lekáreň a lieky

ČASOPIS O PREVENCII A LIEČBE, ZDRAVÍ A CHOROBE, O LIEČIVÁCH A VÝŽIVOVÝCH DOPLNKOCH
02
2009
URČENÉ PRE ŠIROKÚ VEREJNOSŤ
EDUKAFARM

Z LEKÁRENSKEJ PRAXE

Brusnice – dobré kamarátky

Nepríjemné mykózy pošvy

HEMOROIDY

Probiotiká a Helicobacter pylori

Uplatnenie probiotík v pediatrii

OMEGA-3 MASTNÉ KYSELINY

VYBRALI SME PRE VÁS

Je Alzheimerova choroba ďalším typom diabetes ?

ČO SO SEBOU NA DOVOLENKU – SKÔR AKO VYRAZÍME NA CESTU

Čo kúpite v lekárni?

SPÝTALI SME SA ZA VÁS

MUDr. Jana Lázárová Chabadová

„O možnostiach liečby ťažkostí spojených s prechodom“

BARDEJOVSKÉ KÚPELE

Krížovka o ceny

ROZHOVOR

Na slovíčko s Pavlom Hammelom

PHOENIX
Zdravotnícke zásobovanie, a.s.

A company of PHOENIX group

Moderné technológie

Vývoj nezastavíš! To, čo bolo ešte včera, už dávno neplatí. Moderné technológie vstúpili do nášho života a oslovujú nás. Vravia: „Poď, zoznám sa s nami, sme tu, aby sme ti pomohli“. Ale poznáte to sami - niekedy je ťažké meniť zaužívané postupy. V konečnom dôsledku sa však prechod k novým technológiám vždy vyplatí. Šetria čas, energiu a tým aj peniaze. A v konkurenčnom boji vlastne ani nemáte iné východisko. Ale nie ste v tom sami.

Investujeme do najmodernejších zariadení. Staviame nové prevádzky. V nich polo-automatické linky spracovávajú Vaše zákazky v čoraz kratšom čase. Presne to, čo potrebujete: rýchle a kvalitné dodávky od spoľahlivého partnera.

Tým, že v našich prevádzkach aplikujeme nové postupy a technológie, šetríme aj Váš čas a peniaze. A tak prispievame k Vášmu úspechu. S našou pomocou sa nestratíte v modernej súčasnosti.

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

www.phoenix-zz.sk

Lekáreň a lieky: 2/2009
Cieľová skupina: široká verejnosť
Náklad: 50 000 ks
Distribúcia: zadarmo

Vydavateľ
Edukafarm spol. s. r. o.
Peckova 280/9, 186 00 Praha 8, 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. Zdeněk Procházka
Zástupca pre SR: Mgr. Janka Osuská
ŠÉFREDAKTOR: PharmDr. Zdeněk Procházka
Manažér projektu: Mgr. Janka Osuská,
e-mail: osuska@edukafarm.sk

REDAKČNÁ RADA SR
Predseda: Prof. MUDr. Pavel Švec, DrSc.,
Katedra farmakológie a toxikológie, FaF UK Bratislava
Doc. MUDr. Marián Bátovský, CSc.,
FNsP, Bratislava
MUDr. Peter Blažko,
Poliklinika, Malacky
Prof. RNDr. Viliam Foltán, CSc.,
Katedra ORF FaF UK, Bratislava
Prof. MUDr. Jozef Holomáň, CSc.,
Subkatedra klinickej farmakológie, SZU, Bratislava
Doc. MUDr. Pavol Jarčuška, PhD.,
Klinika infekčných chorôb LF UPJŠ, Košice
Prof. MUDr. Milan Kriška, DrSc.,
Farmakologický ústav LF UK, Bratislava
MUDr. Ján Lietava, CSc.,
II. interná klinika LF UK, Bratislava
MUDr. Pavol Masaryk, CSc.,
Národný ústav reumatických chorôb, Piešťany
h. doc. MUDr. Ivan Minčík, PhD.,
Urologická klinika FNsP J. A. Reimana, Prešov
Prof. MUDr. Ján Murín, CSc.,
I. Interná klinika LF UK, Bratislava
Prof. MUDr. Juraj Péč, CSc.,
Kožná klinika JLF, Martin
MUDr. Andrej Švec, PhD.,
Ortopedická klinika LF UK, Bratislava

ODBORNÁ REDAKCIA
PharmDr. Vladimír Vegh
MUDr. Pavek Kostiuk, CSc.
MUDr. Jiří Slíva

Grafická úprava: Linwe/KRAFT, s.r.o.

Jazyková úprava: PhDr. Eva Flonteková

Text v inzerátoch neprešiel jazykovou korektúrou

Číslo 2, ročník 3, 2/2009

Registrované pod č. MK SR EV 3131/09

ISSN 1337-0065

Vážení a milí čtenáři,

dostává se Vám do rukou další číslo časopisu Lékárna a léky, a opět s řadou velmi zajímavých témat. Jako obvykle vycházíme z předpokladu, že informovaný a vzdělaný člověk lépe chápe nejen léčbu předepsanou lékařem, ale daleko snadněji se orientuje také v možnostech prevence a samoléčby. Z tohoto důvodu publikujeme řadu článků od lékařů a lékárníků, kteří Vám jistě mohou předat svoje cenné zkušenosti z každodenní klinické praxe. V tomto čísle naleznete témata, jako jsou, probiotika, infekce močových cest, opakované vaginální mykozy a další. Například problematika probiotik je mimořádně zajímavá. Naše střevo totiž osídlují miliardy bakterií, které si s námi v průběhu historického vývoje vytvořily tak silné vztahy, že naše životní funkce jsou s nimi velmi těsně spojeny. Nejedná se přitom pouze o správnou funkci trávení. Střevo je orgánem, ve kterém dochází k nejtěsnějšímu kontaktu s látkami z vnějšího prostředí. Zde žijící bakterie se proto nepodílejí pouze na trávicích procesech, ale svou aktivitou stimulují buňky imunitního systému ve stěně střeva a udržují ho tak v dobré kondici. Narůstající počet vědeckých studií potvrzuje, že správně nastavená mikroflóra v tomto systému se pravděpodobně podílí na prevenci jak akutních, tak chronických onemocnění. A paradoxně u osob s opakovanými infekčními onemocněními, které by potřebovaly mít imunitu v co nejlepším stavu, dochází často v důsledku používání antibiotik k narušení až likvidaci přirozené bakteriální populace ve střevě. Antibiotika totiž potlačují růst imunomodulačně působících probiotických bakterií, imunitní odezva na infekci se snižuje, a dochází k opakování infekce. Vytváří se tak bludný kruh, do kterého je potřeba zasáhnout…

Ptáte se, jak zasáhnout? Čtěte a dozvíte se více…

Přeji Vám všem úspěšné leto, a hlavně pevné zdraví!
Se srdečným pozdravem

PharmDr. Zdeněk Procházka,
ředitel společnosti

ROZHOVOR

Na slovíčko s Pavlom Hammelom 12

Z LEKÁRENSKEJ PRAXE

Psorazol – nový prípravok na zmiernenie vašich ťažkostí so psoriázou 6
Brusnice – dobré kamarátky 7
Nepríjemné mykózy pošvy a vonkajších rodidiel 8
Hemoroidy 10
Probiotiká a Helicobacter pylori 11
Probiotiká a ich uplatnenie v pediatrii 15
Omega-3 mastné kyseliny DHA a EPA 21
Keď oči stávkujú 22

SPÝTALI SME SA ZA VÁS

MUDr. Jana Lázárová Chabadová
– „O možnostiach liečby ťažkostí spojených s prechodom“ 16
MUDr. Jiřina Kosová – „Depresia – ako ju možno liečiť?“ 18

VYBRALI SME PRE VÁS

Čo so sebou na dovolenku – skôr ako vyrazíme na cestu 2
Čo kúpite v lekárni 20
Je Alzheimerova choroba ďalším typom diabetes? 23

BARDEJOVSKÉ KÚPELE

Krížovka o ceny 24

ČO SO SEBOU NA DOVOLENKU – skôr ako vyrazíme na cestu

Hoci vonkajšie teploty nás zatiaľ len nesmelo upozorňujú na blížiace sa leto, pri pohľade do kalendára iste niet pochýb o tom, že to tak skutočne je. Leto sa už tradične spája s chvíľami oddychu a zaslúženou dovolenkou po celoročnej námahe. Či už dáme prednosť pobytu pri mori alebo rekreácii na Slovensku, určite nebude na škodu, ak skontrolujeme obsah svojej lekárničky. Osobitne to platí, ak sa chystáme niekam ďalej a neradi zháňame potrebnú pomoc až vtedy, keď ju skutočne potrebujeme. Skrátka a dobre, i v tomto prípade je lepšie byť pripravený, ako neskôr „nariekať“, že sme si so sebou nezobrali ani liek proti bolesti hlavy, či krém na popáleniny.

Spoločne si prejdeme prípravky, na ktoré by sme nemali zabudnúť, pričom je na uvážení každého z nás, či sa nakoniec pre daný prostriedok na základe svojich predchádzajúcich skúseností rozhodneme, alebo nie.

NIEČO PROTI BOLESTI A HORÚČKE

Či už sme sa rozhodli pre aktívnu alebo skôr oddychovú dovolenku, pravdepodobnosť, že nás bolesť zastihne mimo domova, určite nie je malá. Dobre vieme, že nie je bolesť ako bolesť, a preto je na jej rôzne podoby vhodná rôzna liečba. V prípade natiahnutých svalov, šliach či kĺbov sú nepochybne vhodné látky zo skupiny lokálnych nesteroidových antiflogistík, napr. diklofenak, ketoprofén, ibuprofén a pod. Tieto látky sú schopné utlmiť zápal a súčasne pôsobia proti opuchu a bolesti. V prípade silnejších bolestí ich možno kombinovať i s tabletkami. Pre deti sú určite vhodné aj vo forme sirupu.

K najrozšírenejším prípravkom pre lokálne použitie patrí napr. **Flector** s obsahom diklofenak epolamínu, ako účinnej látky. Zaujímavosťou je aj skutočnosť, že je dnes dostupný nielen vo forme gélu, ale aj vo forme náplastí, z ktorých sa účinná látka pomaly uvoľňuje do postihnutého tkaniva. Diklofenak epolamín je k dispozícii navyše aj vo forme dobre rozpustného granulátu, ktorý sa ľahko rozpustí v pohári vody a po vypití tak zaručuje rýchly nástup svojho účinku.

Aj bolesť hlavy dokáže byť veľmi nepríjemná a pobyt na priamom slnku k nej môže výrazne prispieť. Treba spomenúť dôležitosť príjmu

inzercia

Flector® EP Náplasť 2, 5 a 10 ks **Flector®** EP Gél 60 g a 100 g

Zloženie lieku: Každá náplasť 10 cm x 14 cm obsahuje 14 g gélu. 100 g gélu obsahuje: Diclofenac epolamine 1,292 g. **Terapeutické indikácie:** Pre lokálnu liečbu zápalu spôsobeného traumou šliach, väzív, svalov a kĺbov po vyvrtnutí, dislokácii, pomliaždení a presilení svalov. Na lokálne ošetrenie reumatických bolestí, lokálna symptomatická liečba bolesti pri epikondylitíde a vyvrtnutom členku. Aplikácia: Flector EP Náplasť sa aplikuje 1-2 x denne, Flector EP gél aplikujte 3-4 krát denne (1-2 prstové končeky) vzhľadom na veľkosť postihnutej oblasti. **Kontraindikácie:** Známa je individuálna precitlivenosť na diklofenak, acetylsalicylovú kyselinu a iné nesteroidové protizápalové lieky. **Upozornenia:** Neaplikovať na otvorené rany (škrabance, rezné rany, atď.) a od 6. mesiaca tehotenstva. Vyhnúť sa styku s očami a sliznicou. **Výdaj** liekov nie je viazaný na lekársky predpis a sú dostupné v každej lekárni. Pozorne čítajte príbalovú informáciu a poraďte sa so svojim lekárom alebo lekárnikom.

IBSA

Výrobca: **IBSA Institut Biochimique SA**, Lugano, Švajčiarsko
Zastúpenie pre SR: **IBSA Slovakia s.r.o.**, Šancová 72, 811 05 Bratislava, Tel.: 02/5262 0978, Fax: 02/5262 0979, E-mail: ibsa@ibsa.sk, **www.ibsa.sk**

tekutín a minerálnych látok, pretože príčinou tejto bolesti je často dehydratácia organizmu. Bolesť hlavy má celý rad príčin a tí z nás, ktorí sa vydajú do vyšších nadmorských výšok, by mali vedieť, že prvé príznaky horskej choroby (nazýva sa aj výšková choroba) sa môžu objaviť ešte pred prekonaním výšky 3 tisíc metrov nad morom. Okrem každému dobre známeho paracetamolu sa pri silnejších bolestiach všeobecne odporúča nepokračovať ďalej a dopriať si aspoň jeden deň na aklimatizáciu. Do ešte vyššie položených oblastí sa v každom prípade odporúča veľa iných prípravkov, ktoré sú však viazané na lekársky predpis. Skúsení cestovatelia sa o ich účinkoch určite dopočuli v centrách cestovnej medicíny. Bolesť môže sprevádzať aj horúčka, v lete najčastejšie v prípade úpalu. V tejto súvislosti určite každému z nás zíde na um osvedčený studený obklad, eventuálne užitie paracetamolu či iného analgetika.

NIEČO PROTI SLNKU

Mnohí z nás si len ťažko dokážu predstaviť, že by mali svoju dovolenku stráviť inde ako na slnečnej pláži. Od dermatológov sa však dozvedáme, že opaľovanie našej pokožke vôbec neprospieva a nepochybne zvyšuje riziko rakoviny kože. Slnečné lúče sa teda neoplatí podceňovať, a to ani vtedy, keď sa slnko na chvíľu schová za mraky.

V každej lekárni nám preto iste radi pomôžu s výberom opaľovacieho krému, pričom pri voľbe výšky ochranného faktora by sa nemalo prihliadať len na miesto pobytu, ale aj na fototyp našej pokožky. Po aplikácii ochranného krému však nezabúdajme, že nie každý je vode odolný, a preto je aplikáciu neraz potrebné opakovať po každom kúpaní…

Existujú dokonca aj prípravky, výživové doplnky, ktorých užívanie počas niekoľkých týždňov pred opaľovaním môže znížiť riziko sčervenania pokožky. Takéto prípravky však v podstate nijako neznižujú potrebu používania vyššie spomínaného krému na opaľovanie.

Našu pleť je vhodné ošetriť aj po pobyte na priamom slnku, pričom najvhodnejší je krém po opaľovaní (napr. **Panthederm solar** a pod.).

I napriek používaniu ochranných prostriedkov platí, že by sme svoju pokožku mali chrániť a snažiť sa ju zbytočne nevystavovať slnečnému UV žiareniu, a to najmä okolo poludnia, keď je jeho intenzita najvyššia.

