. Celkom mi to chutí, takže s tým nemám problém. Raz za čas ma chytí „žravina“ a to som potom schopná zjesť 12 slivkových knedlí naraz, ale bežne jem dosť veľa zeleniny a ovocia.

Ako cvičiteľka Papeky dávate ženám veľmi užitočnú radu – „Cica nežer!“ Preto sa mi nedá nespýtať: Ako žena ste určite niekedy musela držať aj diétu. Ak áno, prezradíte nám Vašu osvedčenú diétu?

P.P.> Nemám žiadne, lebo ja na diéty neverím. Verím na pravidelnosť a to je tá najlepšia diéta. Aj keď nemám čo poučať, myslím po rôznych skúsenostiach, že to je najlepší recept. Diéty mi prinášali opakované frustrácie a jojo efekty.

V prípade, že ochoriete, beriete hneď lieky, alebo využívate aj iné možnosti liečby? Oplyvňuje Vás pri výbere aj reklama? Užívate nejaké prípravky na prevenciu a podporu svojho zdravia?

P.P.> Nechávam sa viesť radami lekára. On mi predpíše homeopatiká a keď treba aj antibiotiká a ja mu verím. Môj lekár však na mňa dosť nadáva, lebo som „hrozný“ pacient a nechodím k nemu, keď treba, len keď je mi najhoršie.

A na záver - čo plánujete ešte v tomto roku, na čo sa tešíte, čo pripravuje?

P.P.> Mne by „bodlo“, keby som mala trochu voľna. Nie som plánovací typ, pretože ak plán nevyjde, bývam sklamaná. Radšej sa nechávam prekvapiť, čo prinesie život.

Za rozhovor ďakuje: Mgr. Janka Osuská

Petra Polnišová

(* 24. február 1976, Bratislava) je slovenská herečka

Vyštudovala bábkoherectvo na VŠMU. Následne pôsobila v Anglicku a dva roky v milánskom divadle *Teatro laboratorio mangiafuoco*.

Po návrate na Slovensko sa stala jedným z kľúčových členov divadla GUnaGU v Bratislave (Modelky, Gotika, In da house), hosťuje aj v niektorých predstaveniach Štúdia L+S (Barmanky, Najšťastejši z troch, Mínus dvaja).

Do povedomia širšej verejnosti vstúpila účinkovaním v humoristickej relácii S.O.S. na STV (spolu so svojimi kolegami z divadla), kde sa podieľa aj na scenári a dramaturgii. Jej najznámejšími kreáciami v relácii sú Edita Papeky (paródia cvičiteľky Edity Sipeky), kaderníčka Duňa, porotca Slovensko hľadá Superstar Bulu Vyšší (Julo Viršík), Mora Monsterová (Nora Mojsejová) či reportérka Lujza Mlsná. V máji 2006 sa vydala za žilinského architekta Jaroslava Takáča.

Vakcinácia proti rakovine krčka maternice

Rakovina krčka maternice (cervixu) sa v posledných mesiacoch stala pomerne vďačnou témou hodne diskutovanou odbornou aj laickou verejnosťou. Vo všeobecnosti môžeme povedať, že incidencia nových prípadov nádorového ochorenia sa do určitej miery líši v závislosti od zemepisnej polohy danej krajiny. Vysoký výskyt sa týka predovšetkým východnej Ázie, Severnej Ameriky a južných častí centrálnej Ázie. Rozdiely možno nájsť rovnako medzi rozvinutými a rozvojovými krajinami.

V populácii žien je celosvetovo najvyššia incidencia karcinómu prsníka, a to ako v rozvinutých krajinách (679 682 nových prípadov v roku 2007), tak v krajinách rozvojových (593 233 prípadov). Odlišná je však už situácia pri karcinóme krčka maternice. Celosvetovo sa síce počtom nových prípadov radí na druhú pozíciu, podobne je to aj v rozvojových krajinách (473 430 nových prípadov), avšak v krajinách rozvinutých stojí až na siedmej priečke. Aj napriek tomu týmto ochorením tu v minulom roku ochorelo 87 466 žien. Dôvody pre tieto rozdiely treba v súčasnosti vidieť v menej prepracovanom systéme skríningu, či v rozdielnej úrovni kvality poskytovanej zdravotnou starostlivosťou.

Dnes dobre poznáme viac ako 100 rôznych druhov ľudských papilomavírusov (HPV), pričom pre zdravie človeka je väčšina z nich úplne nepatogénna. Približne 30 z nich sa prenáša pohlavnou cestou a logicky tak najčastejšie postihuje oblasť medzi genitáliami a konečníkom. Kým niektoré z nich sú označované ako nízko rizikové (vyvolávajú vznik špecifických bradavičiek v pošve, na vulve, penise, stehnách alebo v okolí konečníka), iné sú známe ako vysoko rizikové, a to z dôvodu rozvoja tzv. prekanceróz (tzn. určitý predstupeň rakoviny), karcinómu krčka maternice či iných oblastí, na čo bolo poukázané už v roku 1983.

V Európe sa za najviac onkogénne (tzn. vyvolávajúce rakovinové bujnenie) považujú sérotypy 16, 17, 31, 33, 35, 45, 56 a 58, ktoré stoja v pozadí vzniku približne 85 % všetkých prípadov karcinómu krčka. Najdôležitejšie z hľadiska epidemiológie sú však HPV 16 a 18, ktoré samé vyvolávajú až 73 % všetkých týchto prípadov. Súčasne môžeme povedať, že HPV infekcie sú najčastejšou pohlavne prenášanou chorobou – udáva sa, že 50–80 % pohlavne aktívnych osôb je infikovaných HPV, pričom k infikovaniu zvyčajne dochádza ihneď po zahájení pohlavne aktívneho života. Prvý vrchol prevalencie býva dosiahnutý okolo 20. roku života, 2. potom medzi 45.–50. rokom.

Z geografického hľadiska je incidencia karcinómu krčka maternice pomerne veľmi nízka v Austrálii, krajinách Blízkeho a Stredného východu. Naopak, najvyššia incidencia sa týka krajín Subsaharskej Afriky či Strednej a Južnej Ameriky. V rámci Európy je najvyšší výskyt rakoviny krčka v Pobaltí, naopak veľmi nízky je výskyt vo Fínsku a väčšine krajín starej Európskej únie. S týmto veľmi úzko korešponduje aj mortalita z dôvodu karcinómu maternice u žien vo veku do 45 rokov.

Z charakteristík rizikovej populácie možno spomenúť nízke sociálno-ekonomické zázemie, skorý pohlavne aktívny život, väčší počet sexuálnych

partnerov, multiparitu (vyšší počet tehotenstiev), vek nad 40 rokov, fajčenie, užívanie antikoncepčných prípravkov, rizikového partnera a pod. Celoživotné riziko genitálnej HPV infekcie je tak v súčasnej populácii približne 50 % a riziko genitálnych bradavíc 5 %.

