

02/2012

lekárneň a lieky



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

URČENÉ PRE ŠIROKÚ VEREJNOSŤ

**KEĎ SA POVIE
HYPERTENZIA**

**VAGINÁLNY DISKOMFORT –
NEKONČIACE ŽENSKÉ TRÁPENIE**

**MYSLITE NA
SVOJE ZAŽÍVANIE
AJ POČAS DOVOLENIEK**

**ZDRAVÝ VÝVOJ
MOZGU**

**PROBLÉMY
POKOŽKY**

POŠVOVÁ ATROFIA

**PROBLÉMY
S PROSTATOU
NIE SÚ NERIEŠITEĽNÉ**

**INTERVIEW
S NEUROLOGIČKOU
MUDr. IVETOU VALACHOVIČOVOU**

**ROZHOVOR S NEUROLÓGOM
O MOŽNOSTIACH LIEČBY BOLESTI**



GUNA[®]-BRAIN

VÝŽIVOVÝ DOPLNOK

- 
- ✓ Potrebujete sa naučiť na skúšku?
 - ✓ Musíte cez noc vytvoriť prezentáciu na poradu?
 - ✓ Čaká vás niekoľkohodinové šoférovanie auta?
 - ✓ Chcete sa maximálne sústrediť?

GUNA[®]-BRAIN je výživový doplnok s unikátnym zložením patentovaného komplexu šiestich bioaktívnych látok, ktoré sú dôležité pre správne fungovanie metabolizmu mozgu.

- Pri zvýšenom psychickom vypätí
- Pri nadmernej únave
- Pri zníženej sústredenosti
- Pri pocite straty pamäti

OBSAH 1 TABLETKY

koenzým Q ₁₀	20 mg
selén	50 µg
mangán	5 mg
n-acetylcystein	250 mg
zelený čaj	100 mg
Withania somnifera (Indický ženšen)	100 mg

www.guna.cz



Výživový doplnok

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

Lekárň a lieky: 2/2012**Cieľová skupina:** široká verejnosť**Náklad:** 65 000 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

Tomášikova 25/A, 821 01 Bratislava, SR

tel: 02/44 630 400, fax: 02/44 630 401

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 Pěč, CSc.,

Kožná klinika JLF, Martin

MUDr. Andrej Švec, PhD.,

Ortopedická klinika LF UK, Bratislava

Odborná redakcia**PharmDr. Vladimír Végh****MUDr. Pavel Kostiuik, CSc.****MUDr. Jiří Slíva, PhD.****PharmDr. Lucie Kottářová****Marketing a inzercia:****Mgr. Janka Osuská,**

+421 915 430 166, e-mail: osuska@edukafarm.sk

Mgr. Katarína Kukumbergová,

+421 917 864 280, e-mail: kukumbergova@edukafarm.sk

Grafická úprava: Linwe/KRAFT, s.r.o.**Tlač:** Alfa print, s.r.o. Martin

www.alfaprint.sk

Jazyková úprava: PhDr. Eva Flonteková**Text v inzerátoch neprešiel jazykovou korektúrou.****Číslo 2, ročník 6, 2/2012****Registrované pod č. MK SR EV 3131/09****ISSN 1337-0065****Redakcia nezodpovedá za obsah****jednotlivých inzerátov.**

Milé čtenářky, vážení čtenáři,

setkáváme se na prahu léta, které panuje s neodbytností sobě vlastní venku za okny i v našich příbytcích. Myšlenky se od pracovních povinností rozbíhají na všechny strany a mnozí v těchto dnech řeší, kde a jakým způsobem strávit dny zaslouženého odpočinku a nabrat nové síly. Také ratolesti netrpělivě vyhlíží konci školního roku a těší se na prázdninová dobrodružství ať už na chalupě u babičky nebo ve vzdálených přímořských lokalitách.

Časopis, který držíte v rukou, je nabitý tipy a nápady pro všechny, kteří i na dovolené pečují o své zdraví a snaží se vyhnout všemožným nástrahám. Jistě Vás zaujmou rady týkající se cestovní lékárničky nebo třeba příspěvek o léčbě průjmu, vulvovaginitid či o nových možnostech léčby bolesti.

Zajímavosti je však v tomto čísle daleko víc!

Přeji Vám ničím nerušené slunečné dny a abyste nejen v létě neztráceli optimismus a obešli se – raději - bez lékařů, sestřiček a léků.

PharmDr. Zdeněk Procházka,
šéfredaktor


Z LEKÁRENSKEJ PRAXE

Keď sa povie hypertenzia	2
Myslite na svoje zažívanie aj počas dovoleniek	8
Problémy pokožky	12
Pošvová atrofia	14
Problémy s prostatou nie sú neriešiteľné	16

Z KLINICKEJ PRAXE

Vaginálny diskomfort – nekončiace ženské trápenie	4
Účinne a rýchlo proti bolesti	6
Zdravý vývoj mozgu	11

ROZHOVOR

Možnosti liečby bolesti v praxi neurológa	18
---	----

VYBRALI SME PRE VÁS

Pozor na suché oko	3
Tajnička o cene	20

KEĎ SA POVIE HYPERTENZIA

Odborná redakcia Edukafarm

Vysoký krvný tlak (hypertenzia) sa nepochybne zaraďuje k veľmi významným a v bežnej populácii veľmi častým ochoreniam srdcovo-cievneho systému, ktorý ma veľký dopad na kvalitu života, a to predovšetkým z hľadiska dlhodobej perspektívy. Napr. v Českej republike ňou trpí až 40 % populácie, pričom len 60 % z nich sa lieči a len polovica sa lieči úspešne.

Samotné ochorenie sa viaže na známe rizikové faktory, medzi ktorými figuruje predovšetkým negatívny a dlhodobý stres, fajčenie a nadmerná konzumácia alkoholu. Pomerne často sa hypertenzia vyskytuje spolu s vyššími hodnotami krvných tukov (tzv. dyslipidémia), na čele s cholesterólom, nadváhou až obezitou a zhoršenou toleranciou glukózy až cukrovkou. V takom prípade sa už hovorí o tzv. metabolickom syndróme, mediálne niekedy označovanom ako „syndróm X“.