NIEČO NA TRÁVENIE

Ten, kto zažil v zahraničí poriadnu hnačku, by si to len veľmi nerád niekedy zopakoval. Našťastie, najčastejšie ide o tzv. hnačku cestovateľov, ktorá býva vyvolaná zmenou časového pásma, klímy, vonkajších teplôt a zmenou stravovacích návykov či zložením stravy. Pre prípad,

inzercia

PantheDerm® spray

- Na upokojenie, ochladenie a zvlhčenie pokožky nadmerne ožiarenej slnkom alebo podobne podráždenej
- Obsiahnutý dexpanthenol (7 %) urýchľuje hojenie drobných poranení vrátane ľahších slnečných popálenín a obnovuje poškodené tkanivá
- Ľahko vstrebateľný penový film umožňuje aplikáciu i na citlivé miesta, kde by vtieranie bolo bolestivé

PantheDerm® solar

- **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 spôsobeným UV žiarením

Žiadajte vo svojej lekárni
www.muller-pharma.cz

Dr. Müller PHARMA

že by však takáto situácia nastala, majme po ruke vhodné prípravky, akým je napr. **Smecta**. Vďaka svojmu zloženiu účinne pomáha proti všetkým typom hnačky, či už sú spôsobené diétnou chybou, baktériami alebo vírusmi a ich toxínmi, ktoré sme skôr zjedli spoločne s lahodným pokrmom. Ak hnačka trvá aj naďalej, napr. niekoľko hodín, a jej intenzita

inzercia

Až 45% hnačiek
je vírusoveho pôvodu

smecta®
diosmectitum
je účinný liek
proti všetkým
typom hnačky

Deti do 1 roku	2 vrecká (6g)/deň
Deti nad 1 rok	4 vrecká (12g)/deň
Dospelý	6 vreciek (18g)/deň

Podávané najmenej 3 dni, následne s polovičnou dávkou až do úplného vyliečenia.

IPSEN
Innovation for patient care

inzercia

Chcete skutočne účinne zlepšiť imunitu a trávenie?

Užívajte GS Laktobacily FORTE s prebiotikami!

Predstavujú kombináciu **8 kmeňov** probiotických kultúr a navyše **prebiotiká**, ktoré podporujú ich účinok. Kapsuly sú obalené špeciálnou **enterosolventnou vrstvou**, vďaka čomu chránia kmene pred agresívnym pôsobením žalúdočnej kyseliny. Kmene sa tak uvoľňujú až v črevách, kde plnia svoju funkciu dôležitú pre správne trávenie.

- Podporujú trávenie
- Obnovujú črevnú mikroflóru
- Posilňujú imunitu
- Vhodne dopĺňajú liečbu antibiotikami

NÁŠ TIP NA DOVOLENKU!

NEMUSÍTE SKLADOVAŤ V CHLADNIČKE

Skvelá cena
30 kapsúl za 7,93 EUR (239,- Sk*)
60 kapsúl za 13,24 EUR (399,- Sk*)
* prepočítané kurzom 1 EUR = 30,1260 Sk

Žiadajte vo svojej lekárni
www.grswan.sk www.gsklub.sk
GS GreenSwan pharmaceuticals

sa nezmierňuje, určite pomôžu kapsuly s obsahom loperamidu, ktorý výrazne spomalí zrýchlenú črevnú pasáž.

S cieľom predísť týmto problémom, alebo naopak urýchliť obnovenie našej črevnej mikroflóry, je vhodné odporučiť užívanie probiotík, t. j. prípravkov, ktoré obsahujú živé kultúry baktérií, predovšetkým laktobacily či bifidobaktérie, ktoré výrazne zabraňujú prípadnému premnožovaniu škodlivých baktérií v čreve a v konečnom dôsledku tak prispievajú k normalizácii tráviaceho procesu (napr. **Lactobacily forte** a pod.).

Ak vieme, že naopak trpíme zápchou či hemoroidmi, určite nebude na škodu, ak do svojej lekárničky pribalíme i niektoré prípravky, ktoré nám dokážu pri týchto ťažkostiach pomôcť. Preháňadiel existuje veľmi veľa a len na ich vymenovanie a opis účinkov by bol určite potrebný celý článok. Zvyčajne postačí zvýšená konzumácia ovocia a zeleniny, krátkodobo možno užívať napr. Fenolax a pri hemoroidoch napr. Mastu S a pod.

V súvislosti so zažívacími problémami nie je možné nespomenúť, respektíve nie je možné vylúčiť, výskyt pálenia záhy. Nech už je príčina akákoľvek, najčastejšie však ide o diétnu chybu, pomocou nám môžu byť napr. látky známe ako antacidy alebo novinka na trhu tzv. algináty (napr. **Gastrotuss**). Algináty po zlúčení sa s kyslým prostredím v žalúdku vytvoria na povrchu žalúdočného jazierka akýsi film, ktorý v prípade

pažerákového refluxu zabráni kontaktu sliznice pažeráka s kyslým žalúdočným obsahom, čím sa obmedzí aj nepríjemná pálivá bolesť označovaná práve ako pyróza, teda ono pálenie záhy.

NIEČO NA ALERGIE

Ak sa vyberieme ďaleko od domova, alebo snáď práve preto, musíme byť pripravení na alergické prejavy. Mnohí z nás však budú namietať, že nie sú alergici, no na niektorých miestach nás v kombinácii s prítomnou vlhkosťou a slnečným svitom môžu naše spojovky poriadne potrápiť. Nezostáva nám teda nič iné, len odporučiť niektorý z mnohých dostupných prípravkov, napr. Visine, Livostin a pod.

ZABUDLI SME NA NIEČO?

Neoddeliteľnou súčasťou každej lekárničky by mali byť dezinfekčné prípravky na dezinfekciu drobných povrchových raniek či odrenín, ako aj náplasti či ovínadlo. Ženy, ktoré často trpia gynekologickými ťažkosťami vo forme vaginálnych mykóz, si môžu vo svojej lekárni vypýtať nejaké probiotiká (napr. **Candilac** a pod.), na úľavu od stresu či zlej nálady zas napr. **Saframyl** a pod.

Na záver nám už nezostáva nič iné, ako Vám popriať, aby ste žiadny z vyššie uvedených prostriedkov počas svojej dovolenky nepotrebovali, a prežili ju presne podľa svojich predstáv.

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

inzercia

GASTROTUSS™
Jediný antirefluxný sirup s mechanickým pôsobením
...vhodný pre vás i vaše dieťatko

Trápi vaše dieťatko reflux?

- Mechnický účinok
- Bez vedľajších účinkov
- Vhodný pre deti od 0 rokov
- Vhodný pre tehotné a dojčiace ženy

Odporúčané dávkovanie	
Deti do 1 roku	1 – 2 ml po jedle 5 x denne
Deti od 1 - 2 rokov	2 – 4 ml po jedle 5 x denne
Deti od 2 - 12 rokov	celý alebo polovičný obsah vrecka po jedle a pred spaním
Nad 12 rokov	celý obsah vrecka po jedle a pred spaním
Obsahuje simeticon, ktorý je súčasťou preparátov používaných pri dojčenských kolikách.	

www.paleniezahy.sk
- na Vaše otázky odpovie skúsený gastroenterológ

Pre celú rodinku!
Kúpite v každej lekárni!

inzercia

Candilac

2 v 1
+ ŽIVÉ ACIDOFILNÉ KULTÚRY
BRUSNICOVÝ EXTRAKT

Jedinečné, klinicky testované zloženie, ktoré účinne pôsobí na vaginálne mykózy a zmiešané urogenitálne infekcie.

Živé acidofilné kultúry (najmä Lactobacillus acidophilus) pôsobia proti patogénnym mikroorganizmom v ženských genitáliách a chránia pošvovú sliznicu pred vznikom infekcií, vrátane mykóz. Predpokladaným mechanizmom je prospešné pôsobenie probiotických baktérií na imunitný systém čriev, ktorý indukuje zvýšenie lokálnej imunity aj vo vaginálnej sliznici.

Brusnicový extrakt pôsobí v oblasti močovodov, kde bráni infekcii spôsobenej predovšetkým Escherichia coli.

Kombinácia probiotických acidofilných kultúr a brusnicového extraktu je velmi výhodná pri urogenitálnych infekciách, Candida albicans alebo Escherichia coli, pretože zabraňuje prenosu infekcie medzi močovým a genitálnym traktom.

Žiadajte vo svojej lekárni

inPHARM

Výrobca a dovozca:
inPHARM s.r.o., Ružová dolina 6, 821 08 Bratislava | tel/fax: 02 50221606, e-mail: inpharm@inpharm.sk

Psorasol® Nový prípravok na zmiernenie vašich ťažkostí so psoriázou

Psoriáza je chronické zápalové ochorenie kože, ktoré sa väčšinou prejavuje dobre ohraničenými erytematóznymi papulami a plakmi, ktoré sú pokryté strieborno-lesklými šupinami. Príčina choroby nie je známa, najčastejšie ju spúšťa úraz, infekcia, určité lieky a často psychický stres. Celkové príznaky sú zväčša mierne – najčastejšie svrbenie, no kozmetický efekt môže byť dramatický. U časti pacientov sa vyvinie bolestivá psoriatická artritída. Základom na stanovenie diagnózy je lokalizácia a vzhľad lézií.

inzercia

Príznaky sú najčastejšie lokalizované vo vlasatej časti hlavy, v extenzorových povrchoch kolien, lakťov, krížov, sedacej oblasti a penise. Postihovať môže aj nechty, obočie, pazuchy, pupok a perianálnu oblasť. Psoriáza zriedkavo ohrozuje život postihnutého, ale jej vplyv na sebavedomie pacienta je často zdrvujúci. Vyžaduje si veľkú starostlivosť o kožu hlavy, šatstvo, posteľnú bielizeň a významne znižuje kvalitu života.

Liečba psoriázy je nákladná a často ju sprevádzajú vedľajšie účinky. Lokálna liečba zahŕňa emolienciá, salicylovú kyselinu, uhoľný decht, kortikoidy, deriváty vitamínu D, retinoidy, imunosupresíva a fototerapiu. Cieľom lokálnej liečby je odstránenie svrbenia a tvorby šupín. Lekár zvyčajne postupuje tak, aby na začiatku liečby dosiahol efekt liekmi s nižšou cenou a menšími vedľajšími príznakmi. Takéto prípravky však nesú so sebou riziko fotosenzitivity, niektoré zapáchajú a znečisťujú oblečenie a posteľnú bielizeň. Celková liečba kortikoidmi, metotrexátom, cyklosporínom alebo celkovými retinoidmi je rezervovaná pre pacientov s exacerbáciou kožných lézií a postihnutím kĺbov. Nedostatočný účinok liečby, jej vedľajšie účinky a vysoké náklady vedú k hľadaniu nových liečebných postupov. Ich ambíciou nie je chorobu vyliečiť, ale priniesť pacientovi subjektívnu úľavu a odstránenie negatívnych kozmetických dôsledkov psoriázy. Niekoľko desaťročí prebieha výskum rozličných látok, ktoré by mohli zmierniť príznaky psoriázy.

Psorasol je prostriedok, ktorý v sebe spája výsledky vedeckého výskumu a skúsenosti pacientov. Vychádza z poznatku, že jeho jednotlivé zložky majú vedecky dokázaný účinok:

- omega nenasýtené mastné kyseliny sa používajú vo forme ústne podávaných prípravkov; ich pozitívny vplyv na celkové aj miestne príznaky psoriázy popisuje celý rad vedeckých štúdií;
- olej z borovicového ihličia je aromatický esenciálny olej s antimikrobiálnymi vlastnosťami;
- prírodný vitamín E je antioxidačná látka s množstvom preukázateľných účinkov pri podaní ústnou cestou ako aj pri miestnej aplikácii.

Kombinácia týchto troch prírodných látok preukázala zníženie miestnych príznakov zápalu, zníženie rohovatenia pokožky, ako aj zmiernenie alebo odstránenie svrbenia. Nespochybniteľný je kozmetický efekt: prípravok má príjemnú vôňu, neznečisťuje bielizeň a ani nemení farbu pokožky. Pri aplikácii do vlasmi pokrytej pokožky nevyžaduje komplikované procedúry pri umývaní hlavy, nevyvoláva iné nepriaznivé kozmetické vedľajšie účinky. Psorasol prináša doplnkový účinok klasickej medicínskej liečby, odstraňuje nepriaznivé kozmetické príznaky psoriázy a zvyšuje kvalitu života.

MUDr. Peter Finďo
PR článok
Distribútor pre SR a ČR:
TRANSMEDIC SLOVAKIA, s.r.o., Lazovná 68, 974 01 Banská Bystrica
tel./fax: +421 48 471 18 00, e-mail: psorasol@transmedic.sk
www.transmedic.sk, www.eulekaren.sk

Ďalšie informácie o produktoch PSORASOL nájdete na internetovej stránke www.psorasol.sk

Brusnice – dobré kamarátky

Blíži sa čas dovoleniek a mnohí z nás nepochybne pôjdu za odpočinkom k vode. Nech sa už vyberieme kamkoľvek, určite nie je možné vopred vylúčiť riziko, že budeme konfrontovaní s infekciou močových ciest, ktorá je vždy nepríjemná. A to najmä vtedy, ak vieme, že k opakovaniu týchto problémov máme určité sklony.

INFEKCIE MOČOVÝCH CIEST

Brusnice sa v súčasnosti používajú na rôzne účely – diskutuje sa napríklad aj o ich využití v zabraňovaní tvorby zubného povlaku, a teda de facto o možnosti predchádzať zápalom závesného zubného aparátu. Najvýznamnejšie, najdôležitejšie i najznámejšie je nepochybne ich využitie pri infekciách močových ciest. Ide o ochorenie, ktoré postihuje častejšie ženy a je sprevádzané nepríjemnými pocitmi pri močení, napríklad rezaním, pálením či častým nutkaním na močenie. Moč môže byť zakalený, máva tmavšiu, až oranžovú farbu a môže aj nepríjemne zapáchať.

V samoliečbe sa nesporne uplatní vyšší príjem tekutín (napr. urologický čaj a pod.), často je však potrebné vyhľadať odbornú lekársku pomoc, počas ktorej pacient spravidla dostane recept na niektoré z antibiotík/chemoterapeutík.

Pri opakovaných infekciách, keď nedochádza k ovplyvneniu celkového telesného stavu (horúčka, schvátenosť a pod.), nepochybne stojí za to, zvážiť, či by nebolo vhodné vyskúšať účinky brusníc…

Určite už mnohí z nás počuli o možnosti ich preventívneho užívania, a tak sa môžeme opýtať, prečo by sme si ich nemohli jednoducho natrhať niekde v lese? Na jednej strane, by sme museli mať veľké šťastie, aby sme ich našli vo väčšom počte a navyše, na zabránenie opakovania infekcií treba užiť výrazne väčšie množstvo účinných látok, ktoré sa v nich nachádzajú. Z tohto dôvodu je možné odporučiť konzumáciu sušených, dnes už bežne predávaných brusníc, no aby sme ani tie nemuseli konzumovať na kilá, je vhodné si zadovážiť niektorý z dostupných potravinových doplnkov, ktoré obsahujú presne tie účinné látky, ktoré podporia náš boj s močovou infekciou.