Pre najúčelnejšiu prevenciu karcinómu krčka je potrebná kombinácia vakcinácie (vakcinácia neochráni približne pred 20 % prípadov rakoviny cervixu vyvolaných inými HPV typmi) a starostlivého skríningu (skrínig spoľahlivo nezachytí všetky prekancerózy alebo včasné štádiá karcinómu). Dokonca aj v krajinách s najlepšie prepracovaným systémom skríningu je podávanie vakcín spojené s ďalším poklesom karcinómu krčka či iných cytologických abnormalít.

Rovnako výška nákladov na liečbu karcinómu krčka nie je najmenšia. Podľa odhadov pochádzajúcich zo Spojených štátov ich celková výška už v roku 2002 dosiahla hodnotu 3,4 miliardy USD, pričom na bežné sledovanie bolo vynaložených 2,1 milióna USD. Pre vakcináciu, ktorá sa do budúcnosti zvažuje, že by mohla byť celoplošná, máme teraz možnosť voliť medzi vakcínou Cervarix a Silgard, pričom obe sú aplikované v 3 dávkach.

Článok bol spracovaný odbornou redakciou Edukafarm

Cervarix®

Nová vakcína, s ktorou
im môžete poskytnúť
pretrvávajúcu ochranu
proti rakovine krčka
maternice.¹

Povedzte NIE  rakovine krčka maternice



Cervarix® preukázal vysokú účinnosť, ktorá pretrváva minimálne 5,5 roka.¹

1. Gall SA, Teixeira J, Wheeler C et al. Substantial impact on precancerous lesions and HPV infections through 5.5 years in women vaccinated with the HPV-16/18 VLP AS04 candidate vaccine. Prezentované na: 2007 meeting of the American Association for Cancer Research, Los Angeles, CA, April 14-18, 2007. Abstrakt 4900.

SKRÁTENÁ INFORMÁCIA O LIEKU

Cervarix – injekčná suspenzia v naplnenej injekčnej striekačke.

Držiteľ registračného rozhodnutia: GlaxoSmithKline Biologicals s.a., Rixensart, Belgicko. **Zloženie lieku:** jedna dávka (0,5 ml): L1 proteín HPV typu 16 20 mikrogramov a L1 proteín HPV typu 18 20 mikrogramov s adjuvantom AS04 adsorbovaný na hydratovaný hydroxid hliníty. Pomocné látky: chlorid sodný, dihydrát dihydrogenfosforečnanu sodného, voda na injekciu. **Farmakoterapeutická skupina:** vírusová očkovacia látka, J07BM02. **Indikácie:** prevencia CIN vysokého stupňa (2. a 3. stupňa) a karcinómu krčka maternice, ktoré príčinne súvisia s HPV typu 16 a 18. Indikácia je založená na preukázanej účinnosti u žien vo veku 15-25 rokov po očkovaní Cervarixom a na imunogenite tejto očkovacej látky u dievčat a žien vo veku 10-25 rokov. Informácie o dôkazoch, ktoré podporujú účinnosť Cervarixu v prevencii CIN 2. a 3. stupňa súvisiacej s HPV-16 a/alebo HPV-18, pozri časť 5.1 v SPC. Použitie Cervarixu má byť v súlade s oficiálnymi odporúčaniami. **Kontraindi-**

kácie: Precitlivenosť na liečivá alebo na niektorú z pomocných látok. Podanie sa má odložiť u jedincov so závažným akútnym horúčkovým ochorením. Prítomnosť slabej infekcie ako nádcha nie je kontraindikáciou. **Gravidita a laktácia:** Nie sú dostatočné údaje na odporúčanie počas gravidity, očkovanie sa preto má odložiť až do ukončenia gravidity. Cervarix sa má použiť počas dojčenia iba vtedy, keď možné výhody prevažujú nad možnými rizikami. **Nežiaduce účinky:** **Veľmi časté:** reakcie v mieste vpichu zahŕňajúce bolesť, začervenanie, opuch, únava, bolesť hlavy. **Časté:** horúčka, svrbenie/pruritus, vyrážka, urtikária, nauzea, dývanie, hnačka, bolesť brucha, artralgia. **Menej časté:** závrat, infekcia horných dýchacích ciest, indurácia, lokálna parestézia. **Dávkovanie a spôsob podávania:** Odporúčaná očkovacia schéma je 0-1-6 mesiacov. Potreba podania posilňovacej dávky nebola stanovená. Cervarix® sa podáva intramuskulárnou injekciou do oblasti deltového svalu. **Osobitné upozornenia:** Pre prípad anafylaktickej reakcie musí byť k dispozícii zodpovedajúca liečba a lekársky dohľad. Za žiadnych okolností sa nesmie podať intravaskulárne alebo intradermálne. Cervarix sa musí podávať opatrne jedincem s trombocytopéniou alebo akoukoľvek poruchou zrážanlivosti krvi, pretože po i.m. podaní môže nastať krvácanie. Očkovanie nenahrádza pravidelné skríningové vyšetrenie krčka maternice. Ochranná imunitná odpoveď sa nemusí vyvolať u všetkých očkovaných. Nedokázalo sa, že Cervarix má terapeutický účinok a preto nie je indikovaný na liečbu karcinómu krčka maternice,

CIN alebo akýchkoľvek iných lézií súvisiacich s HPV. Nie sú k dispozícii údaje, ktoré potvrdzujú vzájomnú zameniteľnosť s inými očkovacími látkami proti HPV. **Interakcie:** Nie sú k dispozícii žiadne údaje o súbežnom podaní s inými očkovacími látkami. Nebolo preukázané, že použitie hormonálnej antikoncepcie má vplyv na účinnosť Cervarixu. U pacientov podrobujúcich sa imunosupresívnej liečbe sa nemusí vyvolať dostatočná odpoveď. **Upozornenia a spôsob skladovania:** Uchovávať v chladničke pri teplote (2 °C - 8 °C) v pôvodnom obale na ochranu pred svetlom. Neuchovávať v mrazničke. Vakcína nesmie byť použitá po uplynutí doby použiteľnosti vyznačenej na obale. **Balenie:** naplnená injekčná striekačka 1x 0,5 ml. **Výdaj lieku** je viazaný na lekársky predpis. **Dátum poslednej revízie textu:** 09/2007 **Pred predpisovaním sa oboznámte s úplnou informáciou o lieku.**

Suchá koža na nohách nemusí byť problémom

Pred mnohými a mnohými rokmi (udáva sa obdobie najmenej 40 až 26 tisíc rokov pred našim letopočtom) človek zistil, že pre pohodlnejšiu a bezpečnejšiu chôdzu je vhodné mať chodidlá nejakým spôsobom chránené. Bola objavená topánka, ktorá, prirodzene, v priebehu vekov mnohokrát zmenila svoj vzhľad, až kým dospela do dnešnej podoby.

Topánky nám síce poskytujú ochranu, nezriedka aj kozmetický doplnok, avšak pri ich nosení si súčasne treba uvedomovať aj skutočnosť, že vo svojej obuvi, nech už je akákoľvek, strávime prakticky celý život s výnimkou ranného detstva a neskôr len spánku. Táto skutočnosť je veľmi dôležitá v prípade, že sa budeme rozprávať o dôležitosti každodennej starostlivosti o naše nohy, ktorých zdravotný stav veľmi úzko súvisí s mikroklimou, ktorú topánka poskytuje.