Až v 95 % všetkých prípadoch nie sme schopní objasniť príčinu, hovoríme potom o hypertenzii primárnej (tiež esenciálnej). V ostatných 5 % ide o hypertenziu sekundárnu, ktorú spôsobuje napr. zvýšená činnosť štítnej žľazy, nádor obličiek, ochorenie aorty a pod. Kým

pri sekundárnej hypertenzii liečba spočíva v ovplyvnení základného ochorenia, pri primárnej hypertenzii sa zameriavame predovšetkým na ovplyvnenie rizikových faktorov a liečbu pomocou látok označovaných ako antihypertenzíva, ktorých užívanie sa viaže na lekárske predpis.

V rámci ovplyvnenia rizikových faktorov sa okrem jednoznačného odporúčania zanechania fajčenia, spomína obmedzenie príjmu soli nad 5 gramov/deň a alkoholu (približne ekvivalent jedného veľkého piva pre muža a malého pre ženu na deň). Samozrejmosťou je dostatok pohybu (postačia aspoň pravidelné dlhšie prechádzky, plávanie alebo jazda na bicykli) a jedálny lístok s bohatým zastúpením ovocia, zeleniny, rýb a obilnín.

Ďalej je potrebné upozorniť na skutočnosť, že krvný tlak môžu zvyšovať aj mnohé iné lieky, z ktorých niektoré sú aj voľne predajné – okrem očných alebo nosových kvapiek s obsahom látok navodzujúcich stiahnutie drobných slizničných ciev – môže byť rizikové najmä pravidelné a dlhodobé užívanie nesteroidových antiflogistík.

Ako zaiste vieme, hypertenzia nás nebolí. To je dôvod, prečo si ochorenie často nepripúšťame, a prečo si chorí často spontánne upravujú medikáciu predpísanú ošetroujúcim lekárom. Pred takýmto prístupom je však potrebné jednoznačne varovať, lebo predstavuje veľmi zvýšené riziko komplikácií hypertenzie, ktoré spočívajú najmä v postihnutí obličiek, očnej sietnice a všeobecne kardiovaskulárneho systému (infarkt myokardu, cievna mozgová príhoda a pod.). V poslednom čase sa dokonca upozorňuje na vzťah medzi chorobami srdcovo-cievneho systému a vyšším výskytom cukrovky.

Hypertenziu by sme teda nemali podceňovať a určite sa oplatí dbať na zásady sekundárnej prevencie. Istý význam majú zaiste aj tlakomery určené na domáce pravidelné sledovanie hodnôt tlaku. Veď s diagnózou hypertenzie môžeme žiť desiatky rokov...



inzercia

Máte svoje zdravie pod kontrolou?

OMRON

Následky vysokého krvného tlaku zapríčinia až 40% úmrtí ľudí mladších ako 65 rokov!*

Japonské tlakomery Omron Vám pomôžu sledovať krvný tlak s vysokou presnosťou a komfortom vďaka unikátnym technológiám.

- Jedna manžeta pre normálnu aj silnú pažu
- Systém **Intelli sense**™ – minimalizuje tlak manžety počas merania
- zabezpečí maximálne presné výsledky
- podstatne skráti dobu merania
- Jednoduchá obsluha – ovládanie jedným tlačidlom
- Dual sensor – dvojité kontrola presnosti merania
- Kontrola správneho nasadenia manžety
- Indikátor hypertenzie
- Odolnosť voči arytmiám a ich detekcia
- Klinicky overená presnosť

Tlakomer **OMRON M6 Comfort** zakúpite v lekárnach a zdravotníckych potrebách.

OMRON – svetová jednotka v meraní krvného tlaku.

Obchodné zastúpenie a autorizovaný servis pre SR:

CELIMED s.r.o., www.krvnytlak.sk

*Zdroj: Slovenská nadácia srdca



Vnímajte svoje zdravie

„Tlakomery OMRON odporúča viac ako 60% lekárníkov“
*zdroj Edukafarm



POZOR NA SUCHÉ OKO

Odborná redakcia Edukafarm
Spracované na základe tlačovej správy

Kto je ohrozený?

Všetky telesné tkanivá s postupujúcim vekom degenerujú. Tvorba slz v slznej žľaze sa začína znižovať po 45. roku života, prevyšuje však bazálnu potrebu, a preto ľudia bežne nevykazujú žiadne príznaky suchého oka. Za určitých okolností, ako napríklad nosenie kontaktných šošoviek, dlhodobý pobyt v klimatizovaných miestnostiach, práca s počítačom a podobne, väčšina ľudí pocíti istý stupeň suchého oka a popisujú to ako „únavu očí“. V dnešnej modernej dobe pribúdajú pacienti aj mladších vekových skupín, čo súvisí so zníženou frekvenciou žmurkania. Pri bežnej konverzácii žmurkáme v priemere každých 6 sekúnd, pri čítaní každých 12–20 sekúnd a pri práci na počítači každých 20–30 sekúnd, pričom práve vďaka pomalšiemu žmurkaniu sa slzy po povrchu oka neroztierajú so správnou frekvenciou, nechránený povrch oka je dlhšiu dobu exponovaný a dochádza k poškodeniu buniek na povrchu oka až bunkovým deformáciám. Takto exponované bunky postupne vysychajú, začnú odumierať a klinické príznaky suchého oka sa rýchlo zhoršujú.