AKO BRUSNICE PÔSOBIA?

Brusnice obsahujú tzv. kyselinu ellagikovú a arbutín. Práve spomínaná kyselina výrazne zabraňuje uchyteniu prípadných mikroorganizmov na výstelke močových ciest a tieto mikroorganizmy sa tak z tela vyplavujú prirodzeným odtokom moču. Látka arbutín dopĺňa pôsobenie kyseliny ellagikovej svojím dezinfekčným účinkom.

Brusnice (kľukva veľkoplodá, *Vaccinium macrocarpon*) sú obľúbené na celom svete a využívajú sa prakticky vo všetkých vyspelých krajinách sveta. Okrem svojho preventívneho účinku sa navyše uvádza aj ich priaznivý účinok v prípade spoločného podávania v kombinácii s antibiotikami. Hoci ich účinok určite nie je taký silný ako účinok antibiotík, ich užívanie je prakticky bez nežiaducich účinkov či možných interakcií so súčasne podávanými liekmi. Okrem samotných brusníc sa v niektorých prípravkoch vyskytujú napríklad aj probiotiká alebo výťažky zo žihľavy dvojdomej *(Urtica dioica)*, ktorá navyše podporuje tvorbu moču, čím umocňuje priaznivý vplyv brusníc na vyplavovanie baktérií z močových ciest.

Odborná redakcia Edukafarm

inzercia

Potrebujete skutočne účinnú starostlivosť o močové cesty?

GS Brusnice so žihľavou

- **Extra silná dávka kanadských brusníc**
- **Navyše žihľava pre posilnenie účinku**

Tradičná **sila extraktu kanadských brusníc** spojená s **čistiacimi a upokojujúcimi látkami žihľavy** pomáha udržať zdravé močové ústrojenstvo, znižuje riziko zápalu močových ciest a bráni v nich premnoženiu baktérií.

Žiadajte vo svojej lekárni.

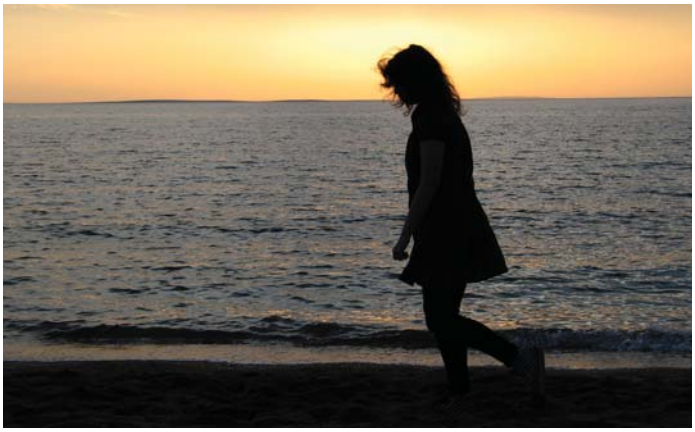
Skvelá cena 30 kapsúl 6,94 EUR (209 Sk)

V ponuke ešte silnejšie
GS Brusnice MEGAFORTE
50 kapsúl za skvelú cenu 13,91 EUR (419 Sk)

* Ceny sú prepočítané kurzom 1 EUR = 30,1260 Sk

NEPRÍJEMNÉ MYKÓZY pošvy a vonkajších rodidiel

Vaginálna kandidóza, teda kvasinkové ochorenie postihujúce sliznicu pošvy, je jedným z najčastejších gynekologických ochorení, s ktorým má osobnú skúsenosť až 70 % žien. Treba podotknúť, že vzhľadom na charakter ochorenia trpí nemalé percento z nich týmito problémami opakovane. V drvivej väčšine prípadov je jasným pôvodcom kvasinka *Candida albicans.*



Jej prítomnosť sa však ešte nemusí nevyhnutne spájať s existenciou klinických prejavov, a teda samotného ochorenia. Prejavy sa môžu dostaviť až ako dôsledok vzniku nerovnováhy pošvovej mikroflóry, v ktorej sa kvasinky premnožia a vyvolajú zápal pošvovej sliznice. I napriek nemalej snahe o objasnenie dôvodov, prečo tento mikrób u niektorých žien spôsobuje problémy a u iných je bežnou súčasťou fyziologickej pošvovej flóry, sa ešte ani dnes nedarí nájsť na túto otázku jednoznačnú odpoveď. Napriek tomu je zrejmý značný vplyv ďalších faktorov, ktoré sa na vzniku tohto ochorenia podieľajú.

KDE HĽADAŤ PRÍČINU?

Príčinou vzniku vaginálnej mykózy môže byť napríklad užívanie antibiotík so širokým spektrom účinku, cukrovka, tehotenstvo, niektoré typy hormonálnej antikoncepcie alebo hormonálna substitučná liečba, konzumácia stravy bohatej na cukry alebo napríklad aj stres, či už fyzický alebo duševný. Významnú rolu zohráva i nesprávna hygiena, napríklad príliš časté a intenzívne umývanie intímnych partií, či používanie parfumovaných mydiel a vložiek. U mnohých žien sa ťažkosti môžu objaviť v súvislosti s kúpaním v bazénoch s chlórovou vodou, inokedy zas pri pohlavnom styku. K premnoženiu kvasiniek nepochybne prispieva i teplé a vlhké prostredie, ktoré vzniká predovšetkým pri nosení nevhodnej bielizne či priliehavých a nevzdušných nohavíc alebo mokrých plaviek, v ktorých sa intímne oblasti ľahko zaparia. Niekedy však mykózy vznikajú i bez zjavnej príčiny. Vtedy hovoríme o tzv. idiopatickom pôvode.

MOŽNOSTI LIEČBY

Na liečbu akútnych vaginálnych mykóz sa najčastejšie používajú prípravky pôsobiace proti plesniam, ktoré sa obvykle označujú ako antimykotiká. Antimykotiká sú dostupné v rôznych formách (čapíky, pošvové guľôčky, masti, gély, tablety a pod.). Niektoré z nich sa dajú v lekárni kúpiť aj bez predpisu. Ženy na ne vo väčšine prípadov reagujú veľmi pozitívne, pričom ťažkosti spravidla ustupujú v horizonte niekoľkých dní. Ako podporná liečba sa môžu využiť aj výživové doplnky zo skupiny probiotík, ale aj niektoré ďalšie liečivá (pozri ďalej).

Samotné vyliečenie akútnej mykózy však zďaleka neznamená, že sa žena týchto problémov definitívne zbavila. U nie úplne zanedbateľného počtu žien majú tieto infekcie tendenciu vrátiť sa. V takomto prípade hovoríme o ich recidíve. Prečo k tomu dochádza, však nie je úplne známe. Ženy s opakovanými mykózami majú spravidla určité problémy s „lokálnou imunitou“ vo vaginálnom tkanive. Jednou z rozhodujúcich príčin je dlhodobo narušená obranyschopnosť celého organizmu, svoju úlohu určite zohráva aj pH v pošve, zápal sliznice a niektoré ďalšie faktory. Ochorenie má teda do značnej miery komplexný charakter, a preto i jeho liečba musí byť čo najkomplexnejšia.

V takýchto prípadoch je vhodné podporiť tzv. nešpecifickú obranyschopnosť organizmu. Už sme spomínali probiotiká, pomôcť však môžu i liečivé prípravky patriace medzi *systémové enzymoterapeutiká,* ľudovo často označované len ako enzýmy (napr. Wobenzym). Týmto prípravkom sa pripisujú protizápalové účinky, ale aj účinky proti opuchom. V súvislosti s ich používaním sa okrem toho uvádza aj pozitívny vplyv na vstrebávanie krvných podliatin, či ovplyvňovanie látok potrebných na prenos bolestivého signálu.

Skúsenosti s priaznivým pôsobením tohto enzýmového lieku na imunitu má celý rad medicínskych odborov – bolo zaznamenané pri liečbe opakovaných zápalov dýchacích ciest u detí a dospelých, opakovaných zápalov močových ciest, v športovom lekárstve a pod. Každé opakovanie ochorenia v pomerne krátkom časovom rozpätí upozorňuje predovšetkým na to, že imunita nemusí byť v poriadku.

MOŽNOSTI ENZYMOTERAPIE A DOTERAJŠIE SKÚSENOSTI

V siedmich ambulantných gynekologických pracoviskách sa v celej Českej republike realizoval projekt, ktorého autori sa zaoberali hodnotením významu podávania Wobenzymu 62 ženám vo veku od 18 do 48 rokov, ktoré trpeli opakovanými vaginálnymi mykózami. Výsledky vyhodnotilo dátové centrum Inštitútu klinickej a experimentálnej medicíny IKEM v Prahe.

V roku pred začiatkom 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), t. j. 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 %).

Po ročnej podpornej liečbe enzýmovým prípravkom zostalo 39 chorých úplne bez mykóz, 17 malo mykózu len jedenkrát a zostávajúcich 6 žien 2–3x (na liečbu akútnych mykóz sa používali antimykotiká vo forme čapíkov, mastí alebo tabliet). Priemerný počet mykóz na jednu pacientku teda klesol na 0,5 prípadov/rok. Z výsledkov tejto práce je teda zrejmý prínos užívania systémovej enzymoterapie u žien trpiacich opakovanými vaginálnymi infekciami.

Na základe prieskumu laických odpovedí v ČR je s pôsobením Wobenzymu spokojných takmer 90 % pacientov a v indikácii Opakované vaginálne mykózy sa v projekte potvrdilo, že zníženie počtu opakovaných mykóz sa dosiahlo u všetkých pacientok, ktoré podpornú liečbu Wobenzymom absolvovali.

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

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., Uhříněveská 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

inzercia

Trápia vás hemoroidy?

Na liečbu hemoroidov

Mastu® S

Masť a čapíky

- odstráni bolesť a zápal
- zabráni svrbeniu
- urýchli hojenie

Sadnúť si bude opäť úľavou

žiadajte vo vašej lekárni

STADA

Stada Pharma Slovakia s.r.o.,
Smrečianska 21, 811 05 Bratislava,
tel.: 02/5262 1933, fax: 02/ 5249 7034,
e-mail: international.stadask@stada.sk

Hemoroidy

Vzhľadom na skutočnosť, že oblasť konečníka je hojne cievne zásobená a súčasne aj výrazne namáhaná, nie je zaiste prekvapením, že tieto cievy môžu byť zdrojom relatívne častých ťažkostí.

PRÍČINY

Na vine je predovšetkým chronická zápcha, t.j. nevyvážený jedálny lístok s nedostatkom vlákniny (nízke percento zeleniny, ovocia a obilnín v každodennom jedálnom lístku) a sedavé zamestnanie. Práve nedostatok pohybu (sedavé zamestnanie) vedie na základe gravitácie ku stagnácii krvi v cievnych spletiach, ktorých stena pozvoľne ochabuje a cievy sa rozširujú – vznikajú tzv. hemoroidy.

Z možných príčin však zaiste nie je možné vylúčiť ani menejcennosť spojivového tkaniva, ktorá je podmienená jednak vekom a jednak dedičnými dispozíciami, alebo tzv. portálnou hypertenziou, teda vysokým krvným tlakom vo vrátnicovej žile, napr. v dôsledku pečeňovej cirhózy. U seniorov spomeňme dôležitú úlohu ochabnutého svalstva panvového dna a u tehotných žien zvýšenie vnútrobrušného tlaku počas gravidity.

Na základe vyššie spomenutých faktorov a s vedomím životného štýlu veľkej časti dnešnej populácie pravdepodobne nebude pre nikoho z nás prekvapením skutočnosť, že až 70 % osôb vo veku nad 30 rokov má proktoskopicky (t.j. endoskopické vyšetrenie konečníka) preukázateľné hemoroidy.

PRÍZNAKY

Príznaky hemoroidov sa odvíjajú od stupňa postihnutia. Kým v počiatočných štádiách nie sú zvonka viditeľné, v pokročilejších štádiách sa pri zvýšení vnútrobrušného tlaku (kýchanie, kašeľ, defekácia, pôrod a pod.) vytláčajú von z konečníka a samotné sa následne vracajú. Pri veľmi pokročilom štádiu už zostávajú vonku natrvalo a ich manuálna repozícia nie je možná. V ľahších prípadoch si pacient zvyčajne sťažuje na krvácanie z konečníka (jasne červená krv na toaletnom papieri alebo prúžky jasne červenej krvi v stolici – pozor, môže ísť tiež o prvý varovný príznak rakoviny hrubého čreva!), svrbenie alebo bolesť. V pokročilejších štádiách je krvácanie menej časté, typické je skôr pálenie a mokvanie, neskôr i bolestivé vredy.

MOŽNOSTI LIEČBY

Hoci to mnohí pacienti neradi počujú, najmä v počiatočných štádiách je veľmi významné pokúsiť sa znížiť svoju telesnú hmotnosť, rozhýbať svoje telo a snažiť sa vyhýbať strave, ktorá nadúva alebo vyvoláva zápchu. Odporúča sa obohatiť jedálny lístok predovšetkým o balastné látky, najmä nevstrebateľnú vlákninu, prípadne možno použiť i mierne laxatíva. Vhodné sú tiež análne kúpele – napr. s harmančekom, dubovou kôrou a pod.

Priaznivé účinky má tiež množstvo prípravkov vo forme mastí alebo čípkov, ktoré obsahujú látky priaznivo pôsobiace na cievnu stenu; prípadne môžu obsahovať tiež protizápalovo pôsobiace kortikosteroidy alebo lokálne anestetiká (napr. čípky Mastu S, ktoré vďaka obsahu účinných látok znižujú bolestivosť, obmedzujú zápal a pôsobia dezinfekčne). V prípade zlyhania možnosti samoliečby, otvárajú sa možnosti sklerotizácie hemoroidov, ligatúry gumovým krúžkom alebo operačné riešenie.

Okrem čípkov je možné užívať i rad výživových doplnkov stravy s obsahom escínu, rutosidu a pod., ktoré majú potenciál zlepšiť kvalitu cievnej steny. Nakoniec treba spomenúť aj možnosť sedacích kúpeľov napr. s obsahom dubovej kôry.

NA ZÁVER...

Hoci sa hemeroidy môžu zdať z medicínskeho hľadiska nepríjemnou, avšak banálnou záležitosťou, nie vždy to musí byť pravda. V dôsledku opakovaného výraznejšieho krvácania sa totiž u chorého môže rozvinúť chudokrvnosť, hemoroidálny uzol sa môže privrieť, zapáliť a odumrieť. Liečbu hemoroidov preto netreba odkladať, ale treba jej čeliť čo najskôr.

Odborná redakcia Edukafarm

Probiotiká a Helicobacter pylori

O probiotikách sa už písalo v mnohých článkoch predchádzajúcich vydaní časopisu *Lekáreň a lieky* a zároveň o ich prirodzených účinkoch na zdravie človeka sa dozvedáme z najrôznejších médií.