Veľmi často sa preto stretávame s plesňovým ochorením nôh alebo s ich suchou a zdrsnenou pokožkou. Rovnako, nie práve ojedinelé sú kurie oká, ktoré zvyčajne vznikajú na miestach vystavených opakovanému vyššiemu tlaku alebo treniu, alebo tiež plantárne bradavice, ktoré si ľahko môžeme priniesť zo spoločne navštevovaných bazénov, spŕch vo fitness centrách a podobne.

Koža chodidiel sa svojou štruktúrou veľmi podobá koži našich dlaní. Nie sú tu prítomné chlpy, obsahuje silnejšiu vrstvu epidermis (pokožky) a veľké množstvo potných žliaz (čo sme si určite všimli na našich prvých tanečných...). Ak si teda uvedomíme, čo majú naše nohy a ruky spoločné, potom si rovnako priznajme, že starostlivosť, ktorú venujeme našim rukám (hygiena, hydratačné krémy a pod.), zďaleka prevyšuje starostlivosť o naše nohy.

Príčiny suchej kože

Suchá koža chodidiel môže byť síce vyvolaná celým radom rôznych faktorov, avšak k najdôležitejším sa bezpochyby radí nevhodne zvolená obuv, či neadekvátna hygiena, ktoré spoločne môžu spôsobiť vysušenie, prípadne aj popraskanie, so vznikom často pomerne hlbokých a bolestivých trhlin. Ak hovoríme o príčinách tohto stavu, potom rovnako treba spome-

núť jeho podmienenosť, prípadne aj prítomnosť ďalších systémových ochorení. Ide predovšetkým o ochorenie diabetes mellitus, ktoré býva v pokročilejších štádiách spojené s tzv. neuropatiou, čo sa prejavuje okrem iného aj zníženou citlivosťou, tzn., že pacient menej reaguje na bolestivé alebo tepelné podnety. Popri diabete sa určite nemalou mierou môže podieľať tiež ateroskleróza (tzn. kornatenie tepien), pre ktorú je charakteristická strata pružnosti ciev, a potom aj nedokysličenie periférnych oblastí, vrátane chodidiel nôh.

Suchá alebo stvrdnutá koža následne stráca svoju prirodzenú citlivosť a postihnutá osoba si tak nie je vedomá ďalšej progresie, teda zhoršovania sa tohto problému. Stav chodidiel sa tak nepozorovane môže ďalej zhoršovať.

Možné komplikácie

Problémom však nie je suchá koža ako taká, ale predovšetkým poškodenie kože, ako veľmi dôležitej ochrannej bariéry proti cudzorodým látkam či mikróbov z vonkajšieho prostredia. Postihnutá pokožka tak významnou mierou stráca svoju prirodzenú schopnosť regenerácie a retencie optimálneho množstva vody (hydratácie), čo by jej zaručovalo prirodzenú pružnosť. Je tak veľmi náchylná na infekcie, najmä plesňové, ktoré môžu postihnúť nielen kožu, predovšetkým priestory medzi 4. a 5. prstom, ale tiež kožné adnexá, tzn. nechty (tzv. onychomykóza).

Ako sa o svoje nohy starať?

O naše nohy by sme sa teda mali dostatočne každodenne starať. Samozrejmosťou je voľba optimálnej obuvi a adekvátnej hygieny. Noha by nemala byť v topánke stiesnená, mala by, pokiaľ je to možné, tak povediac dýchať. Pri umývaní nôh by sme sa mali, pokiaľ je to možné, vyvarovať mydlám s vysušujúcimi účinkami. Po umytí

a použití pemzy je vhodné, ak je na postihnuté chodidlá nanosený hydratačný krém, aj s obsahom látok, ktoré uľahčia odlúčenie zrohovatených vrstiev vrchnej epidermis (močovina (urea), kyselina mliečna, kyselina salicylová, kamenouhoľný decht a pod.). Hydratačne sa tu môže uplatniť napr. glycerín, ktorý na seba viaže vodu. Ním ošetrovaná pokožka sa tak stáva jemnejšou a vláčnejšou. Aby mohol pôsobiť aj v hlbších vrstvách pokožky, je výhodné podávať ho v kombinácii s látkami, ktoré jeho prienik do týchto oblastí umožnia.

Za týmto účelom boli vyvinuté kozmetické prípravky radu **Neutrogena** s nórskou receptúrou. Ide o krém na suché chodidlá s vysokým obsahom glycerínu v kombinácii s látkou Jasparello, ktorá umožní jeho pôsobenie aj v hlbších vrstvách kože. Obmedzí sa tak ďalšie hrubnutie už zrohovatej vrstvy epidermis a zmenší sa tvorba drobných praskliniek. Navyše, je obohatený aj o vitamín E a pantenol, ktoré prispievajú k hojivému procesu suchej kože. Prítomný alantoin napomáha pri regenerácii a bisabolol k upokojeniu kože. Intenzívny krém na rozpraskané päty je navyše obohatený o hyaluronát sodný, ktorý, okrem hydratačného účinku, pôsobí rovnako regeneračne a urýchľuje tak proces hojenia. Krém je tak vhodný pre každého, koho trápi problém suchých, drsných, či popraskaných chodidiel nôh. Je vhodný aj pre diabetikov, pričom výrazné zlepšenie sa dosiahne už po 3 dňoch pravidelnej aplikácie. Zaoberať si môžeme aj balzam na osvieženie a relaxáciu chodidiel, ktorý okrem urey obsahuje aj uvoľňujúce a osviežujúce látky pre unavené a prehriate chodidlá.

MUDr. Jiří Sliva,
Farmakologický ústav 2.LF UK, Praha

Viac než hydratácia...

Ošetrojúci zábal*

pre suché chodidlá

Regeneruje pokožku
chodidiel už po 3** dňoch.



Neutrogena®

VYVINUTÉ S DERMATOLÓGMÍ

*kozmetický efekt hydratačného zábalu od Neutrogeny **klinická štúdia, 2004, 32 subjektov, aplikácia 2x denne, 45,3 % redukcia ľahšej suchosti po troch dňoch

Krčové žily

Krčové žily, žilové uzly alebo tiež varixy sú vakovito rozšírené žily, ktoré môžu vďaka svojmu vinutému tvaru pripomínať aj uzly (konvoluty). Zvyčajne sa s nimi stretávame v povrchovom žilovom riečisku dolných končatín, treba však vedieť, že napríklad aj hemoroidy sú istým spôsobom krčové žily, avšak umiestnené v inej lokalite.

Skôr ako vzniknú varixy

Niekoľko týždňov a mesiacov predtým, ako sa žilové varixy skutočne po prvýkrát objavia, si pacient môže sťažovať na bolesť či tlak dolných končatín, typicky potom má pocit ťažkých či bolestivých nôh (najčastejšie na večer). Môžu sa objaviť rovnako tiež opuchy okolo členkov. Pigmentové zmeny, predovšetkým v oblasti predkolenia, prítomnosť ekzémov, zhoršené hojenie i drobných poranení a pod., čo bývajú skôr prejavy ťažšieho poškodenia žilového systému.