Oko je teda dlhodobo menej zvlhčované, slzný film sa postupne stenšuje a dochádza k jeho zvýšenému odparovaniu a následným

Suché oko je ochorenie slz a povrchu oka, ktorého výsledkom je svrbenie, pálenie či rezanie v oku, poruchy videnia a nestabilita slzného filmu s potenciálnym poškodením povrchu oka. Ochorenie, ktoré sa týka asi štvrtiny populácie, je spôsobené nedostatočným zvlhčovaním očí v dôsledku dlhodobého pobytu v klimatizovaných priestoroch, práce s počítačom či nosenia kontaktných šošoviek. „Suché oko by určite nemalo zostať nediagnostikované, podcenené, či neadekvátne liečené“, upozorňuje oftalmologička MUDr. Katarína Hlaváčková.

defektom, čo je sprevádzané typickými, veľmi nepríjemnými príznakmi. Pacienti si sťažujú na pocity pálenia, rezania či svrbenia, často udávajú aj pocit „cudzieho telieska“ v oku. Pri objektivnom vyšetrení môžeme často vidieť červené oko a niekedy aj drobné povrchové defekty na rohovke. Suché oko by určite nemalo zostať nediagnostikované, podcenené, či neadekvátne liečené. Ďalšie príčiny vzniku suchého oka môžu byť veľmi rozmanité. Okrem pribúdajúceho veku môže mať farmakologický, hormonálny či zápalový pôvod, môžu ho spôsobovať neurologické, posttraumatické a dokonca aj nutričné zmeny (avitaminóza A). Veľmi častou príčinou je lagoftalmus, tzn. stav, keď pacient nedokáže úplne zavrieť oko. Tento stav veľakrát vyžaduje chirurgické riešenie. Vo všeobecnosti platí, že príznaky tohto ochorenia môžu zhoršovať aj niektoré chronicky užívané lieky, predovšetkým kardiotoniká, antihypertenzíva, antihistaminiká a antidepresíva.

Treba obmedziť fajčenie, prípadne úplne prestať fajčiť. Kombináciou vyššieho veku, chorôb, ako je cukrovka, hypertenzia, užívaním mnohých liekov a moderného spôsobu života (práca na počítači, sledovanie TV, klimatizované priestory) sa jednotlivé faktory potencujú a kontinuálne zhoršujú príznaky suchého oka.

„Okrem terapie základnej príčiny, pokiaľ je známa, je potrebná lokálna liečba, ktorá pozostáva z opakovanej a dlhodobej aplikácie tzv. umelých slz. Pacienti na Slovensku majú dnes vôbec po prvýkrát k dispozícii revolučný prípravok – očné kvapky SYSTANE BALANCE, ktoré sa svojim zložením veľmi približujú k zloženiu prirodzeného slzného filmu. Integrujú sa s existujúcim slzným filmom, uľahčujú obnovu a náhradu poškodených buniek, a takto sa podieľajú nielen na zachovaní zdravého povrchu oka, ale aj na udržiavaní kvalitného videnia.“

VYBRALI SME PRE VÁS

inzercia

Obráťte list.
Preč od pocitu
SUCHÉHO OKA

Skončujte
s pocitom suchého oka.

S vysoko účinným prípravkom, ktorý ešte viac lubrikuje a chráni povrch oka, poskytuje okamžité pohodlie a predĺženú ochranu.^{1,2} Konečne je tu úľava.

To je úľava!



Alcon
a Novartis company

Alcon Pharmaceuticals Ltd., o.z.,
Prievozská 4/B, 821 09 Bratislava, Slovenská republika,
tel.: +421 254 410 378-88

1. Data on file. Alcon Laboratories, Inc. 2. Ketelson HA, Davis J, Meadows DL. Characterization of a novel polymeric artificial tear delivery system. Invest Ophthalmol Vis Sci; 2008; 49: E-Abstract 112. (US based study).

© 2012 Novartis SYU-02-2/2012



VAGINÁLNY DISKOMFORT – NEKONČIACE ŽENSKÉ TRÁPENIE

Prim. MUDr. Petr Picha, GynCentrum s.r.o., Praha

Ako sa prejavuje vulvovaginitída?

Akonáhle sa objavia typické príznaky (pálenie a svrbenie na povrchu genitálu alebo v oblasti pošvového otvoru, suchosť pošvovej sliznice, rezanie pri močení, biely až žltkastý hrdkovitý výtok z vagíny, nepríjemné pocity a bolesťivosť pri pohlavnom styku), ide často o zápal vonkajších rodidiel a pošvy. Hanblivosť a obavy z vyšetrenia nie sú na mieste; gynekológ v týchto prípadoch nachádza začervenanú pošvovú sliznicu a svetlo začervenanú pokožku na genitálii. Lekár ďalej odoberá stery zo slizníc a vzorky z maternicového krčka na podrobnejší mikroskopický a chemický rozbor kvôli určeniu príčiny zápalu. Je zaujímavé, že svrbenie (pruritus) a zápal vonkajšieho genitálu a pošvy môže



Máloktorý iný zdravotný problém predstavuje pre nežné pohlavie také trápenie, ktoré je porovnateľné so zápalmi pošvy a vonkajšieho genitálu. Aj keď sa vulvovaginitída považujú za delikátnu a čisto súkromnú záležitosť, zaslúži si ich liečba náležitú pozornosť už len z toho dôvodu, že ako akútne vzniknutý problém znepríjemňujú takto postihnutej žene život a okrem toho tento zápal ľahko prechádza do chronických a ťažko liečiteľných foriem s dôsledkami aj v oblasti partnerského intímneho spoluzitia a plánovania materstva.

byť prvým signálom doteraz nerozpoznaného systémového ochorenia; typicky ide o diabetes mellitus (cukrovku). Kompenzácia základného ochorenia je v týchto prípadoch nevyhnutným predpokladom úspešnej liečby vulvovaginitídy. Otázka diétnych a režimových opatrení (vynechanie rafinovaného cukru, príp. všeobecne sladkostí a tiež bieleho pečiva) aj u inak zdravých žien súvisí s hypotézou, že tieto reštrikcie pomáhajú pri udržaní spektra nepatogénnych mikroorganizmov v pošve, ktoré prirodzene zabráňujú kvasinkám rozmnožovať sa a vyvolať recidívu vulvovaginitídy.

ženu sa tak stáva patogénom.

Rast kolónií kvasiniek v pošve dokáže do istej miery ovplyvňovať tiež ženské pohlavné hormóny (estrogény), užívanie antibiotík a chemoterapeutík a niektoré pridružené celkové ochorenia (cukrovka, poruchy funkcie štítnej žľazy a i.). Kvasinky sa môžu pri nechránenom pohlavnom styku preniesť na muža, čo sa niekedy následne prejaví svrbením a pálením sliznice žaluďa.