Ide o mikroorganizmy najrôznejšieho druhu (napr. laktobacily, bifidobaktérie, niektoré druhy kvasiniek a množstvo ďalších), ktoré priaznivo ovplyvňujú fyziológiu nášho čreva. Preto nachádzajú uplatnenie u pacientov so syndrómom dráždivého hrubého čreva, u pacientov so zápchou alebo hnačkou, alebo u osôb, užívajúcich širokospektrálne antibiotiká, ktorých podávanie môže byť sprevádzané výskytom črevných ťažkostí v dôsledku ich negatívneho pôsobenia na baktérie črevnej flóry.

Ak v oblasti zažívacieho traktu spoločne nahliadneme takpovediac pod pokrývku súčasného preklinického alebo klinického výskumu, zistíme, že ich účinky sú taktiež testované v súvislosti s možnou prevenciou rakoviny hrubého čreva, alebo že dokonca môžu prispievať k vyliečeniu helikobaktériovej infekcie.

HELICOBACTER – NEPRÍJEMNÝ NEPRIATEĽ

Helicobacter pylori je mikroorganizmus, ktorý v našom žalúdku môže vyvolať chronický zápal. Najčastejšie však o ňom počúvame v súvislosti so vznikom žalúdočného vredu alebo dokonca rakoviny žalúdka. Udáva sa, že v našich podmienkach táto infekcia postihuje až polovicu populácie, najmä však osôb vyššieho veku. Účinná liečba tejto infekcie, prípadne snaha o odstránenie (t.j. eradikáciu) tohto patogénu, je preto nanajvýš žiaduca. Uplatňujú sa tu látky, ktoré znižujú tvorbu kyseliny chlorovodíkovej bunkami žalúdka v kombinácii s dvomi rôznymi antibiotikami.

POMÔŽU PROBIOTIKÁ?

Keďže úspešnosť takéhoto postupu nie je stopercentná a prináša so sebou i určité riziko nežiaducich účinkov, hľadajú sa spôsoby, ako týmto problémom čeliť. V nedávno publikovanom súbore klinických štúdií sa preto hodnotila možnosť zvýšenia efektivity liečby súčasným podávaním probiotických bakteriálnych kmeňov. Táto myšlienka pochádza z pozorovania, kde tieto kmene zabraňovali rastu *Helicobacter pylori* v laboratórnych podmienkach. V súbore 14 štúdií s počtom viac ako 1 600 pacientov sa následne ukázalo, že súčasné podávanie probiotík výrazne prispieva k zníženiu výskytu nežiaducich účinkov liečby, predovšetkým hnačky (v dôsledku vyššie spomenutého podávania dvoch druhov antibiotík). Prekvapivé bolo i pozorovanie mierneho zvýšenia účinnosti liečby v zmysle dosiahnutia eradikácie *Helicobacter pylori.*

Či už probiotiká zosilňujú účinnosť vyššie spomínanej eradikačnej liečby, alebo nie, celkom nepochybne ich podávanie pomáha zabrániť vzniku hnačky z dôvodu užívania širokospektrálnych antibiotík. V skutočnosti akákoľvek antibiotická liečba ovplyvňuje zloženie črevnej mikroflóry, a preto preventívne podávanie probiotík má svoje racionálne opodstatnenie.

Aj keď sa o tomto účinku probiotík doteraz plošne nehovorí, podrobuje sa ďalšiemu skúmaniu a zaiste predstavuje zaujímavú oblasť, v ktorej sa môžu prípravky s ich obsahom využívať.

V optimálnom prípade bude možné pravdepodobne hovoriť o dvojakom účinku, a to síce o zachovaní prirodzeného zloženia črevnej flóry pri užívaní antiobiotík a súčasne aj o možnom zosilnení ich účinku voči *Helicobacter pylori.*

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

SALUTIL

SÚHRN: prípravok je určený na podporu trávenia a vyprázdňovania, predovšetkým pri užívaní širokospektrálnych antibiotík, alebo pri problémoch so zažívaním spojeným s cestovaním.

ŠTATÚT: výživový doplnok

CHARAKTERISTIKA: prípravok Salutil obsahuje mikroorganizmy, ktoré sú za fyziologických podmienok bežnou súčasťou tzv. črevnej flóry. Ide o baktérie rodu *Laktobacilluc* a *Bifidobacterium* a o kvasinku *Saccharomyces boulardii.* Vďaka rade mechanizmov, vrátane uvoľňovania špecifických látok do svojho okolia, zabraňuje premnoženiu a prerastaniu takých baktérii, ktoré môžu vyvolať bolesť brucha, kŕče či hnačku. Celkovo tak prispievajú ku stabilizácii a normalizácii črevnej flóry, čím sa de facto vytvárajú podmienky umožňujúce optimálne vstrebávanie potravy.

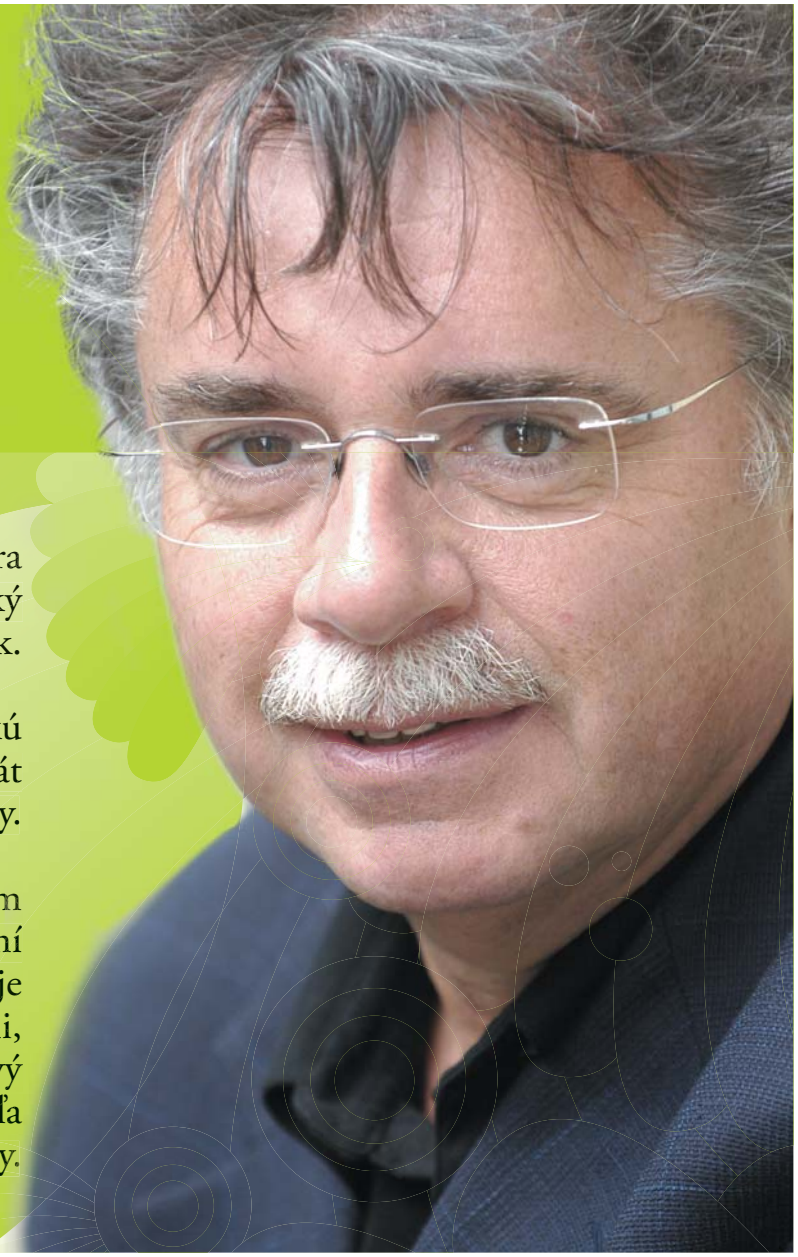
ZLOŽENIE: Zmes živých probiotických kultúr *(Laktobacillus helveticus, Lactobacillus rhamnosus, Bifidobacterium longum, Saccharomyces boulardii)* v množstve 5 miliárd / 1 kapsula.

DÁVKOVANIE: Pre zachovanie dobrého trávenia 1 kapsula denne, behom jedla alebo do 30 minút po jedle, najlepšie ráno. Individuálne podľa potreby a pri tráviacom diskomforte je možné dávkovanie zvýšiť až na 3 kapsuly denne.

BALENIE: á 30 kapsúl

VÝROBCA: Walmark

Na slovíčko s PAVLOM HAMMELOM



Pavol Hammel narodený 7. decembra 1948 v Bratislave je slovenský hudobník a spevák.

V roku 1976 absolvoval Právnickú fakultu UK v Bratislave. Je druhýkrát ženatý, má dve dcéry.

Pavol Hammel (60) je všestranným mužom. Popri spievaní či koncertovaní zvláda aj bežné domáce opravy, maľuje obrazy vo svojej kotolni, a keď je donútený, spraví si bravčový rezeň so zemiakovým šalátom podľa receptu starej mamy.

1. Ste muzikant telom i dušou, hudbe ste zasvätili celý svoj život. Čo na to Vaša rodina?

Otázka trochu zaváňa nekrológom. Mám to šťastie v živote, že sa dokážem uživiť mojim koníčkom, je to moje zamestnanie a čo je dôležité, stále ma to baví. Myslím, že rodina to prežíva úplne normálne, akceptujú to, čo robím.

2. Vaša cesta k hudbe a s hudbou je zdá sa podrobne zachytená. Ako vyzerá Váš deň bez hudby, máte aj také? Čo okrem hudby je pre Vás najväčším relaxom alebo koníčkom?

Na také dni bez hudby sa najviac teším – napríklad, keď sa s priateľmi plavíme na plachetnici. Veď ja žijem celkom normálne – som spolumajiteľom umeleckej agentúry, ktorá organizuje rôzne podujatia, kosím trávu, nakupujem – netreba z toho robiť vedu.

3. Podľa Vašich textov ste milovníkom žien? Pomáhajú Vám ženy na ceste životom?

Tak toto musím povedať svojim priateľom textárom, ja len zhudobňujem ich pocity a potom to ešte musím aj zaspievať. Určite, ženy sú veľmi dôležitý inšpiračný zdroj a ja som takto tradične orientovaný.

4. Nedávno ste oslavovali krásnych 60 rokov. Ako prebiehali oslavy?

Vedel by som si predstaviť aj krajšie a najmä o niekoľko desaťročí menšie jubileum, ale čo sa už dá robiť.

Oslavy boli veľmi milé – zorganizoval som koncert 8. decembra v Bratislavskom PKO pod názvom 40 rokov platne skupiny Prúdy: „Zvoňte zvonky“ a okrem nás v najsilnejšom zložení – som bol dojatý aj účasťou mladších kolegov spevákov a skupín, ktorí spontánne hrali naše skladby. Bolo to naozaj výnimočné a vážim si to.

5. Tvorivý umelec asi nikdy nebude na skutočnom dôchodku. Predstavte si klasickú penziu, ako by ste ju prežili?

Myslíte akože 250 eur? Samozrejme, všetko závisí od zdravia. Pokiaľ vládzem a keď funguje spätná väzba medzi mnou ako umelcom a publikom, tak je to fajn. Budem to riešiť, až keď sa niečo stane.

6. Pôsobíte veľmi pohodovo a vyrovnane. Ste naozaj taký?

Myslím, že áno, ale to som sa naučil.

7. Keďže sme časopis o zdraví budem sa pýtať aj v tomto duchu, Odohrať koncert je náročné aj fyzicky. Ako sa udržiavate v kondícii?

Chuťou do života.

8. Všetci môžeme byť „zdraví, štíhli a šťastní“. Aký je Váš recept? Robíte niečo pre svoje zdravie?

Žiaľ, to nie je tak. Niekomu sa nepodarí byť zdravý a šťastný, jedine štíhlosť môžeme trochu korigovať. Pozitívne myslím, každé ráno sa teším, že žijem a okrem toho pravidelne hrávam tenis.

9. Máte osvedčený recept na to, ako „zrušiť“ únavu a nepoddať sa stresu?

Môj osvedčený recept je, že keď som unavený, idem spať. A stresu sa snažím za každú cenu predchádzať. Predstavujem si najhoršie možné varianty rôznych situácií a potom to vždy dopadne už len lepšie, a to je dobrá úľava.

10. Je Vám bližšia skôr tradičná alebo alternatívna medicína?

Neviem, ktorá je ktorá. Samozrejme som za vedecký prístup k liečbe, ale niekedy človek hľadá aj iné možnosti, keď už všetko zlyhá. Nevyhol som sa tomu ani ja.

11. Máte nejakú úsmevnú skúsenosť s lekármi?

Ťažko povedať, či je úsmevná, ale tesne pred uspaním pri operácii slepého čreva mi lekár povedal: „pán Hammel, držíme Vám palce". Tak to ma zobralo a ja som z posledných síl zamrmlal: „preboha, ale ja držím Vám“. Pointa je, že ma nakoniec operovali 2-krát a bol som v nemocnici 15 dní. Čiže, keď mi niekto povie, že slepé črevo robia na vrátnici, tak mu vynadám.

12. Je o Vás známe, že veľa cestujete, dbáte aj na rady lekárov a dávate sa zaočkovať, keď cestujete do exotických krajín? Dávate si v cudzine viac pozor na jedlo?

Keď nie je očkovanie povinné, tak sa nedávam. Aj keď som v exotickej krajine, tak nechodím do miest, kde nie je civilizácia. Ale v zásade nepijem vodu, do drinkov si nedávam ľad a z ovocia si dávam dole kožu. A keď má prísť nejaká hnačka, tak príde aj tak.

13. Ktoré krajiny sú Vaším cestovateľským snom, kde by ste si radi zahrali?

Zahrať ruletu v kasíne? Mne sa nechce hrať s gitarou na ulici pri vchode do metra. Ešte som nebol v Austrálii. Možno sa to ešte niekedy podarí.

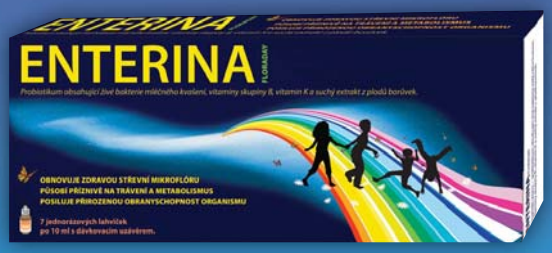
14. Na záver by som sa chcela spýtať, aké máte plány do budúcnosti, na čo sa tešíte, čo Vás najbližšie čaká?