Príčina ochorenia

Príčinu krčových žíl treba hľadať v oslabení žilovej steny, ktoré je ďalej umocnené sedavým zamestnaním, či dlhým stáťím. Významnou mierou sa iste môžu uplatniť aj nevhodné/škrtiace podkolenky, ktoré môžu výrazne obmedziť odtok krvi z periférnych častí končatiny. K zhoršeniu stavu prispieva rovnako obezita a je veľmi dobre známe, že napríklad tehotenstvo je z pohľadu tvorby krčových žíl veľmi rizikové. Varixy môžu však tiež vzniknúť aj ako následok prekonaného zápalu hlbokého žilového systému.

Liečba

Pri krčových žilách platí pravidlo, že prevencia je lepšia, ako liečba rozvinutého ochorenia. Tá spočíva v zmene životného štýlu – najmä schudnúť a dopriať si viac pohybu (zatínanie a povoľovanie svalov dolnej končatiny uľahčuje návrat krvi smerom k srdcu).

Ide však o ochorenie v bežnej populácii pomerne časté, a preto ho súčasná medicína dokáže veľmi efektívne liečiť. Na prvom mieste možno odporučiť kompresívnu terapiu – mechanická liečba pomocou špeciálnych zdravotných pomôcok (elastické pančuchy a pod.). Je tou najlepšou cestou, ako pomôcť pri žilovej nedostatočnosti. Nie každá pančucha je však vhodná pre všetkých

s ochorením, a preto sa treba o jej kúpe dopredu poradiť s personálom lekárne, či so svojim ošetrojúcim lekárom.

Okrem tejto fyzikálnej liečby možno podávať látky, ktoré môžu prispieť k zlepšeniu stavu ochabnutej cievnej steny, zlepšiť mikrocirkuláciu, či prípadne obmedziť proces zhlukovania krvných doštičiek. Takéto látky sú označované ako venofarmaká a môžete si ich zaobstaráť na základe lekárom vystaveného receptu ako liečivé prípravky, alebo bez receptu vo forme výživových doplnkov (napr. Varixinal).



V súčasnosti možno zvonku na končatiny aplikovať prípravky s obsahom heparínu, ginka, pagaštana konského, výťažku z čučoriedok, ale aj rad iných látok, ktoré prispievajú k hojeniu vonkajšou cestou (napr. Varixinal gél a i.)

Ak konzervatívna liečba zlyhá, ak sú varixy príliš veľké, obťažujú pacienta, alebo preňho predstavujú priveľké riziko vzniku trombózy, prichádza na rad chirurgická liečba.

Článok bol spracovaný odbornou redakciou Edukafarm

profil výživového doplnku

VARIXINAL®

Charakteristika:

Varixinal predstavuje unikátnu kombináciu štyroch liečivých rastlín – pagaštana konského, gotu kola, čučoriedky a listnatca trnitého. Výťažky z týchto liečivých rastlín zvyšujú tonus žilovej steny, zabraňujú vzniku opuchov, znižujú tvorbu modrín a zlepšujú prekrvenie tkanív. Priaznivé pôsobenie bylenných výťažkov je doplnené antioxidantom hesperidínom, ktorý rovnako významnou mierou prispieva k posilneniu cievnej steny.

Výťažky zo semien pagaštana konského obsahujú účinnú látku aescin, ktorá patrí medzi saponíny. Podporuje žilovú cirkuláciu, ovplyvňuje tonus žilových stien a znižuje ich krehkosť. Čučoriedky obsahujú antihokyanosidy, ktoré pôsobia ako antioxidanty. Podporujú normálnu tvorbu spojivového tkaniva a odolnosť kapilár v organizme, môžu zlepšiť prúdenie krvi v žilách a kapilárach. Listnatec trnitý (*Ruscus aculeatus*) obsahuje látky, ktoré sa vyznačujú liečivým účinkom, predovšetkým ovplyvňujú vaskulárnu priepustnosť. Klinické štúdie preukázali prospešnosť kombinácie listnatca s vitamínom C a bioflavonoidmi. Gotu kola posilňuje cievne steny a zlepšuje prietok krvi.

Zloženie:

Čučoriedkový extrakt – 200 mg, extrakt z gotu kola – 100 mg, extrakt z pagaštanu konského – 1000 mg, extrakt z listnatca trnitého – 800 mg, vitamín C – 250 mg a hesperidín – 100 mg.

Použitie a dávkovanie:

1 tableta denne.

Výrobca:

Walmart



Ked' sa povie menopauza

Rozhovor s MUDr. Jankou Chabadovou (gynekologička - pôrodníčka)

Priemerný vek populácie na celom svete sa zvyšuje, dĺžka života ženy sa za posledných 100 rokov predĺžila o 30 rokov. Takmer tretinu života prežijú ženy po prechode, preto je prirodzené, že čoraz viac žien sa aktívne zaujíma o možnosti liečby ťažkostí spojených s obdobím prechodu, klimaktéria.

Čo je prechod – klimaktérium?

Klimaktérium je obdobie prechodu od pravidelného menštruačného cyklu a schopnosti otehotnieť do obdobia reprodukčného pokoja, do obdobia prirodzenej neplodnosti. Je to časovo nepresne ohraničené obdobie spojené s postupným vyhasínaním funkcie vaječníkov, so znižovaním tvorby ženských pohlavných hormónov. Prechod zvyčajne sprevádzajú rôzne ťažkosti, ktoré môžu začať okolo 45. roku života ženy

a môžu pretrvávať rôzne dlho, u niektorých žien až do obdobia staroby, do 65. roku života. Začiatok, dĺžka trvania, charakter ťažkostí je veľmi individuálny.

Aké ťažkosti sú spojené s obdobím klimaktéria?

Najčastejšie sa v ambulancii v súvislosti s klimakterickými ťažkosťami stretávame s nepravidelnosťami menštruačného cyklu (vynechanie menštruácie, častejšia, dlhšie trvajúca menštruácia, prípadne silnejšie menštruačné krvácanie). Ženy sa sťažujú na návaly tepla, potenie, nespavosť, búšenie srdca, ale aj na psychické problémy (podráždenosť, nervozita, depresívne nálady, apatia). Časté sú aj problémy s močením, napr. časté močenie, bolestivé močenie, únik moču, suchosť v pošve, bolesti pri pohlavnom styku.

V súvislosti s prechodom sa hovorí aj o osteoporóze

Osteoporóza (rednutie kostí) je ochorenie, pri ktorom sa v dôsledku úbytku kostnej hmoty výrazne zvyšuje riziko vzniku zlomenín kostí. Tento proces sa spája s nedostatočnou tvorbou estrogénov (ženské pohlavné hormóny) v organizme ženy v období prechodu.