Lokálna liečba vulvovaginitídy

V prípade diagnózy kandidového zápalu pošvy a ženského pohlavného genitálu sa uprednostňuje presne cieleňá lokálna liečba pomocou pošvových guličiek, čipkov a mastí, ktoré sú dnes v lekární dostupné aj bez lekárskeho predpisu.

Režimové opatrenia a odporúčania

K úspešnej liečbe prispievajú tiež racionálne odporúčania týkajúce sa obliekania a životosprávy. Aby sa vulvovaginitída neopakovala a zabránilo sa tak jej prechodu do chronických štádií, je vhodné vyhýbať sa nevzdušným textíliám a tesným odevom (rifľe, pančuchy a nohavice). Treba uprednostňovať prírodné látky (bavlna ...) a zabrániť tiež mechanickému dráždeniu pokožky a slizníc genitálu hrubou textíliou, nekonzumovať naraz veľké množstvo cukru a sladkostí, nepreháňať to s osobnou hygienou a na toaletu intímnych partií nepoužívať agresívne (alkalické) mydlá a umývacie gély. Po nevyhnutnom užívaní antibiotík je vhodné pokúsiť sa o obnovenie prirodzenej pošvovej mikroflóry (napr. v podobe niektorých funkčných potravín alebo výživových doplnkov s probiotikami).

Vyvolávatelia zápalu

K najčastejším príčinám zápalu pošvy a vonkajších rodidiel zaraďujeme premnoženie kvasiniek *Candida albicans* na úkor „priateľských“ baktérií (Döderleinových laktobacilov), udržiavajúcich v pošve fyziologické, mierne prostredie. Táto kvasinka sa v oboch pohlaviach prirodzene vyskytuje na sliznici konečníka, avšak po (spravidla mimovoľnom) prenesení do vagíny, sa rýchlo rozmnožuje, prerastá ostatné mikroorganizmy a pre

inzercia

Hygiena • ZDRAVIE • Komfort AUSTRALIAN BODYCARE®



Femigel

vaginálny gél bez hormónov

poskytuje úľavu pri príznakoch suchosti, svrbenia, pálenia, podráždenia a diskomfortu. Výrazne účinkuje proti baktériám a plesniam spôsobujúcim infekcie, odstraňuje výtoky, pálenie a svrbenie. Zároveň udržiava a obnovuje (prítomnosť *Lactobacilla*) prirodzenú mikrobiálnu flóru a hladinu požadovanej vlhkosti pošvového prostredia (napr. po antibiotickej liečbe). Infekcie spôsobené kvasinkami a plesňami (mykózy) sa vyskytujú aj u mužov, v takom prípade doporučujeme Femigel používať u oboch partnerov. Zloženie prípravku je výlučne na prírodnej báze najjemnejšieho oleja Tea Tree bez syntetických prísad, čo zaručuje vysokú kvalitu a dobrú znášanlivosť, je nemastný, nedráždi a nezanecháva škvry.

Tip na prevenciu: gél aplikujte po návšteve bazénov, po antibiotickej liečbe, pri pociťovaní suchosti, aby ste predišli následným opakujúcim sa problémom. Pri používaní zvonka prináša komfort v intímnej hygieny.

ABC Body Wash prírodný Sprchový gél s čajovníkom

je dôležitý k osobnej hygieny tela hlavne u citlivých ľudí. Prijemne osviežuje, upokojí podráždenia, drobné ranky, zapareniny, atď. Udržiava pokožku v dobrom stave, dezinfikuje a nedráždi pri intímnej hygieny.

ŽIADAJTE V LEKÁRŇACH

info linka 0907906906

www.australian-bodycare.sk

ellen®

Prvé probiotikum vo forme tampónu



Strážca vášho intímneho zdravia

Niellen tampón, ale aj probiotikum

Novinka



- * zmes probiotických kmeňov Lacto Naturel v unikátnej forme
- * pomáhajú obnoviť a udržiavať vašu vaginálnu mikroflóru zdravú
- * balené v praktických plechovkách

Dostupné vo vašej lekárni

www.ellentampony.sk

ÚČINNNE A RÝCHLE PROTI BOLESTI

*Rozhovor s MUDr. Jiřím Slívom, Ph.D.
Ústavy farmakologie 2. a 3. LF UK, Praha*



Užívanie voľnopredajných liekov by malo byť bezpečné. Je to skutočne tak?

Užitie prakticky akéhokoľvek lieku môže sprevádzať nežiaduci účinok. Nejde však len o lieky, ktoré nás môžu takto nemilo prekvapiť, ale aj o výživové doplnky, zdravotnícke prostriedky alebo kozmetické prípravky. Nežiaducim účinkom pritom rozumieme akúkoľvek nezamýšľanú a nechcenú reakciu nášho tela súvisiacu s podaním prípravku. Rozhodne neplatí, že sa musí objaviť bezprostredne po aplikácii. Existuje celý rad látok, ktorých nežiaduce účinky sa dostavia až s odstupom mesiacov, ba dokonca rokov. Zväčša sa však rozvíjajú počas hodín až dní. Významnú úlohu, predovšetkým u chorých, ktorí užívajú zároveň viac prípravkov, predstavuje zaiste nemalé riziko liekových interakcií, ktoré sa prejavujú zoslabením, alebo naopak zosilnením účinku niektorej z podávaných látok.

Kde možno získať informácie o bezpečnosti prípravku?

Najjednoduchšia je situácia pri liekoch. Všetky dôležité informácie možno nájsť v príbalovom informačnom letáku, ktorý schvaľuje Štátny ústav pre kontrolu liekov (ŠÚKL). Súčasne platí, že príslušnú informáciu podá lekár alebo odborný pracovník lekárne, ktorí by takisto mali chorého informovať o možných rizikách liekových interakcií, avšak len za predpokladu, že chorý poctivo uvedie všetky užívané prípravky. Dôležité je nepodceňovať spomínané výživové doplnky, napr. multivitamínové prípravky, prípravky s chlorellou a pod., ktoré môžu významne znižovať účinky protizrážavo pôsobiaceho

warfarínu. Ten užíva veľa chorých za účelom zabránenia trombózy v prípade niektorých porúch srdcového rytmu, po srdcovom infarkte, alebo s umelou srdcovou chlopňou. Podobných príkladov je veľa.