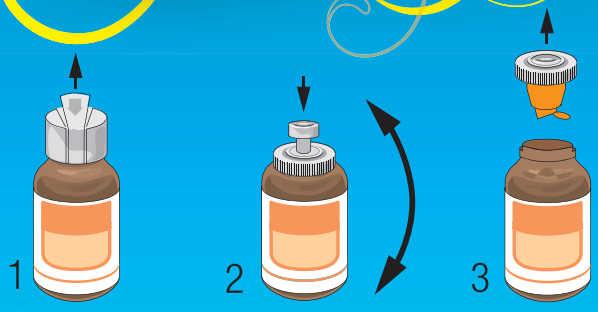
Pripravujem jeden projekt, je to multimediálne hudobno-tanečné divadlo ,,Everest“. Uvádzať ho bude balet Slovenského národného divadla v Bratislave. Premiéry budú 5.a 6. novembra tohto roku. Veľmi sa na to teším, lebo si myslím, že to bude dôstojný medzník v mojej umeleckej tvorbe.

ENTERINA

Probiotikum, ktoré obsahuje baktérie mliečneho kvasenia, vitamíny skupiny B, vitamín K a suchý extrakt z plodov čučoriedok

Obnovuje zdravú črevnú mikroflóru
Priaznivo pôsobí na trávenie a metabolizmus
Posilňuje prirodzenú obranyschopnosť organizmu





Pokyny na použitie:
1. Odtrhnite horný prúžok na dávkovacom uzávere.
2. Stlačte uzáver vo zvislej polohe tak, aby obsah uzáveru prepadol do fľaštičky, a dobre pretrepte.
3. Odstráňte uzáver a vypite obsah fľaštičky.

Celková hmotnosť obsahu fľaštičky pred použitím: 11 g
Celková hmotnosť obsahu: 77 g

Zloženie, fľaštička:
Voda, fruktóza, fruktooligosacharidy (inulín) 1,36 %, prírodná aróma – koncentrovaná šťava z plodov čučoriedok, kyselina citrónová, konzervačná látka – sorbát draselný.

Zloženie, uzáver:
Maltodextrin, Lactobacillus sporogenes, Lactobacillus acidophilus, Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaris, sušený extrakt z plodov čučoriedky (Vaccinium myrtilus, maltodextrin, 5 % antokyanosidov), vitamíny B_1, B_2 a B_3, kyselina pantoténová, vitamíny B_6 a B_{12} a vitamín K.

Pomocné látky:
Oxid kremičitý v mikronizovanej forme, Saccharomyces cerevisiae (< 100 UFC/g).

Použitie:
Obnova črevnej bakteriálnej mikroflóry, najmä:
1. pri užívaní antibiotík (je vhodné pokračovať 7 dní po skončení užívania antibiotík);
2. pri zažívacích ťažkostiach (vírusová hnačka, postantibiotická hnačka, nadúvanie);
3. pri zlej životospráve, strese, v rámci diétnych režimov;
4. všeobecne pri všetkých stavoch, keď je vhodné posilniť prirodzenú obranyschopnosť organizmu.

O užívaní v tehotenstve alebo pri dojčení sa poraďte s lekárom.

NOVÁ LIEKOVÁ FORMA VHODNÁ NAJMÄ PRE DETI

Charakteristika:
Enterina obsahuje štyri živé probiotické kmene, ktoré doplňuje inulín (rastlinná vláknina s funkciou probiotika, podporuje rast a aktivitu probiotík v čreve), vitamíny skupiny B (potrebné na správne fungovanie metabolizmu), vitamín K (potrebný na tvorbu krvných bielkovín, jeho nedostatok, najčastejšie v dôsledku poškodenia črevnej flóry, spôsobuje poruchy krvácania) a extrakt z plodov čučoriedky (pôsobí ako črevná dezinfekcia pri hnačkových ochoreniach a enteritídach, t.j. zápaloch tenkého čreva).

Prídavok kvasiniek Saccharomyces cerevisiae zaručuje optimálne prostredie pre správnu funkciu črevnej mikroflóry. Probiotické baktérie sú odolné voči žalúdočnej šťave i žlčovým kyselinám, vykazujú zvýšenú priľnavosť k bunkám čreva s významným pôsobením proti patogénnym (chorobloplodným) mikroorganizmom.

Význam probiotík a ich priaznivý vplyv na gastrointestinálny trakt a prirodzenú imunitu potvrdzujú klinické práce z posledného obdobia. Tieto štúdie napríklad preukázali, že už po narodení je gastrointestinálny trakt osídľovaný baktériami z pôrodných ciest a gastrointestinálneho traktu matky, a to pri podpore oligosacharidov materského mlieka (prebiotík), ktoré podporujú rast probiotických baktérií. Najnovšie práce ukazujú, že probiotické baktérie sú prítomné i v materskom mlieku.

Výrobca: PHARMADAY, Taliansko
Dovozca/Informačný servis: inPHARM s.r.o., tel: 02/502 216 06, e-mail: inpharm@inpharm.sk

Probiotiká a ich uplatnenie v pediatrii

Probiotiká sú živé mikroorganizmy, ktoré osídľujú ľudské črevo a majú blahodarný účinok. Sú to mikroorganizmy ľudského pôvodu, ktoré, ak sa podávajú v primeranom množstve, priaznivo ovplyvňujú zdravotný stav a umožňujú predchádzať niektorým chorobám, alebo pri nich zlepšiť stav chorých.

Spolu s črevným epitelom a imunitným systémom sliznice tvoria tzv. gastrointestinálny ekosystém. Probiotiká sú v súčasnosti považované za novú metódu biologickej terapie s minimom nežiaducich účinkov, nízkymi ekonomickými nákladmi a s veľkými perspektívnymi možnosťami v rôznych odboroch medicíny. O význame probiotík a ich vplyve svedčia výsledky prác z posledného obdobia, ktoré dokazujú, že po narodení je gastrointestinálny trakt osídľovaný baktériami z pôrodných ciest a tráviaceho traktu matky za podpory oligosacharidov materského mlieka (probiotík), ktoré podporujú rast probiotických baktérií. Najnovšie práce ukazujú, že probiotické baktérie sa nachádzajú aj v materskom mlieku.

Probiotiká pôsobia v niekoľkých oblastiach.

- **Obnovujú črevnú flóru:**
  Známe je používanie napríklad po liečbe antibiotikami, ďalej sa ukazujú ako veľmi sľubné pri dojčenských kolikách alebo črevných zápaloch.
- **Priaznivo vplývajú na imunitný systém:**
  Zmierňujú alergické prejavy (atopická dermatitída, potravinové alergie, nešpecifické zápaly čriev) pri deťoch s vrodenými predispozíciami na tieto ochorenia. Celkovo podporujú a rozvíjajú imunitu hlavne v novorodeneckom a dojčenskom veku.
- **Pôsobia prostredníctvom svojich metabolitov:**
  Probiotiká produkujú enzým laktázu. U detí s nedostatkom tohto enzýmu dochádza k neznášanlivosti mliečnych výrobkov. Ďalej znižujú cholesterol, produkujú niektoré vitamíny, dokonca znižujú toxické pôsobenie choroboplodných látok v hrubom čreve.

Probiotiká nachádzajú stále väčšie uplatnenie v medicíne a pre svoju bezpečnosť sa používajú v pediatrii, a to pri týchto indikáciách:

- Prevencia a liečba hnačkových ochorení, keď skracujú ich priebeh. V detských kolektívoch, kde sa objavila hnačka vírusového pôvodu, probiotiká chránia pred epidémiou.
- Pomáhajú znížiť výskyt hnačiek po antibiotikách – používajú sa už počas liečby antibiotikami.
- Majú význam pri prevencii rozvoja atopickej dermatitídy v dojčenskom veku a veku batoľaťa.
- Objavujú sa prvé odborné práce, ktoré dokazujú účinnosť probiotík pri liečbe a prevencii respiračných a urogenitálnych infekcií.

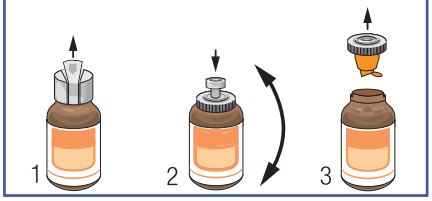
Opisuje sa odlišná črevná flóra u dojčiat, ktoré majú nadváhu (zistila sa neprítomnosť probiotických baktérií) v porovnaní s deťmi s normálnym BMI (body mass index (index telesnej hmotnosti)) vo veku 7 rokov.

LIEKOVÁ FORMA

Otázkou zostáva optimálna lieková forma, v ktorej je možné účinne podávať probiotiká deťom. V dojčenskom veku a veku batoľaťa by sa nemali podávať iné liekové formy ako tekuté.

V nich však probiotiká nemusia prežívať z dôvodu prítomnosti vlhkosti, ktorá znižuje ich životaschopnosť. Veľmi obľúbenou liekovou formou pre probiotiká sú kapsuly. Vysypávaním kapsuly sa však zhoršuje šanca na prekonanie kyslej žalúdočnej bariéry, teda bariéry, ktorú probiotiká musia prekonať na to, aby boli účinné práve v čreve. V poslednom období bola vyvinutá ďalšia lieková forma, ktorá zrejme rieši vyššie spomínaný problém – probiotiká sú vtlačené do tekutého vehikula z uzáveru fľaštičky bezprostredne pred užitím. Tým sa rieši zásadný problém životaschopnosti probiotík, ktoré vo vlhkom prostredí strácajú svoju účinnosť. Zároveň deti dostávajú tak žiadanú tekutú liekovú formu.

Jednorazová fľaštička – nová lieková forma vhodná najmä pre deti



prim. MUDr. Pavel Frühauf, CSc.,
Klinika dětského a dorastového lékařství 1. LF UK a VFN, Praha

ENTERINA Floraday

Lactobacillus sporogenes (Bacillus coagulans), Lactobacillus acidophilus, Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaris, sušený extrakt z plodov borievky *Vaccinium myrtilum*, vitamíny B_1, B_2 a B_3, kyselina pantoténová, vitamíny B_6 a B_{12} a vitamín K.

Enterina je výživový doplnok založený hlavne na probiotikách, vitamínoch skupiny B a vitamíne K. Prípravok obsahuje 7 jednorazových fľaštičiek. Probiotiká a vitamíny sa nachádzajú v uzávere fľaštičky, roztok fruktózy, inulínu a koncentrovanej šťavy z plodov borievky tvorí obsah samotnej fľaštičky. Premiešaním a pretrepaním až v okamihu podávania dieťaťu vznikne roztok probiotík. Táto jednorazová lieková forma je pre rodičov a deti nielen pohodlná, ale zabezpečuje aj potrebnú bezpečnosť pre pacienta odstránením rizika kontaminácie roztoku pri opakovanom používaní.

Obsah fľaštičky tvoria štyri živé probiotické kmene doplnené inulínom (rastlinná vláknina s funkciou probiotika), vitamínmi skupiny B, vitamínom K a plodmi borievky (desinficiens čreva pri hnačkových ochoreniach a enteritídach). Doplnok *Sacharomyces cervisiae* zaručuje optimálne prostredie pre správnu funkciu črevnej mikroflóry. Probiotiká sú rezistentné voči žalúdočnej šťave aj žlčovým kyselinám a vykazujú zvýšenú priľnavosť k črevným bunkám s antipatogénnym pôsobením.

Terapeutická účinnosť je zabezpečená dostatočným množstvom probiotík a správnym skladovaním.

POUŽITIE: Obnova črevnej bakteriálnej mikroflóry:

- pri užívaní antibiotík (vhodné pokračovať 7 dní po ukončení užívania antibiotík);
- pri tráviacich ťažkostiach (hnačka, nadúvanie);
- pri diétach, zlej životospráve, strese;
- ako podpora imunitnej obranyschopnosti organizmu.

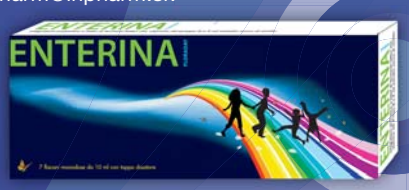
DÁVKOVANIE: Deti od 6 mesiacov 1 fľaštička denne, dospelí 1 – 2 fľaštičky denne, najlepšie nalačno, počas minimálne 7 dní. Dojčatá a deti do 3 rokov len na základe odporúčania detského lekára. Pri podávaní súčasne s antibiotikami podávajte Enterinu v strede intervalu medzi jednotlivými dávkami antibiotík.

SKLADOVANIE: Skladujte pri teplote 4 – 25 °C.

VÝROBCA: PHARMADAY, Taliansko

DOVOZCA: inPHARM, s.r.o.

INFORMAČNÝ SERVIS:
inPHARM s.r.o., tel: 02/502 216 06,
inpharm@inpharm.sk



výživový doplnok

Rozhovor s MUDr. Janou Lázárovou Chabadovou

V 20. storočí sa takmer zdvojnásobila stredná dĺžka života ženy. Takmer tretinu života prežijú ženy po prechode, preto je prirodzené, že čoraz viac žien sa aktívne zaujíma o obdobie klimaktéria, možnosti liečby ťažkostí spojených s prechodom.

1. Čo sa odohráva v organizme ženy v období klimaktéria?

Klimaktérium alebo prechod je obdobie života ženy, keď dochádza k postupným funkčným zmenám vaječníkov, až k vyhasínaniu ich funkcie, výrazne sa zmenšuje aj objem vaječníkov. V tomto období postupne klesá plodnosť žien, k ovulácii dochádza menej často, menštruácia sa stáva nepravidelnou.

Keďže vaječníky produkujú stále menej a menej ženských pohlavných hormónov (estrogén a progesterón), až sa nakoniec ich tvorba vo vaječníkoch úplne zastaví, preto organizmus ženy reaguje na tento nedostatok estrogénov celou škálou tzv. klimakterických ťažkostí.

2. Približne v akom veku sa slovenské ženy dostávajú do prechodu?

Približne okolo 45. roku života ženy dochádza k vyššie popisovaným zmenám, ktorými prvými príznakmi bývajú nepravidelné menštruačné cykly, nepríjemné subjektívne pocity, ako napr. návaly tepla, potenie. Obdobie okolo menopauzy (termín poslednej menštruácie, po ktorom nasleduje aspoň jeden rok bez menštruácie) sa nazýva klimaktérium alebo prechod. Priemerný vek menopauzy je 49-51 rokov, je prekvapivo veľmi stabilný, napriek výraznému predlžovaniu veku po menopauze. Ovplyvňuje ho veľmi málo faktorov.

3. Aké ťažkosti sú spojené s týmto obdobím?

Klinické príznaky nedostatku estrogénov môžeme rozdeliť na krátkodobé následky nedostatku estrogénov: príznaky akútne (klimakterický syndróm), príznaky subakútne (organický estrogén - deficitný syndróm) a na neskoré následky nedostatku estrogénov: chronické príznaky (metabolický estrogén - deficitný syndróm).