Osteoporóza, zvýšený výskyt srdcovo-cievnych ochorení (zvýšený krvný tlak, cukrovka, zvýšené tuky v krvi, ateroskleróza, infarkt myokardu), ako aj zvýšený výskyt ochorení centrálného nervového systému (napr. Alzheimerova choroba), patria medzi tzv. chronické príznaky spojené s nedostatočnou tvorbou ženských pohlavných hormónov. Žena si ich neuvedomuje, subjektívne ich nepocituje („nič ju nebolí“), navonok neovplyvňujú kvalitu života. Sú to však

>>>

inzercia

BONUS PACK

prežite klimaktérium s výhodami od GS

**Zakúpte si limitované balenie
GS Merilin za cenu bežného balenia**

a získate tablety navyše, možnosť vyhrať týždenný
relaxačný pobyt v Kúpeľoch Trenčianske Teplice
a ďalšie hodnotné ceny.



eva

rebecca



Akcia platí do vyčerpania zásob!
www.grswan.sk/merilin



GS Merilin

Žiadajte GS Merilin vo svojej lekární.

Allpresan® pedicare. Inovatívna starostlivosť o nohy



VÝHRA
Najlepší výrobok podľa odborníkov
v oblasti pedikúry



Krémové peny na základnú a intenzívnu kozmetickú starostlivosť s pohodlným použitím - bez masťného filmu, bez lepenia. **Produkty na špeciálnu starostlivosť** ako napr. koncentrát pre kúpeľ nôh, deodorant na nohy, tinktúra na nechty na nohách.

Allpresan®. A pokožka si vydýchne.

PSORASOL®

PSORASOL je prírodný produkt podporujúci liečbu kožných ochorení akými je psoriáza, atopický ekzém, dojčenský ekzém a dermatitída.

100 % PRÍRODNÉ ZLOŽENIE

PSORASOL je výborný prípravok na starostlivosť o pokožku pochádzajúci z čistého a prírodného prostredia severného Fínska.

- PSORASOL** - zjemní a vyhladí Vašu pokožku,
- je vhodný na použitie na celé telo,
 - je určený na všetky typy pokožky,
 - sa dobre absorbuje,
 - neobsahuje arómy ani farbivá,
 - neobsahuje žiadne syntetické látky.

NOVÝ PRÍPRAVOK NA PSORIÁZU

príznaky, ktoré výrazne zvyšujú chorobnosť a úmrtnosť žien po prechode.

Aké sú možnosti liečby ťažkostí spojených s prechodom?

Všeobecne môžeme liečbu rozdeliť na hormonálnu a nehormonálnu. V prípadoch, keď ženy zo zdravotných dôvodov nemôžu užívať hormonálnu substitučnú liečbu, prípadne ju odmietajú, sú možnosťou liečby nehormonálne prípravky (rôzne prírodné látky, bylinné zmesi, homeopatia). Tieto výživové doplnky sú v lekárňach bežne dostupné, bez lekárskeho predpisu. Pri liečbe klimakterických ťažkostí významnú úlohu zohráva aj pravidelná fyzická aktivita, predchádzanie nadváhe, obmedzenie konzumácie alkoholu, fajčenia, vyvážená strava, dostatočný príjem vápnika.

Ako si vybrať správny prípravok?

Najvhodnejšie je poradiť sa so svojim gynekológom, ktorý pozná Váš celkový zdravotný stav. Výber liečby a jej dĺžka je veľmi individuálna. Z množstva voľnopredajných prípravkov určených na liečbu klimakterických ťažkostí osobne uprednostňujem produkty, ktoré majú overené zloženie (účinnosť, bezpečnosť potvrdená klinickými skúškami), účinne pomáhajú v liečbe klimakterických ťažkostí, bez vedľajších nežiaducich účinkov. Niektoré prípravky sú zložené z mnohých zložiek, rastlinných extraktov, ktoré pri vzájomnej kombinácii môžu v istých prípadoch u žien spôsobiť alergické reakcie. Bezpečným a účinným nehormonálnym prípravkom je napr. GS Merilin zložený z extraktu ploštičníka hroznatého (obsahuje tzv. fytohormón, ktorý má pozitívne účinky porovnateľné s estrogénmi), vápnika a vitamínu D. Účinne pomáha riešiť klimakterické ťažkosti, svojim zložením je účinný aj v prevencii a liečbe osteoporózy.

MUDr. Jana Chabadová
gynekologička - pôrodníčka
Žena s.r.o. – gynekologická ambulancia, ZS Rusovce, Bratislava
www.gyn-zena.sk

Vážení čitatelia!



S rubrikou „sexuológ radí“ sa budete môcť stretávať v našom časopise pravidelne. Ak Vás táto téma zaujala a mali by ste otázky na MUDr. Martina Hrivňáka, pošlite nám ich do redakcie poštou alebo mailom, alebo ich môžete poslať priamo na adresu

www.sexualnezdravie.sk

Odpovede MUDr. Hrivňáka na Vaše otázky uverejníme v ďalšom čísle.

Vaše otázky MUDr. M. Hrivňákovi

Mám 78 rokov a v poslednej dobe sa mi výrazne zhoršila erekcia. Liečim sa na vysoký tlak a cukrovku. Môžem v mojom veku užívať nejaké lieky na zlepšenie erekcie?

Horná veková hranica nie je pri predpisovaní liekov na zlepšenie erekcie určená. Lieky teda môžu užívať všetci muži nad 18 rokov. Dôležitejšie je, či neužívate aj lieky na srdce, ako napríklad Nitro-mack, alebo nitroglycerín. S týmito liekmi sa totiž liečba erektilnej dysfunkcie nesmie kombinovať. Mali by ste mať tiež kondíciu dostatočnú na absolvovanie fyzickej námahy, ktorú pohlavný styk predstavuje. Pri niektorých ochoreniach sa totiž výkonnosť muža výrazne znižuje a pohlavný styk mu môže uškodiť. V prípade, že lieky môžete užívať a vaša kondícia je dostatočná, môžete užívať či už krátkodobo, alebo dlhodobo účinkujúce lieky na zlepšenie erekcie.

Mám novú partnerku a už od začiatku vzťahu nemám kvalitnú erekciu. Penis sa síce stoporí, ale tesne pred začiatkom styku zmäkne. Pri masturbácii a ráno je pritom erekcia v norme. S minulou partnerkou som podobný problém nemal.

Najsprávnejšie ide o psychogénnu poruchu erekcie. Niektorí muži zlyhávajú práve vtedy, keď sa od nich

očakáva, že podajú vrcholný výkon. Na vine je väčšinou stres, prípadne aj alkohol. Pri ďalšom pokuse o styk potom v dôsledku vedomého, alebo podvedomého strachu z opakovaného zlyhania v strese, zlyhajú znova. Vzniká tak bludný kruh: „Bojím sa, že sa mi penis nestoporí a nestoporí sa mi preto, lebo sa bojím“. V takomto prípade je najlepším riešením na prechodnú dobu - väčšinou 1-3 mesiace - užívať lieky na zlepšenie erekcie. Momentálne sú na trhu 3 - Viagra, Cialis a Levitra. Všetky sú na lekárske predpis, môže ich predpisovať každý lekár, pričom celú hodnotu lieku si hradí pacient sám. Cieľom je, aby sa vám po úspešnej liečbe zvýšilo sebavedomie a aby už vedomie toho, že máte k dispozícii účinný liek, ak by došlo k poruche erekcie, stačilo na kvalitnú erekciu a pohlavný styk.