K najčastejšie užívaným liekom patria prípravky proti bolesti. Existujú tu nejaké riziká, ktoré by sme nemali podceňovať?

Žiaľ, ani táto lieková skupina nie je výnimkou. Napriek tomu platí, že riziko by sme nemali podceňovať, ale ani zbytočne preceňovať. Len v krátkosti uvedme, že hovoríme o paracetamole, ktorý pôsobí proti bolesti a teplote a o nesteroidových antiflogistikách (NSA), ktoré okrem toho pôsobia protizápalovo. Vo voľnom predaji v lekárnach najčastejšie ide o prípravky s ibuprofénom. Pri paracetamole sa spomína najčastejšie možné nepriaznivé pôsobenie na pečeň, avšak, ak sa podáva v súlade s odporúčaným dávkovaním, ide o veľmi bezpečnú látku. Pri NSA sa najviac spomína riziko poškodenia žalúdočnej sliznice.

Aké významné je toto riziko?

Je pomerne veľmi významné, avšak opäť platí, že svoj význam nadobúda predovšetkým pri dlhodobom a pravidelnom užívaní. Lokálne podávané NSA (t.j. vo forme gélu, krému, spreja, náplasti) tento nežiaduci účinok vôbec nemajú. Na druhej strane, čípky majú riziko porovnateľné s tabletkami. Napriek tomu aj medzi NSA sa nachádzajú látky bezpečnejšie, a naopak, zasa viac rizikové. Z voľnopredajných prípravkov možno za najbezpečnejšie označiť ibuprofén, o čom svedčí napokon i možnosť jeho podávania

deťom v prípade teploty alebo bolesti, a to pri porovnateľnej účinnosti a bezpečnosti so spomínaným paracetamolom. Avšak i tu platí, že chorý by mal vždy prekonzultovať s odborníkom lekárne alebo svojím ošetrovúcim lekárom riziká pri súčasnem užívaní s inými liekmi.

NSA podávané systémovo (t. z. ústami či do konečníku) je možné za účelom zosilnenia účinku bez obáv zo zvýšeného rizika celkových nežiaducich účinkov kombinovať s lokálne pôsobiacimi prípravkami (napr. Ibalgin gél alebo Ibalgin krém).

V lekárňach je k dispozícii okrem iného i prípravok Ibalgin Fast...

Áno, ide o jeden z mnohých liečivých prípravkov s obsahom ibuprofenu. Táto látka je tu prítomná vo väzbe s aminokyselinou lyzínom, ktorá jej zabezpečuje účinnejšie a rýchlejšie vstrebávanie zo žalúdka. Možno preto očakávať rýchlejšie dosiahnutie účinku v porovnaní s bežným ibuprofénom.

Rýchlejší ústup bolesti ocenia predovšetkým pacienti s akútnou bolesťou – napríklad pri bolestiach zubov alebo silných bolestiach hlavy. U týchto akútnych bolestí stačí často jedna tabletky na potlačenie bolesti.

Tradičná farba IBALGIN-u je sýto ružová. Táto typická farba sa dosiahne vďaka farbivu erytrosín, ktoré sa okrem iného hodne využíva nielen vo farmaceutickom priemysle, ale tiež v kozmetike alebo potravinárstve. Uvedme zároveň, že ide o látku užívanú v súlade s príslušnou Vyhláškou Ministerstva zdravotníctva a legislatívou Európskej únie. Vďaka výraznej farbe je IBALGIN ľahko identifikovateľný a znižuje sa tak nebezpečie zámieny s inými analgetikami.

IBALGIN® DUO EFFECT

LIEČI BOLEŠŤ, OPUCHY A MODRINY.

→ kombinácia **2** účinných látok v liekovej forme krému

1. POMÁHA OD

→ bolesti
→ zápalu
→ opuchu



2. URÝCHĽUJE

→ **vstrebávanie
krvných
podliatin**



CHRBÁT



SVALY



KÍBY



KRVNÉ PODLIATINY



OPUCHY

Ibalgin® Duo Effect je liek na vonkajšie použitie. Pred použitím si pozorne prečítajte písomnú informáciu pre používateľov. Dátum prípravy materiálu: marec 2012.

MYSLITE NA SVOJE ZAŽÍVANIE AJ POČAS DOVOLENIEK

Odborná redakcia Edukafarm



Čas dovoleník a letných prázdnin si väčšina z nás spája s odpočinkom, relaxáciou a chvíľkami sladkého ničnerobenia. Vďaka pomerne ľahkej dostupnosti sa vydávame aj s deťmi do vzdialených exotických krajín. Tam však číha mnoho nástrah v podobe pre nás nezvyčajných potravín alebo pochútok, a problémy s kvalitou pitnej vody alebo hygienou stravovacích prevádzok.

Akým rizikám sme vystavení na cestách

Každý z nás je iný, avšak niektoré nešváry a spôsoby správania predstavujú pre nás spoločnú hrozbu. Na cestách je vždy riskantná konzumácia zmrzlín a jedál pripravovaných priamo na ulici, pitie vody z neznámeho zdroja, rovnako ako jej používanie na umývanie ovocia a zeleniny alebo na výrobu ľadových kociek do nápojov.

Samotná zmena časového pásma, mnohohodinový let a s ním spojená určitá miera nepohodlia a nedostatok tekutín môžu byť prvou príčinou neveselého začiatku dovolenky. So žalúdočnou nevoľnosťou, prípadne pocitom na vracanie (kinetózou), možno bojovať kapsulami alebo lízankami so zázvorovým extraktom, žuvačkami s dimenhydrinátom alebo prípravkami obsahujúcimi moxastínium theoklát a kofeín.