4. Mohli by ste nám o jednotlivých príznakoch povedať detailnejšie?

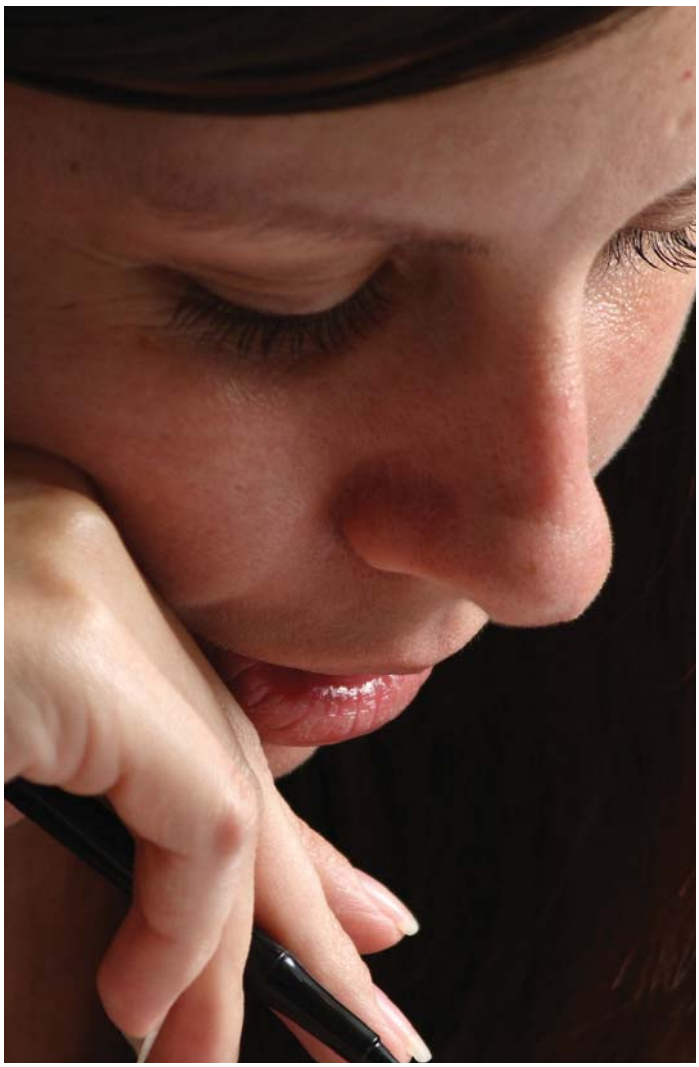
Krátkodobé následky nedostatku estrogénov tzv. akútne príznaky (klimakterický syndróm) sa objavujú, prejavujú ako aj trvajú veľmi individuálne. Môžu sa objavovať postupne, pozvoľne, ale aj náhle, niekoľko rokov pred menopauzou, okolo menopauzy, niekedy až po nej, môžu pretrvávať mesiace, roky, aj mnoho rokov po menopauze. Patria sem: návaly tepla, potenie, bolesti hlavy, búšenie srdca, poruchy srdcového rytmu, pocit nedostatku vzduchu, závraty, tráviace ťažkosti (pocit na vracanie, vracanie, zápchy), ako aj psychické poruchy – nespavosť, depresívne nálady, stavy úzkosti, podráždenosť, nervozita, neschopnosť sústrediť sa, znížená výkonnosť. Tieto príznaky sú často spojené s nepravidelnosťami menštruačného cyklu (dĺžka cyklu, trvanie, intenzita menštruácie). Sú však aj ženy, u ktorých sa spomínané ťažkosti a poruchy nemusia v období prechodu vyskytovať. Spoločným menovateľom tzv. subakútnych príznakov (organického estrogén - deficitného syndrómu) je poškodenie štruktúr niektorých orgánov stratou elasticity, stenčovaním slizníc a kože, suchosťou spôsobenou nedostatkom estrogénov, ktorá sa prejavuje príznakmi špecifickými pre každý orgán (močovo-pohlavný, tráviaci trakt, panvové dno, prsníky, koža, oko....). Napríklad v oblasti močovo-pohlavných orgánov sa prejavuje suchosťou pošvy, svrbením, pálením v pošve, bolesťami pri styku, častým, bolestivým močením, inkontinenciou, zvýšenou náchylnosťou na infekcie močovo-pohlavných orgánov. Medzi neskoré následky nedostatku estrogénov tzv. chronického (metabolického estrogén – deficitného) syndrómu patrí okrem srdcovocievnych ochorení (vysoký krvný tlak, ateroskleróza, srdcový a mozgový infarkt) aj osteoporóza spojená so zvýšeným rizikom zlomenín, ktorá predstavuje vážny medicínsky, ekonomický a spoločenský problém.

5. S ktorými spomínanými príznakmi sa najčastejšie stretávate u svojich pacientok?

Sú to jednoznačne príznaky akútne. Okrem nepravidelností menštruačného cyklu, ktoré ženu privedú do gynekologickej ambulancie, sú to aj spomínané subjektívne ťažkosti, ako návaly, zvýšené potenie, ktoré negatívne zasahujú do každodenného života ženy. Častou príčinou návštev žien sú aj príznaky stenčovania slizníc močovo-pohlavných orgánov. Menej často nás ženy navštevujú v súvislosti s tzv. chronickým (metabolickým estrogén – deficitným) syndrómom, nakoľko napr. vysoký tlak, osteoporózu si ženy priamo neuvedomujú, vo väčšine prípadov ich subjektívne nepociťujú („nič ich nebolí“) a ani navonok neovplyvňujú kvalitu ich života. Sú to však príznaky, ktoré výrazne zvyšujú chorobnosť a úmrtnosť žien po prechode.

6. 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 hormo-



nálnu substitučnú liečbu, prípadne ju odmietajú, sú možnosťou voľby nehormonálne prípravky (rôzne prírodné látky, bylinkové zmesi, homeopatia). Pri liečbe klimakterických ťažkostí významnú úlohu zohráva aj pravidelná fyzická aktivita najmä na čerstvom vzduchu, predchádzanie nadváhe, obmedzenie konzumácie alkoholu, kávy, fajčenia, vyvážená strava, dostatočný príjem vitamínov, stopových prvkov, vápnika.

7. Čo rozhoduje pri výbere liečby?

Dôležitý je citlivý individuálny prístup pri výbere liečby s prihliadnutím na osobnú, rodinnú anamnézu, na postoje ženy k hormonálnej substitúcii. Potrebné je pravidelné sledovanie pacientky, prehodnocovanie dĺžky trvania liečby, najmä hormonálnej substitučnej terapie. Často je vhodná aj medziodborová spolupráca medzi gynekológom a napríklad reumatológom, kardiológom, hematológom.

8. O aký typ liečby majú ženy väčší záujem – hormonálna substitúcia alebo nehormonálna liečba klimakterických ťažkostí prírodnými preparátmi?

Vo väčšine prípadov sa ženy napriek poučeniu obávajú priberania na váhe pri hormonálnej substitúcii, majú obavy z prípadných nežiaducich účinkov hormónov. Čoraz viac ich preto preferuje nehormonálnu liečbu pred hormonálnou. Pýtajú sa na môj názor, skúsenosti, odporúčania o konkrétnych prírodných preparátoch.

9. Na základe čoho im odporúčate hormonálnu substitúciu alebo nehormonálnu liečbu?

Z množstva voľno predajných prípravkov určených na liečbu klimakterických ťažkostí osobne uprednostňujem produkty, ktoré majú klinicky 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. Preto je vhodné, aby žena informovala svojho gynekológa, prípadne aj iných ošetrujúcich lekárov o užívaní aj voľno predajných prírodných produktov, výživových doplnkov.

10. Máte nejaký konkrétny preparát, s ktorým máte pozitívne skúsenosti?

Možnosťou bezpečnej a účinnej nehormonálnej liečby je preparát GS Merilin zložený z extraktu ploštičníka hroznatého (obsahuje tzv. fytohormón, ktorý má pozitívne účinky porovnateľné s estrogénmi), vápnika a vitamínu D. Účinne pomohol riešiť klimakterické ťažkosti mnohých mojich pacientok, osvedčil sa aj pri liečbe ťažkostí spojených so stenčovaním slizníc močovo-pohlavných orgánov. GS Merilin je svojim zložením účinný aj v prevencii osteoporózy, ale aj ako doplnok pri jej liečbe.

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

inzercia

Depresia – ako ju možno liečiť?

1. Výskyt depresie v poslednom desaťročí vzrastá. Ako je to možné?

Zjednodušene sa dá povedať, že depresia z veľkej časti patrí medzi civilizačné choroby a tak, čím viac bude spoločnosť a dianie v nej komplikovanejšie, tým viac bude problémov so zvládnutím nárokov, ktoré sa na jedinca kladú.

2. Môžete depresiu charakterizovať? Ako obyčajný človek spozná, že ide o chorobu?

O poruche hovoríme až vtedy, keď smutná nálada a mnoho ďalších príznakov zásadných pre túto diagnózu (napríklad poruchy spánku, nechutenstvo, nevýkonnosť, strata záujmu o čokoľvek, apatia, pesimizmus, myšlienky na smrť) trvajú bez prerušenia minimálne po dobu dvoch týždňov a zásadným spôsobom narušujú fungovanie človeka. Bežné poklesy nálady, ktoré stretávajú v živote každého z nás, ale ktoré ešte človeku nebránia v práci, starostlivosti o seba, o rodinu, v komunikácii s inými ľuďmi, ešte nehodnotíme ako chorobu.

3. Ako vyzerá moderná liečba depresie?

V súčasnosti máme k dispozícii niekoľko rôznych stratégií, z nich asi najpoužívanejšia je farmakologická a psychoterapeutická liečba. Farmakologické prípravky – antidepresíva – sú väčšinou syntetické lieky, ich prostredníctvom sa snažíme ovplyvniť mozgové neuro-hormonálne systémy, ktoré sa podieľajú na riadení našej nálady. Takýchto neuro-hormonálnych systémov je niekoľko – a rôzne typy antidepresív môžu ovplyvniť rôzne systémy, či ich kombinácie, a tým nakoniec viesť k zlepšeniu patologicky zmenenej nálady.

4. Systematické antidepresíva majú celý rad nežiaducich prejavov. Kedy sú nenahraditeľné a kedy existuje alternatíva?

Každý liek má svoje nežiaduce účinky, ale je pravda, že u antidepresív môžu byť niektoré z nich pri nesprávnom podávaní nebezpečné, iné sú vcelku „neškodné“, ale zasa nepríjemné. Ďalším častým problémom je nutnosť dávať veľký pozor na súčasne užívané ďalšie lieky, pretože ich kombinácia s antidepresívami môže pacientovi svojou interakciou poškodiť. Alternatívy k podávaniu syntetických antidepresív existujú, o spôsoboch liečby by však mal vždy rozhodovať odborník. U miernych až stredne ťažkých depresii je v liečbe na prvom mieste psychoterapia (pokiaľ je samozrejme dostupná). K ďalším efektom patrí režimové opatrenie, cvičenie a doplnková či komplementárna liečba – napríklad rastlinnými produktami.

5. Na našom trhu sa ako zaujímavá alternatíva objavil prípravok s obsahom extraktu šafranu – Saframyl. Môžete spomenúť jeho najväčší prínos pre pacienta?

Šafran sa už oddávna používa v perzskej medicíne na liečenie porúch nálady. Prípravok Saframyl, ktorý obsahuje jeho extrakt v kombinácii s ďalšími dvoma látkami, ktoré môžu ovplyvňovať riadenie nálady, pôsobí podobne ako niektoré syntetické antidepresíva, pričom sa zatiaľ ukazuje, že nežiaduce prejavy sú veľmi mierne a predpokladá sa i menšie riziko vzájomných interakcií s inými liekmi. Znamená to teda, že je (podľa zatiaľ dostupných informácií) bezpečný a veľmi dobre sa znáša. Preto sa používa na liečbu ľahkých depresívnych porúch.

6. Kedy odporúčate samoliečbu depresie? A ako v takom prípade postupovať?

V prípade miernych ťažkostí, keď človek reaguje skľúčene hlavne na problémy v živote, na vonkajšie okolnosti a keď ešte depresia zásadne nezasiahla do jeho života, je samoliečba na mieste. Hlavnými zásadami je úprava denného režimu a stravy, intenzívne cvičenie a denné plánovanie aktivít. Túto stratégiu môžeme doplniť práve napríklad rastlinnými produktami typu Saframyl.

MUDr. Jiřina Kosová,
Psychiatrické centrum Praha, 3. LF UK

SAFRAMYL

SATIEREAL®
PATENTOVANÁ AKTÍVNA LÁTKA

PRÍRODNÝ POMOCNÍK V BOJI SO SKĽÚČENOU NÁLADOU A DUŠEVNOU ÚNAVOU NA BÁZE ŠAFRANU, S L-TRYPTOFÁNOM A VITAMÍNOM B_6

Saframyl je doplnok stravy na báze šafranu (patentovaná prírodná účinná látka Satiereal®), s L-tryptofánom a vitamínom B_6.

Šafran sa používa v tradičnej perzskej medicíne ako antidepresívne pôsobiaci prostriedok.

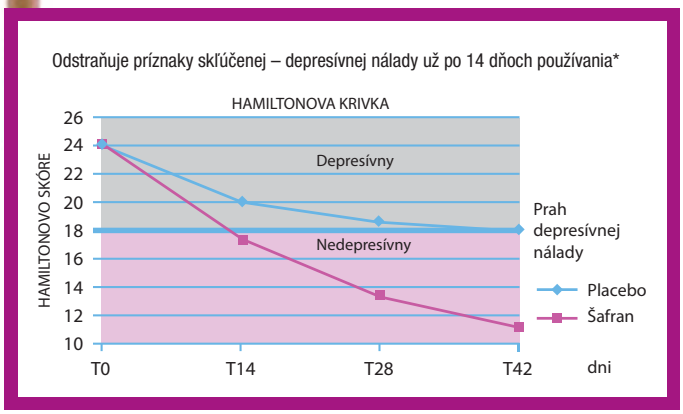
Hlavnou zložkou Satierealu® je safranal (2,6,6-trimethyl- 1,3-cyklohexadien-1-karboxaldehyd). Ide o organickú zlúčeninu získanú z blizien šafranu (Crocus sativus). Safranal inhibuje spätné vychytávanie sérotonínu v centrálnej nervovej sústave, a tým zvyšuje jeho koncentráciu v mozgu a pôsobí proti depresívnej nálade.

Ďalšie obsahové látky L-tryptofán a vitamín B_6 zvyšujú účinok safranalu. Táto trojkombinácia účinkuje na neuromediátory v mozgu, ktoré ovplyvňujú našu náladu. L-tryptofán a vitamín B_6 pôsobí na produkciu neuromediátorov a safranal umožňuje zvýšiť ich koncentráciu.

Klinické štúdie overili efekt safranalu na depresívnu náladu porovnateľný s fluoxetinom 20 mg/deň[1] či imipraminom 100 mg/den.[2]

Bezpečnostný profil bol dokumentovaný do výšky dávky 400 mg šafránu.[3]

Výživový doplnok Saframyl je vhodný pri ľahkej až stredne ťažkej depresívnej nálade sprevádzanej nespavosťou.



*Klinická štúdia oproti placebu realizovaná počas 6 týždňov:
denná dávka safranalu (z extraktu šafranu) 600 µg.

Dávkovanie:
Dospelý užíva 1 tabletu denne pred obedom po dobu minimálne 14 dní. Odporúčaná dĺžka užívania je jeden mesiac a viac.