Je pravda, že lieky na zlepšenie erekcie zhoršujú plodnosť?

Nie je to pravda. Všetky lieky museli prejsť veľmi prísnymi skúškami, počas ktorých sa ani u jedného lieku nepotvrdilo, že by zhoršoval plodnosť. Pri týchto skúškach sa pritom lieky užívali aj denne a vo vysokých dávkach niekoľkonásobne prevyšujúcich liečebnú dávku. Všetky 3 lieky na liečbu erektilnej dysfunkcie sú pre mužov

plánujúcich potomstvo bezpečné a neohrozujú zdravie plodu.

Aká dávka Cialisu je vhodná na začiatok liečby? 10, alebo 20 mg?

Podľa odporúčaní uvedených v príbalovom letáku by sa malo začínať dávkou 10 mg a v prípade nedostatočnej erekcie dávku zvýšiť na 20 mg. Ja však z vlastnej skúsenosti radím pacientom opačný postup. Začať užívaním 20 mg tabletky a v prípade kvalitnej erekcie pri ďalšom užití lieku dávku znížiť na 10 mg, neskôr až na 5 mg. Dôvodom je psychologický efekt, ktorý má na pacienta kvalitná erekcia a úspešný styk už po užití prvej tabletky. Vtedy pacienti väčšinou bez problémov tolerujú aj možné nežiaduce účinky, ktoré sa pri vyššej dávke samozrejme môžu vyskytovať vo väčšej miere. Netreba zabúdať ani na to, že nemusí vždy zabráť hneď prvá tabletká, hlavne ak nebola užitá v dostatočnom predstihu pred samotným stykom. Niekedy pacient dosiahne kvalitnú erekciu až po druhej, alebo tretej tabletke, preto pacientom vždy odporúčam a predpisujem 4 tabletky lieku. Ak kvalitnú erekciu nenavodí ani jedna zo 4 tabletek, je čas vyskúšať iný liek na zlepšenie erekcie.

inzercia

Život ako predtým

www.zivot-ako-predtym.sk



Sex ako predtým? Život ako predtým!

Zabudnite na problémy s erekciou na celý víkend!

Vedeli ste, že až každý druhý muž po štyridsiatke trpí problémami s erekciou? A väčšina z nich zbytočne? Moderná medicína ponúka spoľahlivé riešenia s dlhodobou účinnosťou, vďaka ktorým môžete na svoje problémy zabudnúť a užívať si ako predtým – hoci celý víkend. Do vášho sexuálneho života sa opäť vráti sebavedomie, spontánnosť a radosť, na ktoré ste boli zvyknutí.

Porucha erekcie je celkom bežnou a úspešne liečiteľnou komplikáciou sexuálneho zdravia, ktorú však nie je dobré podceňovať. Môže byť jedným z prvých prejavov iných, závažnejších ochorení (napr. cukrovky, zvýšenej hladiny cholesterolu, vysokého krvného tlaku alebo ochorenia prostaty).

Skutočne účinnú a bezpečnú liečbu poruchy erekcie vám ponúkne iba lekár. Poradte sa s ním o liečbe, ktorá vám umožní zabudnúť na problémy s erekciou a užívať si opäť život ako predtým! Viac informácií a kontakty na lekárov nájdete na

www.zivot-ako-predtym.sk

ED-2008-07-SK

Answers That Matter.

Lilly

Infekcie urogenitálneho traktu

Infekčné ochorenie dolných močových ciest (IMC) sa v bežnej populácii radí k najčastejším. Udáva sa, že prakticky každý desiaty obyvateľ vo veku nad 20 rokov má osobnú skúsenosť s touto nepríjemnou chorobou. Vzhľadom k anatomickým odlišnostiam medzi mužom a ženou (najmä kratšia močová trubica u žien), však častejšie bývajú postihnuté ženy.

Ak si uvedomíme skutočnosť, že ústie vývodných ciest močových veľmi tesne súvisí s pohlavným systémom ženy, nemôžeme sa čudovať, že sa tieto infekcie môžu ľahko rozšíriť aj na pošvu (odtiaľ je aj súborné označenie „urogenitálna infekcia“). Osobnú skúsenosť so zápalom pošvy (vaginítida či kolpitída) kedykoľvek v priebehu života tak popisujú až ¾ všetkých žien.

Rizikové faktory

Pri IMC ide predovšetkým o nedostatočný pitný režim. Pri vaginítidach treba pripomenúť, že za bežných podmienok je pošvová sliznica osídlená celým radom mikroorganizmov (ide predovšetkým o baktérie rodu *Lactobacillus*), ktoré súhrnne označujeme ako pošvová flóra. Jej stav či presné zloženie je ovplyvnené celým radom faktorov – hormonálne zmeny (fáza menštruačného cyklu, vek ženy – menopauza verus reprodukčný vek), prítomnosť krvi (intenzita menštruačného krvácania, zašpinenie v priebehu ovulácie), úroveň hygieny, kúpanie, frekvencia pohlavných stykov, gynekologické vyšetrenia, operačné zákroky a pod. Akákoľvek zmena alebo menší výkyv sú schopné túto veľmi krehkú rovnováhu narušiť, čo žena zvyčajne pocíti v podobe nepríjemných príznakov, z ktorých najtypickejší je výtok (fluor), mnohokrát sprevádzaný svrbením, či pálením.

Liečba vaginítid

Práve popísané ochorenie sa označuje ako vaginítida; veľmi často je sprevádzané prítomnosťou kvasiniek rodu *Candida*. V liečbe sa preto osvedčuje podávanie

lokálne či systémovo pôsobiacich antimykotík, ktoré zvyčajne zabráňujú v ich ďalšom raste a množení zásahom do ich bunkovej steny.

Pomôcť pri podobných problémoch môžu aj prípravky známe ako tzv. probiotiká. Ide o nepatogénne mikroorganizmy, ktoré po požití osídľujú črevo, v ktorom sú schopné stimulovať, tzn. podporiť nešpecifickú obranyschopnosť nášho organizmu. Aj keď doménou ich využitia bývajú predovšetkým funkčné poruchy trávenia, s prihliadnutím na gynekologické problémy je všeobecne možné ich odporučiť ako podporný prostriedok pri liečení infekcií močových ciest, oslabenej imunity, u žien s recidivujúcimi zápalmi pošvy, u diabetičiek, či u žien po klimakteriu.

Z probioticky pôsobiacich mikroorganizmov sú v gynekológii najčastejšie využívané laktobacily či bifidobaktérie (napr. prípravky radu Dophilus ai.). Podávanie acidofilných laktobacilov sa napr. osvedčilo ako doplnujúca liečba s liečbou antimikrobiálnou (antibiotikum, antimykotikum či iné chemoterapeutikum) pri opakovaných špecifických aj nešpecifických vaginálnych infekciách, a to vrátane prevencie ich možných recidív. V klinických štúdiách bolo preukázané, že rozhodujúci podiel na tomto účinku majú predovšetkým nimi stimulované biele krvinky v tzv. Peyerových povlakoch v tenkom čreve, ktoré potom oveľa ľahšie zvládnu boj s infekciou v oblasti malej panvy.