Nadúvanie a zmeny frekvencie alebo konzistencie stolice

K najčastejším ťažkostiam pri cestovaní patrí hnačka, zápcha a plynatosť. Nie je tajomstvom,

že medzi ľudským mozgom, resp. psychikou a črevami existuje veľmi úzke prepojenie, a tak sa stresová záťaž, ktorú paradoxne predstavuje tiež potešenie z výletu, balenie batožiny, odchod a zmena stereotypu a životných podmienok, často prejaví – aj keď dočasne – na našom zažívaní. Dôsledky sú individuálne: kým niekoho obťažuje zápcha, iný sa nebude môcť (napr. aj 2–3 dni) vzdialiť od WC.

Ako sa nenechať zaskočiť letnou hnačkou?

Typické letné hnačky majú zvyčajne prechodný charakter a nevyžadujú si špecifickú antimikrobiálnu liečbu. Bežnú hnačku tak relatívne dobre zvládneme bežnými prostriedkami z lekárne. Ak by však asi po troch dňoch nedochádzalo k zlepšeniu príznakov, je vhodné vyhľadať lekára. Aké ďalšie možnosti existujú?

Črevné adsorbencie

Pri hnačkách vyvolaných diétnou chybou sú vhodnou voľbou črevné adsorbencie. Tieto látky viažu na svoj povrch rôzne toxíny a baktérie

z črevného obsahu a zmierňujú tak podráždenie črevnej steny. Na trhu sú v podstate dva typy prípravkov: aktívne uhlie a diosmektit. Aktívne uhlie sa dnes takmer výhradne vyrába z rastlinných materiálov a jeho pôvodné ľudové označenie ako „živočíšne uhlie“ stráca význam.

Črevné dezinficiencie

V prípade infekčných hnačiek možno použiť črevné dezinficiencie. Ich nevýhodou je, že vedú k neselektívnemu potlačeniu črevnej mikroflóry, či už patogénnej alebo fyziologickej – ochrannej probiotickej mikroflóry.

Probiotiká

Z tohto dôvodu by malo na túto liečbu nadväzovať podávanie vhodných probiotík, ktoré majú za následok obnovenie prirodzenej a užitočnej črevnej mikroflóry. Okrem toho samotné probiotiká dokážu pôsobiť preventívne proti hnačke. Aby sa dosiahlo maximálne množstvo probiotík v črevách, treba venovať pozornosť ochrane týchto živých baktérií pred pôsobením žalúdočnej kyseliny. Pri konzumácii jogurtov alebo

inzercia

ENTERINA®

Obsahuje probiotikum *Bacillus coagulans* IS-2 (ex *Lactobacillus sporogenes*), vitamíny skupiny B, vitamín K a extrakt z plodov čučoriedok.

OBNOVUJE ZDRAVÚ ČREVNÚ MIKROFLÓRU

- pri tráviacich problémoch (riedka stolica, nadúvanie),
- pri diétnych chybách, črevnom diskomforte,
- pri zlej životospráve, strese.

PRIAZNIVO PÔSOBÍ NA TRÁVENIE A METABOLIZMUS

Charakteristika:

- extrakt z plodov čučoriedky pôsobí ako črevná dezinfekcia
- *Bacillus coagulans* vykazuje zvýšenú prilnavosť k bunkám čreva a významne pôsobí proti patogénnym mikroorganizmom
- vitamín K je dôležitý pre správnu zrážavosť krvi a je vhodné ho dopĺňať pri jeho nedostatku v rámci hnačky,
- vitamíny skupiny B podporujú celkový proces rekonvalescencie

Užívanie v tehotenstve, alebo pri dojčení konzultujte s lekárom.

Dávkovanie:

Deti od 6 mesiacov:

1 fľaštičku denne.

Dospelí: 1 – 2 fľaštičky denne.

Podávajú najlepší nalačno.

Balenie:

8 jednorazových fľaštičiek s dávkovacím uzáverom. (1 fľaštička = 1 dávka)



výživový doplnok

Zloženie:

Bacillus coagulans IS-2 (ex *Lactobacillus sporogenes*), FiberAid® (arabinogalaktán), sušený extrakt a koncentrovaná šťava z plodov čučoriedok *Vaccinium myrtillus*, vitamíny B₁, B₂ a B₃, kyselina pantoténová, vitamíny B₆, B₁₂ a vitamín K.