Upozornenie:
Neprekračovať dennú odporúčanú dávku.
Prípravok musí byť uchovaný mimo dosah detí.

Výrobca: Les 3 Chenes, Francúzsko
Distribútor v SR: inPHARM s.r.o., tel: 02/502 216 06, e-mail: inpharm@inpharm.sk

Literatúra:
1. Noorbala et al. Hydro-alcoholic extract of Crocus sativus L. versus fluoxetine in the treatment of mild to moderate depression: a double-blind, randomized pilot trial.Journal of Ethnopharmacology.2005;97:281-284.
2. Akhondzadeh a kol. Comparison of Crocus sativus L. and imipramine in the treatment of mild to moderate depression: A pilot double-blind randomized trial. BMC Complementary and Alternative Medicine. 2004;4:12
3. Modaghegh et al. Safety evaluation of saffron (Crocus sativus) tablets

Čo kúpite v lekárni

V tejto rubrike nájdete informácie o sortimente, ktorý môžete v lekárni kúpiť bez lekárskeho predpisu.
Cieľom tejto rubriky je informovať, nejde teda o inzerciu.

Balenie: 14 kapsúl
Odporúčaná cena v lekárni: **11 EUR** (330,- Sk)

SAFRAMYL

SAFRAMYL je prírodný pomocník v boji so skľúčenou náladou. Pôsobí na neuromediátory v mozgu, ktoré ovplyvňujú našu náladu a to rovno na troch úrovniach: tryptofán a vitamín B_6 pôsobia na produkciu neuromediátorov a Satireal® (patentovaná prírodná aktívna látka získavaná zo šafranu) umožňuje zvýšiť ich koncentráciu.

KLINICKY TESTOVANÝ ÚČINOK EXTRAKTU ZO ŠAFRANU ODSTRAŇUJE PRÍZNAKY SKĽÚČENEJ NÁLADY UŽ PO 14 DŇOCH UŽÍVANIA*

FLECTOR EP NÁPLASŤ A FLECTOR EP GÉL

sú lieky s účinnou látkou diklofenak epolamín. Rýchlo a spoľahlivo liečia bolesť, zápal a opuch svalov, kĺbov, šliach a väzív. Sú dostupné v každej lekárni bez lekárskeho predpisu.

Odporúčaná cena v lekárni:
gél 60 g – **2,50 EUR**
gél 100 g – **4,75 EUR**
náplasť 2 ks – **3,10 EUR**
5 ks – **6,60 EUR**
10 ks – **11,75 EUR**

GS C.L.A. 2000 so zeleným čajom
TERAZ V JEDINEČNEJ AKCII
1 + 1 ZADARMO

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 vhodne dopĺňa jej účinky. GS C.L.A. 2000 so zeleným čajom účinne pomáha pri chudnutí, znižuje ukladanie tuku a pomáha jeho odbúravaniu bez následného jo-jo efektu.

Balenie: 40 + 40 kapsúl
ZADARMO
Orientačná cena v lekárni:
16,56 EUR (499,- Sk)

PREVENTÍVNE VYŠETRENIE RAKOVINY HRUBÉHO ČREVA

Hemoglobín/FOB test na stanovenie okultného krvácania v stolici. Podrobný postup nájdete popísaný v príbalovom letáku pri zakúpenom teste.

Vyhodnotenie testu je veľmi jednoduché.

Negatívny výsledok:
na doštičke sa vyfarbí 1 kontrolná čiarka.
– v stolici sa nenachadza krv, aj napriek tomu nezabudnite vyšetrenie o rok opakovať

Pozitívny výsledok:
na doštičke sa vyfarbia 2 čiarky.
– ide o skryté krvácanie. Neznamená automaticky rakovinové ochorenie, ale jeho príčinu je potrebné zistiť ďalším vyšetrením.

Odporúčaná cena v lekárni:
balenie 3 v 1: **9,30 EUR**
sólo test: **3 EUR**
profesionálne balenie 50 ks pre ambulancie: **1,05 EUR**/ks

KONTAKT
BIOGEMA v. d. Košice,
Garbiarska 2, 040 01 Košice SR,
tel. 055/633 67 53,
e-mail: biogema1@stonline.sk,
www.biogema.sk

GS Eladen

60 kapsúl obľúbeného prípravku a navyše mesiac užívania ZADARMO!
Vyskúšajte GS Eladen a zabudnite na vypadávanie vlasov, štiepenie končekov, lámanie nechtov a problematickú pokožku! Prípravok GS Eladen obsahuje špeciálnu kombináciu aminokyselín, vitamínov a minerálov – Keratine Activating Formula®.
Vďaka svojmu zloženiu vyživuje vlasy, nechty a pokožku zvnútra organizmu a tým pomáha zlepšiť ich kvalitu a vzhľad.

Balenie: 60 + 30 kapsúl
ZADARMO
Orientačná cena v lekárni:
19,88 EUR (599,- Sk)

CANDILAC

Urogenitálne ťažkosti, vaginálne mykózy, infekcie močových ciest. Kombinácia probiotických acidofilných kultúr a brusnicového extraktu je veľmi vhodná pri urogenitálnych infekciách, lebo bráni prenosu infekcie medzi močovým a genitálnym traktom. Živé acidofilné kultúry (najmä *Lactobacillus acidophilus*) pôsobia proti patogénnym mikroorganizmom v ženskom genitáli a chránia pošvovú sliznicu pred vznikom infekcií vrátane mykóz.

Balenie: 30 kapsúl
Odporúčaná cena v lekárni: **13 EUR** (391,- Sk)

PSORASOL

PSORASOL je prírodný liečivý produkt, ktorý napomáha liečbe kožných ochorení ako sú psoriáza, atopický ekzém, dojčenský ekzém a dermatitída. PSORASOL je 100% prírodný produkt, ktorý neobsahuje žiadne chemicky vyrobené alebo geneticky modifikované zložky.
PSORASOL OLEJ NA POKOŽKU TELA
Olej určený na starostlivosť o suchú pokožku a pokožku náchylnú na tvorbu šupín. Vhodný na použitie na celé telo a na všetky typy pokožky.
Odporúčaná cena v lekárni:
Balenie: 50 ml – **9,90 EUR**
150 ml – **27,40 EUR**
250 ml – **39,30 EUR**

omega-3 mastné kyseliny DHA a EPA – ich význam pre zdravie

Pre zdravie sú najdôležitejšie omega-3-mastné kyseliny DHA a EPA. Telo si ich nevie samé vytvoriť, a v strave ich prijímame nedostatočne. EPA a DHA majú zásadný vplyv na správnu funkciu vyššej nervovej sústavy a znižujú riziko kardiovaskulárnych ochorení.

ČO SÚ OMEGA 3-MASTNÉ KYSELINY?

Omega-3-mastné kyseliny sú súčasťou mnohých dôležitých metabolických procesov v tele. Telo si ich nevie samé vytvoriť, preto je nevyhnutné ich prijímať v potrave. Ich nedostatok môže mať nepriaznivý vplyv na zdravie ciev a srdca. Najdôležitejšie omega-3 mastné kyseliny sú DHA (kyselina dekozahexaénová) a EPA (kyselina eikozapentaénová). Najznámejším prírodným zdrojom omega-3 mastných kyselín sú ryby.

PREČO NIE JE RYBÍ OLEJ TO NAJLEPŠIE?

Neupravovaný potravinársky rybí olej obsahuje max. 30 % omega- 3-mastných kyselín DHA+EPA. Ak konzumujeme takýto druh oleja, dodávame telu navyše i iné mastné kyseliny, ktoré prijímame už v strave v nadmernej miere, trendom zdravej výživy je naopak znižovať príjem týchto tukov. V rybom oleji sa nachádzajú i nečistoty v dôsledku kontaminácie rýb látkami z prostredia (ortuť, dioxín a.i.). Dôležitá je preto jeho purifikácia od nepotrebných tukov a škodlivín.

PREČO POTREBUJEME DHA?

DHA je základnou stavebnou zložkou membrán srdca, mozgu a sietnice a zabezpečuje ich správne fungovanie. DHA znižuje hladiny triglyceridov a následne cholesterolu v krvi a napomáha znižovať riziko ochorení srdca a ciev. Podporuje rast mozgovej hmoty, hlavne v posledných mesiacoch vývoja plodu a správnu funkciu mozgu v dospelosti. Premenou DHA v tele vznikajú látky, ktoré majú dôležitú úlohu pri zápalových procesoch, ochoreniach ciev, zrážavosti krvi a pri antiarytmickom pôsobení zabezpečuje ochranu buniek pred degeneráciou a starnutím. Nedostatok DHA sa pozoruje u pacientov s Alzheimerovou chorobou.

Pôsobenie DHA v organizme je dôležité na ochranu srdca a ciev, podporuje vitalitu mozgu, znižuje riziko Alzheimerovej choroby a degeneráciu sietnice.

Podľa odporúčaní Svetovej zdravotníckej organizácie WHO a štúdií boli pri dennej dávke 500mg DHA (zodpovedá 1 kapsule ZenixX® VITAL) potvrdené tieto pozitívne účinky:

- **podpora správnej cirkulácie,**
- **prevencia srdcových a cievnych ochorení,**
- **zníženie hladiny triglyceridov (a cholesterolu) v krvi,**
- **podpora vitálnej funkcie mozgu,**
- **prevencia neurodegeneratívnych ochorení.**

PREČO POTREBUJEME EPA ?

Vplýva na prenos signálov, umožňuje komunikáciu buniek v nervovej sústave mozgu a miechy, aktivuje mozgovú činnosť, schopnosť sústrediť sa, učiť sa a zapamätať si. Je základnou stavebnou jednotkou v tele pre ďalšie účinné látky, ktoré pôsobia protizápalovo, ovplyvňujú krvný tlak, majú výrazné antitrombotické pôsobenie. Nedostatok EPA sa pozoroval pri neurologických ochoreniach (depresie, poruchy pozornosti, hyperaktivita).

Pôsobenie EPA v organizme pomáha pri psychických problémoch spojených s depresiami, pri problémoch koncentrácie, pamäte, emocionálnej nerovnováhe, strese a pri chronických zápalových ochoreniach (ciev, mozgu, kĺbov).

Podľa odporúčaní Svetovej zdravotníckej organizácie WHO a štúdií boli pri dennej dávke 500 mg EPA (zodpovedá 1 kapsule ZenixX® BALANCE) potvrdené tieto pozitívne účinky:

- **stabilizácia emocionálnej rovnováhy (pri depresiách, psychickej záťaži, strese),**
- **zlepšenie koncentrácie, pamäte a schopnosti učiť sa,**
- **ovplyvnenie hyperaktivity a porúch správania,**
- **podpora mozgovej činnosti a funkčnosti nervového systému.**

Pri kúpe výživových doplnkov s omega-3 mastnými kyselinami si pozorne preštudujte ich zloženie, kvalitné prípravky by nemali obsahovať nepotrebné tuky, omega-6 a ani omega-9 kyseliny. Pri ich kúpe sa poraďte s lekárnikom.

PR článok

inzercia

ZenixX®
omega-3 premium quality products

ZenixX® Vital

Zlepšuje cirkuláciu, znižuje triglyceridy, chráni srdce a cievy. Podporuje rast mozgu plodu v posledných mesiacoch tehotenstva a vitalitu mozgu v dospelosti. Je vhodnou prevenciou srdcovocievnych ochorení, zabezpečuje ochranu buniek pred degeneráciou a starnutím.

min. 520 mg DHA + 155 mg EPA v 1 kapsule

vitalita pre srdce, cievy a mozog

ZenixX® Balance

Podporuje mozgovú činnosť a funkčnosť nervového systému, zlepšuje koncentráciu, pamäť a schopnosť učiť sa. Pomáha pri depresiách, poruchách pozornosti, hyperaktivite, pri psychickej záťaži študentov, manažérov, u starších ľudí s problémami pamäte.

min. 500 mg EPA + 140 mg DHA v 1 kapsule

emocionálna rovnováha, lepšia pamäť a koncentrácia

pleuran www.pleuran.sk

Žiadajte vo svojej lekárni

Keď oči stávkujú

Dobrý zrak každý z nás považuje za jednu z podmienok kvalitného života. V živote však nastávajú situácie, keď musíme tu a tam nejaký problém riešiť. Oko je zložitý a citlivý orgán, ktorý umožňuje vnímanie obrovského množstva informácií v priestore. Ani oku sa však nevyhýbajú určité chyby a poruchy funkcie, ktoré treba včas odhaliť a korigovať. Pravidelná návšteva očného lekára je rovnako dôležitá ako každoročná kontrola napr. u gynekológa.

Čo všetko nás môže stretnúť? Aké existujú bežné očné chyby?

ĎALEKOZRAKOSŤ (HYPERMETROPIA)

Ďalekozrakosť je porucha videnia blízkych predmetov – refrakčná chyba oka, pri nej sa svetelné lúče lámu do oblasti za sietnicou. Príčinou je nedostatočná sila lomového aparátu oka, alebo príliš krátka očná predo zadná os. Výraznejšie chyby sa prejavia už v detstve, menšie chyby často až v dospelosti a pacient má ťažkosti najmä pri pohľade na blízko, neskôr i do diaľky. Táto chyba je obvykle korigovaná plusovými (spojnými) sklami alebo kontaktnými šošovkami.

KRÁTKOZRAKOSŤ (MYOPIE)

V tomto prípade sme schopní vidieť ostro vzdialené predmety. Ide o refrakčnú chybu oka, pri ktorej sa svetelné lúče lámu do oblasti pred sietnicou, na ktorej potom vzniká neostrý obraz. Príčinou je nadmerná optická sila lomového aparátu oka, alebo jeho príliš dlhá predo zadná os. Chyba vzniká najčastejšie v školskom veku a rozvíja sa v priebehu dospievania. Pacient vidí zle do diaľky, pričom čítanie na blízko je väčšinou bez ťažkostí. Tento typ očnej chyby je obvykle korigovaný mínusovými (rozptylnými) sklami.

STARECKÁ ĎALEKOZRAKOSŤ (PRESBYOPIE)

Ide o prejav prirodzeného starnutia oka a straty jeho schopnosti zaostriť do blízka. Prirodzená schopnosť oka zaostriť do blízka klesá priebežne už od detstva, čo sa prejavuje vzďaľovaním tzv. blízkeho bodu (to znamená najbližšieho miesta pred okom, ktoré ešte dokážeme vidieť ostro). Okolo 40 – 45 roku života sa vzdialenosť blízkeho bodu posunie zhruba na 35 – 40 cm od oka, pacient začína mať ťažkosti napr. pri čítaní. Presbyopia postihuje každého a zatiaľ nie je známa žiadna prevencia. Chyba je korigovaná plusovými čítacími sklami, pričom ich dioptrická hodnota s vekom rastie.