MUDr. Jiří Slíva

Farmakologický ústav 2. LF UK, Praha

Probiotiká koncentrované na intímne problémy



Super Dophilus

Proti premnoženiu kvasinky známej ako *Candida* a pri vaginálnych infekciách

Women Dophilus

Pre ženy pri infekciách močových ciest

Polynenasýtené mastné kyseliny v tehotenstve

Výživa ženy v tehotenstve výrazne ovplyvňuje život dieťaťa po narodení. Kvalitnou stravou môže žena predchádzať nedostatočnému vývoju orgánov dieťaťa, znížiť riziko vrodených vývojových chýb a alergií, zlepšiť vývoj mozgu dieťaťa, ovplyvniť jeho pôrodnú hmotnosť a pod.

Vhodná strava môže zmenšiť tehotenské ťažkosti, akými sú vznik krčových žíl alebo zvýšené riziko zubného kazu. Preto by mala žena svoj jedálny lístok v období plánovania tehotenstva upraviť tak, aby pripravila svoj organizmus na zvýšenú záťaž. Rozsiahla zmena jedálnička však môže byť pri dnešnom aktívnom živote budúcich matiek zložitá, preto je možné zaradiť i vhodné výživové doplnky, ktoré pomôžu doplniť chýbajúce látky. Ale v žiadnom prípade sa neodporúča neuvážaná konzumácia vitamínov a minerálov. Výživové doplnky treba starostlivo vyberať s ohľadom na potreby matky a budúce potreby dieťaťa.

Polynenasýtené mastné kyseliny

Hlavnou zložkou mozgu sú tuky, ktoré predstavujú približne 50–60 % celkovej hmotnosti mozgu (bez vody). Z týchto tukov je 20–25 % vytvorených polynenasýtenými mastnými kyselinami s dlhými reťazcami (PNMK). Medzi najviac zastúpené PNMK patrí kyselina dokozahexaénová (DHA). DHA je hlavným štrukturálnym tukom v mozgu a v očiach (tvorí až 95 % omega-3 tukov v mozgu a očiach). Výsledky najnovších štúdií podporujú význam úlohy, ktorú hrá DHA pre matku, no najmä pre dieťa. Vývoj nervovej sústavy a rast mozgu detí je najvýraznejší medzi 2. trimestrom a 2. rokom života. Organizmus plodu dieťaťa vo vývoji však zatiaľ nedokáže efektívne vytvárať DHA a je skoro výhradne odkázaný na príjem od matky cez placentu počas tehotenstva a v materskom mlieku po narodení. Preto je vhodné dopĺňať hladinu DHA už v období prípravy na tehotenstvo, počas tehotenstva i dojčenia.

Zdravotné účinky DHA

V rade klinických štúdií sa preukázalo, že dodávanie DHA matkám počas dojčenia vedie k lepším ukazovateľom vývoja dieťaťa, napr.:

- k lepšiemu psychomotorickému vývoju vo veku 2,5 roka a k lepším zrakovým a rozumovým schopnostiam u detí starších ako 2 roky;
- k lepším schopnostiam udržať pozornosť vo veku 5 rokov;
- DHA má imunomodulačný účinok a napomáha pri prevencii atopických alergických reakcií.

Ako získať DHA?

Denný príjem DHA z bežnej stravy je 50–100 mg (morské ryby, riasy). Odporúčaná denná dávka pre tehotné a dojčiace ženy však dosahuje hodnoty 200–300 mg. Zahrnutie DHA do stravy je najspoľahlivejším spôsobom, ako zabezpečiť dostatočné množstvo DHA na podporu optimálneho vývoja a funkcie mozgu a očí dieťaťa. Vhodným a dostupným zdrojom sú ryby, morské živočíchy a morské riasy. Dnes však ryby a morské živočíchy často obsahujú zvýšené množstvá toxických zlúčenín, napr. zlúčeniny ortuti, preto sa v tehotenstve neodporúča výrazne zvýšená konzumácia týchto výrobkov. Dobre myslené stravovacie predsavzatia sa môžu zmeniť tiež v dôsledku tehotenského nechutenstva a nevoľnosti. Preto sú na dosiahnutie odporúčenej hladiny DHA pre tehotné a dojčiace ženy vhodné zdroje rastlinného pôvodu – riasy. Ich použitie v bežnej stredoeurópskej kuchyni nie je však bežnou záležitosťou, preto je DHA vhodné dopĺňať inou cestou.

Článok bol spracovaný odbornou redakciou Edukafarm

Profil výživového doplnku

PREGNIUM

Charakteristika:

Pregnum je doplnok stravy s optimálnou kombináciou štyroch najdôležitejších látok pre obdobie plánovania materstva a pre obdobie tehotenstva a dojčenia. Obsahuje kombináciu kyseliny listovej, horčika, jódu a kyseliny dokozahexaénovej (DHA). Nie je to klasický multivitamín, ale kombinácia látok, ktorých účinnosť pre zdravý vývoj plodu a celkové zdravie tehotnej a dojčiacей ženy, ako aj ich bezpečnosť, sú potvrdené rozsiahlymi výskumami.

Kyselina dokozahexaénová je omega-3 nenasýtená mastná kyselina, ktorá sa prirodzene nachádza v ľudskom tele, osobitne však v sivej mozgovej kôre, v očiach a v srdci. Je dôležitá pre optimálny vývoj mozgu, očí a nervového systému dieťaťa. DHA významne pomáha podporovať schopnosť poznávania, sústredenia sa a celkovú inteligenciu. Zdrojom DHA v prípravku Pregnum sú výhradne morské riasy, ktoré sú úplne bezpečné pre matku aj vyvíjajúci sa plod.

Kyselina listová má preventívny účinok pri niektorých vrodených vývojových chýbách (rázštep neurálnej trubice, defekty brušnej steny plodu, rázštep peria a podnebia).

Horčík je esenciálny prvok nenahradiťelný pre činnosť enzýmov a pre energetický metabolizmus. Nedostatok horčika počas tehotenstva sa môže prejavovať neprijemnými kŕčmi v nohách a môže vyvolávať hyperaktivitu a predčasné sťahy maternice.

Jód je stopový prvok nevyhnutný na tvorbu hormónov štítnej žľazy. Nedostatok jódu v tehotenstve sa môže prejavovať rôznymi závažnými vývojovými poruchami mozgu dieťaťa.

Zloženie dennej dávky:

Kyselina dokozahexaénová (olej z morských rias *Schizochytrium* sp.) 200 mg, kyselina listová 400 µg, oxid horečnatý (zodpovedá 150 mg horčika), jodid draselný (zodpovedá 150 µg jódu), pomocné látky

Použitie a dávkovanie:

2 kapsuly denne po jedle, zapíť tekutinou. Neprekračujte odporúčanú dennú dávku. Prípravok nie je určený ako náhrada pestrej stravy. Výrobok nie je určený pre deti do 3 rokov.