Proti plynatosti a nadúvaniu

Odstraňuje
pocit plnosti
a nafukovania



Môže sa užívať
dlhodobo



Je možné
ho použiť
v príprave pred
diagnostickým
vyšetrením
trávacieho
traktu



Môže sa
užívať aj
bez zapitia



Nemá vplyv na
trávenie, nie je
absorbovaný
tráviacim
traktom



KVAPKY
30 ml

NOVINKA

Vysoká koncentrácia
účinnnej látky



Espumisan[®] comfort simeticonum

Espumisan comfort
100 mg/ml perorálne emulzné kvapky

Liečivo: 1 ml obsahuje 100 mg simetikónu. **Pomocná látka:** sorbitol (E 420) 199 mg/ml **Indikácie:** symptomatická liečba gastrointestinálnych ťažkostí súvisiacich s hromadením plynov, ako sú meteorizmus alebo zvýšená tvorba plynov po operáciách, príprava na diagnostické vyšetrenie v brušnej oblasti (napr. na redukciiu zobrazovania tieňov spôsobených plynom pri rrtg., sonografii; endoskopické vyšetrenie; ako prídavok k suspenziám kontrastných látok). **Dávkovanie:** 25 kvapiek zodpovedá 1 ml (alebo 100 mg simetikónu). Gastrointestinálne ťažkosti súvisiace s hromadením plynov, Dojčatá: 5 – 10 kvapiek do každej fľaše s jedlom alebo pred každým dojčením, Deti vo veku 1-6 rokov: 10 kvapiek 3 – 5-krát denne, Deti vo veku 6-14 rokov: 10 až 20 kvapiek 3 – 5-krát denne, Dospelávajúci a dospelí: 20 kvapiek 3 – 5-krát denne. Príprava na zobrazujúce vyšetrenia: 1 ml 3-krát denne po jedle v deň pred vyšetrením a 1 ml ráno v deň vyšetrenia. Ako prídavok k suspenziám kontrastných látok: 2 až 4 ml na 1 liter kontrastnej látky pre dvojité kontrastné zobrazenie. Príprava na gastroduodenoskopiu: 2 až 3 ml pred endoskopiou, ak je to potrebné, niekoľko ml emulzie sa môže podať cez endoskopickú trubicu počas vyšetrenia na elimináciu interferujúcich penových bublín. **Novoobjavené a/alebo pretrvávajúce ťažkosti treba klinicky vyšetriť.** **Kontraindikácie:** precitlivosť na liečivo simetikón alebo na ktorúkoľvek z pomocných látok. Espumisan comfort obsahuje sorbitol. Pacienti so zriedkavými dedičnými problémami intolerancie fruktózy nesmú užívať tento liek. **Interakcie:** doteraz nie sú známe. **Gravidita a laktácia:** nie sú k dispozícii žiadne klinické údaje o užívaní Espumisanu comfort počas gravidity. Opatrnosť je potrebná pri predpisovaní lieku tehotným ženám. **Nežiaduce účinky:** nežiaduce účinky spojené s užívaním Espumisanu comfort neboli doteraz pozorované. S podrobnými informáciami o lieku sa, prosím, oboznámte v Súhrne charakteristických vlastností lieku. **Posledná revízia textu:** XI/2010, **Držiteľ rozhodnutia o registrácii:** Berlin-Chemie AG, Berlín, Nemecko, **Spôsob výdaja lieku:** nie je viazaný na lekársky predpis, **Dátum výroby materiálu:** Apríl 2012

BERLIN – CHEMIE A. G. - obch. zastúpenie v SR
Palisády 29, 811 06 Bratislava, Slovenská republika
tel.: +421 2 544 30 730, fax: +421 2 544 30 724



BERLIN-CHEMIE
MENARINI

podobných mliečnych zakysaných výrobkov sa obvykle nedostane dostatočné množstvo živých baktérií cez žalúdok.

U dospelých je zvyčajným riešením použitie špeciálnej kapsuly, ktorá sa rozpustí až po prechode žalúdkom. Najvhodnejšie riešenie pre deti nám pripravila samotná príroda. Určité druhy probiotických baktérií vytvárajú tzv. spóry – veľmi odolné vývojové štádiá, ktorých účelom je prečkať rôzne nepriaznivé podmienky prostredia. Spóry sú preto veľmi odolné voči kyselinám, teplote, suchu a ďalším vplyvom. Probiotické baktérie vo forme spórov možno preto podávať bez akéhokoľvek ochranného obalu: ich vlastné „puzdro“ ich bezpečne chráni pred kyselinou v našom žalúdku. K najčastejšie využívaným patria baktérie druhu *Bacillus coagulans*, niekedy tiež označované aj ako *Lactobacillus sporogenes*. V tekutej forme, vhodné pre deti od 6. mesiaca veku, sú dostupné napr. v prípravku ENTERINA. Tento prípravok ďalej obsahuje extrakt z čučoriedok, ktorý vďaka obsahu trieslovín znižuje dráždivosť črevnej sliznice, potom vitamín K a vitamíny skupiny B, ktoré napomáhajú rekonvalescencii črevnej sliznice a zabezpečujú dostatočné množstvo vitamínu počas hnačkového ochorenia. Prípravok ENTERINA je vhodný najmä do cestovnej lekárnice, a to pre svoju unikátnu liekovú formu špeciálne vyvinutú pre deti, jednorazovú fľaštičku, s obsahom tekutiny, do ktorej sú probiotiká vhodným patentovaným spôsobom otvorenia pridané presne v momente potreby podania.

inzercia

Desať zlatých pravidiel

Svetovej zdravotníckej organizácie
(platia všeobecne u nás aj vo svete)

- Vyberajte pri nákupoch také potraviny, ktoré sú po technologickom spracovaní zdravotne bezchybné.
- Dbajte na dokonalé prevarenie potravín.
- Skonzumujte stravu ihneď po uvarení.
- Po uvarení uschovávajte potraviny veľmi starostlivo.
- Už uvarené potraviny dôkladne ohrievajte.
- Zabráňte styku medzi surovými a už uvarenými potravinami.
- Umývajte si ruky pred začiatkom prípravy potravín a aj pri akomkoľvek jej prerušení.
- Pretože sa potraviny môžu ľahko kontaminovať, musíte zabrániť prenosu mikróbov z povrchu kuchynského zariadenia na ne tým, že ich budete udržiavať v úplnej čistote.
- Chráňte potraviny pred hmyzom, hlodavcami a inými zvieratami, ktoré sú častými nosičmi choroboprodných zárodkov pôsobujúcich ochorenie.
- Na prípravu potravín je dôležité používanie kvalitnej pitnej vody.

Zápcha

O zápchu (obstipácii) hovoríme zvyčajne vtedy, ak dochádza k defekácii menej často ako raz za 3–4 dni, alebo ide o ťažkosť, príp. namáhavé a bolestivé vyprázdňovanie tvrdej stolice. Všeobecne ňou trpi asi 20 % obyvateľstva, ženy častejšie ako muži, považuje sa za civilizačnú chorobu. Máva dve formy, atonickú a spastickú, pri porušenom defekačnom reflexe ju označuje-

me ako habituálnu zápchu. Na jej vzniku sa podieľajú niektoré lieky, alebo tiež môže byť príznakom iných ochorení. K liečebným opatreniam zaraďujeme krátkodobé podávanie laxatív (pikosíran sódný, bisakodyl, fenolftaleín a i.), prípadne látok zväčšujúcich objem stolice (napučiavajúca vláknina), vyvolávajúcich vyprázdňovací reflex (glycerínové čípky) alebo upravujúcich pH vo vnútri čreva (laktulóza), a lubrikáciu konečníkového kanála.

Nadúvanie (meteorizmus)

sa prejavuje škvíkaním, pocitom prelievania v bruchu, kolikovými bolesťami a zvýšenou plynatosťou. K príčinám patrí kvasná a hnilobná dyspepsia alebo diétne excesy. Roztiahnutým črevom sa môže dráždiť bráničný nerv, čím sa imitujú stenokardické ťažkosti. Pomáhajú rastlinné karminatíva (rasca, aníz, fenikel, mäta) a prípravky so simetikónom.