ASTIGMATISMUS

Túto refrakčnú chybu spôsobuje nepravidelné zakrivenie rohovky, alebo (menej často) šošovky. Za normálnych okolností má rohovka hladký, pravidelný tvar a svetlo vstupujúce do oka sa lomí rovnako vo všetkých rovinách a smeroch. Pri astigmatizme je povrch rohovky zakrivený v jednej rovine viac než v druhej. Pri tejto chybe má rohovka tvar ragbyovej lopty namiesto tvaru futbalovej lopty. Zakrivenie a tým i lomivosť rohovky, alebo šošovky sa líši v jednotlivých osách a obraz na sietnici je neostrý a deformovaný.

Chyba vzniká väčšinou už v detstve a je často kombinovaná s niektorou zo základných chýb – krátkozrakosti či ďalekozrakosti. Astigmatizmus zhoršuje videnie do diaľky i blízka a je korigovaný cylindrickými sklami, alebo torickými kontaktnými šošovkami. Určitý nízky stupeň astigmatizmu je fyziologický (rohovka nie je temer nikdy zakrivená absolútne pravidelne) a nevyžaduje žiadnu optickú korekciu.

AKO JE MOŽNÉ ZRAK ZLEPŠIŤ

Existuje mnoho možností, ako zlepšiť zrak a predovšetkým ho uchrániť pre typickými očnými chybami, alebo dokonca chorobami, ako je šedý zákal, makulárna degenerácia, alebo zápalom spojiviek.

ZRAK MOŽNO ZLEPŠIŤ CVIČENÍM, AKO NAPR.:

1. Premasírujte očné buľvy, poprípade celú tvár ľahkými krúživými pohybmi bruškami prstov.
2. Zatvorte oči a intenzívne privrite, niekoľko sekúnd viečka (napätie svalov je možné aj počuť). Potom dvadsaťkrát žmurknite. Celé opakujte 5x.
3. **Pohľady hore a dole.** Hlavu držte uvoľnene, oči mierne povoľte a pohybujte nimi hore a dole. Snažte sa pozerať na koreň nosa. Opakujte 6x.
4. Tak, ako pri predchádzajúcom cviku, ale so zatvorenými očami.
5. Niekoľkokrát opisujte očami do priestoru pred sebou veľké písmeno H.
6. **Uhlopriečne pohyby.** Pozrite sa intenzívne hore doprava, potom dole doľava. To isté spravte na druhú stranu. Opakujte 3x.
7. Niekoľkokrát opisujte očami do priestoru pred sebou veľké písmeno A.
8. **Krúženie očami.** Pozrite sa na koreň nosa a potom pohybujte 4x očami v kruhoch na jednu stranu. Oddýchnite si a zopakujte to isté na druhú stranu.
9. To isté, ako u predchádzajúcich cvikoch, ale so zatvorenými očami.
10. **Zaostrovanie.** Vo vzdialenosti asi 20 cm pred očami vzpriamte prst (aby bol vidieť ostro). Potom sa pozrite na predmet (alebo bod) vzdialený minimálne 5 metrov a zaostrite naňho. Pohľad na prst a na vzdialený predmet (bod) striedajte asi 10x. Cvičenie prevedte vždy s dokonalým zaostrením a snažte sa postupne zrýchliť. Možno cvičiť niekoľkokrát denne.
11. Dvadsaťkrát zažmurkajte.
12. Osvieženie očných svalov vodou. 20-krát si dlaňami výrazne ošpliechajte studenou vodou zatvorené oči. Možno robiť viackrát za deň.

AKÉ SÚ ZÁSADY PRE LEPŠÍ ZRAK

- Chráňte sa pred silným slnečným žiarením vhodnými okuliarmi.
- Prestaňte fajčiť, alebo sa pohybovať v zafajčenom prostredí.
- Zvýšte príjem vitamínu C, E a betakaroténu, zinku a ostatných antioxidantov.
- Pokiaľ máte vyšší vnútroočný tlak, vyhýbajte sa jednorazovej konzumácii väčšieho množstva tekutín.
- Kontrolujte si krvný tlak a snažte sa ho držať na správnych hodnotách.

Mnohé očné ochorenia nemajú žiadne typické príznaky, podľa ktorých by ste ich mohli spoznať, preto je lepšie navštevovať pravidelné očného lekára, ktorý ochorenie rozpozná pomocou moderných prístrojov.

Odborná redakcia Edukafarm

Je Alzheimerova choroba dalším typom diabetes?

Alzheimerova choroba je porucha mozgu, ktorá postihuje milióny predovšetkým starších ľudí na celom svete. Prejavuje sa stratou pamäti a zmenami osobnosti, ktoré sú akýmsi postupným úpadkom psychiky na úroveň malého dieťaťa. Výsledný stav znamená úplnú stratu samostatnosti pacienta, ktorý je odkázaný na cudziu starostlivosť.

Dnes sú známe biochemické zmeny, ku ktorým dochádza v mozgu postihnutých. Príčina vzniku Alzheimerovej choroby však známa nie je. K dispozícii sú lieky, ktoré dokážu postup choroby v niektorých prípadoch spomaliť, ale nie úplne zastaviť, či dokonca vyliečiť. Preto sa skúmajú rôzne faktory, ktoré by mohli vznik a priebeh Alzheimerovej choroby výrazne ovplyvniť. Skupina vedcov z americkej Northwestern University publikovala začiatkom roku 2009 v časopise Proceedings of the National Academy of Sciences štúdiu, ktorá by mohla byť významným príspevkom k riešeniu problematiky vzniku a liečby Alzheimerovej choroby. Podľa ich výskumu by mohol pred vznikom a postupom choroby chrániť inzulín či lieky, ktoré uľahčujú jeho vstup do mozgových buniek.

Vedci prirovnali Alzheimerovu chorobu k akémusi „tretiemu“ typu cukrovky. Glukóza predstavuje „palivo“ pre činnosť buniek. Vstup glukózy z krvi do buniek je umožnená inzulínom, ktorý sa tvorí v slinivke brušnej (pankreas). Ak je vstup glukózy do buniek porušený, stúpa hladina cukru v krvi, čo je jedným z hlavných prejavov cukrovky (diabetu). Doteraz sú rozpoznané dva typy diabetes – pri 1. type sa tvorí v pankrease málo inzulínu a pacientovi musí byť inzulín podávaný, obvykle injekčne. Pri diabetes 2. typu sa tvorí dostatok inzulínu, ale je porušený jeho prístup z krvi do buniek. Pacienti s diabetes 2. typu sú liečení liekmi, ktoré vstup inzulínu do buniek uľahčujú. Pri Alzheimerovej choroby je podľa amerických vedcov problém v tom, že mozgové bunky sú necitlivé na inzulín, ten do nich nevstupuje v dostatočnej miere, následkom toho vznikajú v mozgových bunkách degeneratívne zmeny a bunky sú citlivé k pôsobeniu rôznych toxínov.

V mozgových bunkách postihnutých Alzheimerovou chorobou sú prítomné proteíny, označované ako amyloid beta. Podľa autorov novej štúdie narušujú funkciu mozgových buniek krátke bielkovinové reťazce, nazývané ADDL (amyloid beta-derived diffusible ligands), čím je spôsobená strata pamäti. Experimentami na laboratórnych zvieratách sa vedci pokúsili pôsobiť na mozgové bunky inzulínom a zistili, že negatívny vplyv ADDL bol ešte výraznejší, keď bol k bunkám pridaný rosiglitazón, liek, ktorý zvyšuje citlivosť buniek k inzulínu a používa sa v liečbe diabetes 2. typu. Toto zistenie logicky nadväzuje na iné pozorovanie, že diabetici, ktorí sú liečení inzulínom a liekom zvyšujúcim citlivosť k inzulínu (tzv. perorálnym antidiabetikom) majú nižšie riziko vzniku Alzheimerovej choroby než diabetici, ktorí užívajú len inzulín. Z toho zároveň vyplýva, že akékoľvek opatrenia, ktoré vedú k prevencii diabetes (zdravá diéta a pohybový režim), prispievajú tiež k prevencii Alzheimerovej choroby. Výsledky laboratórneho výskumu súvislostí medzi inzulínom, citlivosti mozgových buniek a Alzheimerovej choroby budú určite overované vo väčších klinických štúdiách.

Odborná redakcia Edukafarm

Bardejovské kúpele

Centrum kúpeľov tvorí kolonáda, Kúpeľný dom, ktorý je spojený presklenými chodbami s liečebnými domami Astória, Alžbeta a Ozón. V posledných rokoch sú kúpele rekonštruované a modernizované. Areál Bardejovských kúpeľov tvoria ďalšie kúpeľné objekty, obchodné centrum, bohatá parková úprava, tenisové kurty, minigolf, fitnes centrum, lyžiarsky vlek, kyslíková dráha, kino, Múzeum ľudovej architektúry, kostol, prírodné kúpalisko, kaviarne a reštaurácie, koncertná sála, turistické chodníky a pod..

Možnosti kultúrneho a športového vyžitia: bohatú tradíciu majú koncerty, ktoré sa konajú v letnej sezóne (Medzinárodné hudobné leto) a počas celého roka vo veľkolepej koncertnej sále hotela Astória. V kúpeľných zariadeniach sa organizujú výstavy keramiky, plastík, fotografií, obrazov, kvetov, sôch, rôzne semináre, besedy, prednášky, lekárske sympóziá a pod.

Je tu možnosť navštíviť aj letné prírodné kúpalisko s vyhrievanou vodou, cyklistické trasy, bežecké trasy, lyžiarsky vlek. Priamo v areáli kúpeľov je k dispozícii požičovňa bicyklov a lyžiarskeho výstroja. Celoročne je možné využívať relaxačno – rehabilitačné centrum hotela Ozón, kde sú poskytované služby, ako fitnes, sauna, solárium a masáže, okrem iného sa tu nachádza aj kozmetický a kadernícky salón, pedikúra, manikúra a holičstvo.

Pokiaľ ide o kultúrne vyžitie, núka sa príležitosť navštíviť Múzeum ľudovej architektúry / skanzen/ a Národopisnú expozíciu Šarišského múzea, návšteva kina Žriedlo, zájazdy s cestovnou kanceláriou PRAMEŇ, ktorá sa nachádza priamo v liečebnom dome OZÓN.

Večer sa kúpele menia na atraktívne a zábavné centrum spoločenského života. Okrem reštaurácií, kaviarní a barov si hostia môžu príjemne posedieť s priateľmi alebo zatancovať pri živej hudbe v kaviarni hotela Ozón, v reštaurácii Kúpeľná Dvorana a v Café Magnólia.

ÚČINKY LIEČBY

Pri komplexnej kúpeľnej liečbe dochádza k zmene reaktivity organizmu, posilňujú sa fyziologické funkcie a upevňujú sa regeneračné a kompenzačné mechanizmy. Napr. u diabetikov môže kúpeľná liečba cukrovky znamenať užitočnú liečbu, ktorá veľmi často má blahodárny vplyv nielen na porušenú látkovú výmenu, ale aj na celý diabetický organizmus. U pacientov s ochorením srdca a ciev sa zlepšuje tolerancia fyzickej záťaže, sú menej početné stavy námahovej stenokardie, resp. vznikajú len pri vyššej fyzickej záťaži, zlepšuje sa aj subjektívny a psychický stav pacienta. U pacientov s ischemickou chorobou dolných končatín predlžuje sa klaudikačný interval približne o 30 %.

Celková komplexná kúpeľná liečba predstavuje výrazné zlepšenie stavu pacienta, pritom subjektívne zlepšenie sa často blíži takmer k 100 %.

Cena do tajničky: 3x pobyt pre dve osoby

V cene je zahrnutá plná penzia, ubytovanie v hoteli Ozón*** v 1/2 izbe s TV, chladničkou, rádiom budíkom, satelitom, WC, kúpeľňou, balkónom. **Liečebné procedúry za pobyt na osobu:**
2x bazén, 1x minerálny kúpeľ, 1x klasická masáž čiastočná, 1x whirlpool /vírivka/. Spolu 5 procedúr za 3 dni.

Správnu odpoveď tajničky s vystrihnutým kupónom posielajte do 20. 7. 2009 na adresu:

Edukafarm, s.r.o.,
Ružová dolina 6,
821 08 Bratislava

Výhercovia tajničky z čísla 1/2009:
Michaela Barbasová – Trnava
Zuzana Chrenková – Topoľčany
Magdaléna Rácová – Bratislava

Výhercom blahoželáme!

POMÔCKY: RUO, BZUK, ASTRIDA, SIBU, DIOL, STERZ, MNO, ROOK	EXISTUJEM	PÁS POĽA	MENO PSA	RUSKÝ SÚHLAS		BZUKOT	OD	KRYPTÓN (ZN.)		STOJAN NA SVIEČKY	VIBRUJÚCI PRÍSTROJ	UROBILA UZOL
SUROVINA NA VÝROBU PIVA					POSTRANNÁ ČASŤ TELA				SLOVENSKÝ VOLEJBALOVÝ ZVÄZ (SKR.)			
									ŽENSKÉ MENO			
1. ČASŤ TAJNIČKY					2. ČASŤ TAJNIČKY							
					RYTÍM PORUŠIL							
OXID MANGÁNATÝ				RIEKA - MALAWI, MOZAMBIK				OSTROV - MALAJZIA				
				ŠKÓLKA (ZASTAR)				TAK, PO NEMECKY				
	ZACHRÁŇ	VRANA, PO ANGLICKY					ŠKĽABNCE, PO NEMECKY					
		OSTRÉ ZAKONČENIE					NÁRADIE NA ORANIE					
SVÄTÁ HELENA (KÓD ŠTÁTU)			VOĽNÁ ZOSTAVA - ŠPORT. SKR.			UPRAVENÝ VCHOD						
			KRÁČA			OSEM, PO NEMECKY						
ORANÍM PRIBRAL								BOH SLNKA U INKOV				
3. ČASŤ TAJNIČKY								DVOJMOCNÝ ALKOHOL				
NEVIDITEĽNÝ (ANGL.)								MESTO V IRAKU				

Kupón č. 2

MenoTea® bylinný menopauzálny čaj

Meno Tea – čaj na menopauzu

Meno Tea – čaj na menopauzu so zmenami nálad, depresiami a poruchami spánku

Meno Tea – čaj na menopauzu s bolesťami hlavy

Meno Tea – čaj na menopauzu s tráviacimi ťažkosťami

inPHARM s.r.o. tel./fax: 02 50221606, e-mail: inpharm@inpharm.sk

Ukážte svoje krásne a zdravé zuby!

KYSELINA HYALURÓNOVÁ

GENGIGEL®

Pomoc pri liečbe a prevencii ďasien a závesného zubného aparátu.

• krvácajúce ďasná • gingivitis (zapálené ďasná) • parodontitis • poškodené ďasná v dôsledku čistenia zubov, trhania zubov alebo chirurgických zásahov • zapálené ústne tkanivo v dôsledku stálych alebo dočasných zubných protéz

zdravotnícka pomôcka

Žiadajte vo svojej lekárni.

Dovozca: inPHARM s.r.o., Ružová dolina 6, 821 08 Bratislava,
tel/fax: 02 50221606, e-mail: inpharm@inpharm.sk

inPHARM