Oddýchnuť si a vyzdraviť

...vkročte do sveta liečivej termálnej vody, krásnej prírody a nekonečnej harmónie...

Kúpele Bojnice, ležiace v srdci Slovenska, sú pokojným miestom, ktoré svojou polohou, klímou a zložením termálnych vôd vytvára ideálne podmienky pre liečebné procesy, regeneráciu a oddych svojich hostí. Okrem klasickej liečby ponúkajú Kúpele Bojnice aj atraktívny wellness. Relax centrum sa nachádza v areáli Vodného sveta, ktorý umožňuje celoročné kúpanie v 3 bazénoch s termálnou vodou a s teplotami od 32 - 38 °C. **Od 1.7.2008 sa v Kúpeľoch Bojnice otvá-**

ra nový liečebný dom Lysec, ktorý je umiestnený v blízkosti liečebného domu Mier. Nový LD má zatiaľ 144 lôžok, vlastnú recepciu a jedáleň. Hostia majú k dispozícii bazény s termálnou vodou v LD Mier, ktorý je s LD Lysec spojený prechodom. Nový liečebný dom Lysec je veľmi komfortne zariadený a je to po 20 rokoch 1. novopostavený veľký liečebný dom na Slovensku. Dokončuje sa jeho 2. časť, ktorá bude otvorená do konca roka a tam bude okrem ubytovania aj liečebná bal-

neoterapia a wellness. Uvádzacia cena: od 1.300,- Sk na deň v cene: ubytovanie, plná penzia, vstupná lekárska prehliadka, priemerne 3 procedúry na deň a **BONUS** 1x voľný vstup do Saunového sveta.

Tešíme sa na Vás!

Kontakt: Kúpele Bojnice, a.s.
972 01 Bojnice, Slovenská republika,
tel.: +421 46 5116 363-2, fax: +421 46 5430 026
e-mail: info@kupele-bojnice.sk
www.kupele-bojnice.sk

1. cena

Týždenný pobyt Klasik pre 2 osoby v LD Lysec / pobyt zahŕňa: 7 x ubytovanie, plnú penziu, vstupnú lekársku prehliadku, priemerne 3 procedúry na deň, 1 voľný vstup do Saunového sveta.

2. cena

Víkendový pobyt Vital+ pre 2 osoby v LD Lysec / pobyt zahŕňa: 2 x ubytovanie - piatok-nedeľa, plnú penziu, vstupnú lekársku prehliadku, priemerne 3 procedúry na deň, voľný vstup do Vodného sveta, 1 voľný vstup do Saunového sveta.

3. cena

Víkendový pobyt Vital pre 2 osoby v LD Lysec/ pobyt zahŕňa: 2 x ubytovanie - piatok-nedeľa, plnú penziu, vstupnú lekársku prehliadku, priemerne 3 procedúry na deň, 1 voľný vstup do Saunového sveta.

POMŔCKY: BUR, ACHAB, BV, ENID, TESO, SD	ČAS	ZNAČKA ÚSTNEJ VODY	SUDAN (KOD STATU)	PODRADOVACIA SPOJKA	SIEDMY IZRAELSKÝ KRÁL (875 - 853 P.N.L.)	ZNOVA (POET.)	MPZ BARMY	NECH. POČESKY		ZAHRAZAJ	Z VŔCHNEJ STRANY	TITUL INDIKEHO FEUDALA	REGISTRAČNO- MATICNÁ KOMISIA
PRISTAVBA									STARŠIA JEDNOTKA TLAKU				
1. ČASŤ TAINICKY									MUZ Z BIBLIE SPZ OKRESU POPHAD				
LEBO (POET.)			OBVATEL NOVEHO ZEJANDU LEPTANIM NARUŠAL					ELEMENT VYJADRUJE POČET 8 AKO SUHRN					
VŠETKO. PO ANGLICKY				SPZ OKRESU BREGJAV (GR) OSLAVUJE			JEMNÁ HMLA DVOJHLASKA					OSMEKAR PODVODNIK (PEJOR.)	NEDOSPELY CLOVEK
	KMEŔ V UGANDE	ZNIŽENÝ TON E MESTO V USA			LAD. PO NEMECKY OZVENA (POET.)				STUPEŇ SCHODISKA BOH MOHAMEDANOV				
OPAK STUDENO						ZENSKÉ MENO (SD.L.) PRVE A POSLEDNÉ PÍSMENO				ORGÁNY SLUCHU ZÁKLADNÁ ČÍSLOVKA			
ARCHITEKTONICKÁ KRIVKA							STARÝ PO ANGLICKY DOPRAVNÝ PODNIK (SKR)				MOJE, PO ANGLICKY V, PO ANGLICKY		
2. ČASŤ TAINICKY													
OPAK PRÍLIV						NEZNABOŽNÁ ŽENA							

Správnou odpoveď tajničky spolu s vystrihnutým kupónom posielajte na adresu:

Edukafarm, s.r.o., Ružová dolina 6, 821 08 Bratislava, najneskôr do 15.07. 2008.

Zoznam výhercov z minulého čísla: **Magdaléna Kiš Bandiová** - Jelšava, **Jana Janovčíková** - Liptovský Mikuláš, **Terézia Ivanová** - Partizánske, **Mgr. Henrieta Košťálová** - Topoľčany



Verte originálu

PHYTO SOYA®

Jediný klinicky testovaný štandardizovaný extrakt zo sóje proti nežiaducim príznakom menopauzy.

- ☞ návaly tepla
- ☞ poruchy spánku
- ☞ zvýšená únava
- ☞ depresie
- ☞ poruchy trávenia
- ☞ zvýšené vypadávanie vlasov

5 miliónov

4.3.2.1

žien sa nemôže mýliť!

Program na redukciu nadváhy



4.3.2.1 START AND GO

Krok 1: 10 dní NAŠARTOVANIE ORGANIZMU

Desaťdenný detoxikačný program v jednodávkových ampulkách špeciálne vyvinutý na naštartovanie organizmu a redukčný režim. Dávkovanie: 1 ampulka denne



4.3.2.1 noc/deň

Krok 2: 15 dní 24-HODINOVÝ ÚČINOK

Denné a nočné kapsuly kladú dôraz na rozdielne potreby tela. Regulácia telesnej hmotnosti je podporovaná v priebehu celého dňa i noci, vďaka technológii RTC (postupné uvoľňovanie). Dávkovanie: 1 žltá kapsula ráno, 1 modrá kapsula večer.



4.3.2.1 SHAPE UP EVOLUTION

Krok 3: 10 dní POMOCNÍK PROTI ZLYHANIU

Pri diéte, keď je znížený váš denný príjem kalórií, sa často stáva, že telo na túto zmenu nie je pripravené. Cítite sa unavení, podráždení, chýba vám energia? 4321 shape up zvyšuje vašu energiu až o 40 %. Dávkovanie: prvé 4 dni - 4 odmerky, ďalšie 3 dni - 3 odmerky, nasledujúce 2 dni - 2 odmerky, posledný deň - 1 odmerka.

Žiadajte vo svojej lekární