Záverečné odporúčania

Zaiste všetci chceme, aby nám čas prázdnin a dovolení nekazil žiaden zdravotný problém. Záleží však tiež od nášho prístupu a opatrnosti, ktorou môžeme niektorým komplikáciám predísť. Profylaktické užívanie malého množstva tvrdého alkoholu nalačno síce patrí tak trochu k nášmu folklóru, avšak doteď sa nepotvrdilo ako stopercentná ochrana pred infekčnými chorobami tráviaceho traktu. Preto si radšej do svojej cestovnej lekárnice pribalme spoľahlivé a neškodné prostriedky na zažívacie problémy všetkého druhu.

VÝŤAŽKY Z LIEČIVÝCH HÚB A ICH ÚLOHA V PREVENCII VZNIKU RAKOVINY TENKÉHO A HRUBÉHO ČREVA

Gabriella KOVÁCS THURZO PR, článok

V uplynulých rokoch bolo mnoho štúdií venovaných faktorom zohrávajúcich úlohu pri prevencii vzniku rakoviny tenkého a hrubého čreva. Takto získané výsledky sú často protichodné. Za magický nástroj pri predchádzaní vzniku ochorenia bol dlho považovaný dostatočný príjem vlákniny. Dva randomizované klinické výskumy potvrdili, že zvýšený príjem vlákniny, resp. znížený príjem tukov sami o sebe nemá dostačujúce účinky pri vzniku zhubných črevných polypov. Z hľadiska úmrtnosti je rakovina hrubého a tenkého čreva jednou z najnebezpečnejších druhov rakoviny, a preto je dôležité zistenie a rozpoznanie tých faktorov,

ktoré môžu prispieť k predchádzaniu jej vzniku. Tzv. metabolický syndróm, príznakmi ktorého môže byť nadváha v páse, vysoká hladina triglyceridov, nízka hladina HDL cholesterolu, vysoký krvný tlak, vysoká hladina cukru v krvi, môžu zvyšovať riziko výskytu rakoviny. Rovnako aj cukrovka môže podporovať vznik rakoviny zažívacieho systému. Klinickými výskumami určitých výťažkov liečivých húb bolo dokázané, že tieto môžu nielen znižovať nežiaduce účinky chemoterapie a ožarovania, posilňovať imunitný systém a zlepšovať kvalitu života, ale majú tiež významný účinok v prevencii vzniku rakoviny tenkého, hrubého

ho čreva a konečníka. Tieto liečivé huby môžu mať schopnosť v značnej miere zvyšovať zásoby vitamínu D v organizme a zvyšovať citlivosť na inzulín, podporujú tým uzdravenie a znižovanie rizika vzniku ochorenia. Je pozoruhodné, že klinické výskumy potvrdili priaznivé účinky výťažkov huby *Agaricus blazei* pri zvyšovaní citlivosti na inzulín. Účinok huby *Podkovičnik-Ohňovec* v prevencii vzniku rakoviny čreva potvrdili kontrolované klinické výskumy v Japonsku, Kórei a aj USA. *Agaricus blazei* Murill a *Podkovičnik-Ohňovec* môžu zohrávať v budúcnosti významnú úlohu v doplnkovej liečbe rakovinových ochorení.

PODKOVIČNÍK MIX A JEHO MOŽNÉ ÚČINKY NA DOPLNENIE KLINICKO-ONKOLOGICKEJ LIEČBY

Výňatky z klinického sledovania vykonaného na Slovensku:

"Klinickým sledovaním Podkovičníka MIX na Slovensku bol zaznamenaný jeho možný pozitívny účinok na regeneráciu kostnej drene (hlavne na úrovni bielych krviniek a krvných doštičiek), môže priaznivo vyvíjať protinádorový a antiangiogénny účinok na organizmus (môžu poklesnúť hladiny onkomarkerov, nádory sa môžu v určitých prípadoch zmrštiť, alebo úplne vstrebáť). Prípravok môže priaznivo vplyvať na zdravotný a aktuálny stav výživy onkologických pacientov.

Podkovičnik MIX môže pozitívne vplyvať a zvyšovať účinky onkologickej liečby (chemoterapia, rádioterapia, molekulárna cieľná liečba), na mechanizmus lipidov (môže znižovať hladinu krvného cukru, cholesterolu, triglyceridov a homocysteínu) a spolupodieľať sa na znižovaní rizika vzniku srdcovo-cievnych ochorení."

Prípravok doporučujeme užívať pacientom, ktorí trpia onkologickým ochorením, napr. v kombinácii s chemoterapiou, alebo ožarovaním, pri ochoreniach s poruchami lipidového spektra, napr.: cukrovka 2. typu, vysoká hladina cholesterolu a triglyceridov, taktiež zdravým ľuďom, ktorí chcú posilniť svoj imunitný systém a predísť vzniku onkologických a civilizačných chorôb.

www.PROVITEX.sk



KEĎ HUBY POMÁHAJÚ

Z TELEVÍZIE ZNÁMY

PODKOVIČNÍK MIX

Špeciálna zlúčenina 4 druhov polysacharidov. Užívanie prípravku sa doporučuje pacientom, ktorí trpia nádorovým oncomením na doplnenie a podporu klinicko-onkologickej liečby (chemoterapia, ožarovanie, imunoterapia, operácie), na posilnenie imunitného systému a na prevenciu vzniku rakovinových a civilizačných ochorení.

Hľadáme distribútorov pre Českú republiku!

Viac informácií o liečivých hubách a prípravkoch na:
www.PROVITEX.sk
a na infolinkách:
+421 (0) 903 225 548 +421 (0) 911 997 899
+421 (0) 35 3260 111 +421 (0) 692 082 886
Hľadajte vo Vašej lekární.

Distribútor: PROVITEX s.r.o.
Výrobca: NATUR PRODUCT s.r.o.



ZDRAVÝ VÝVOJ MOZGU

Článok spracovaný odbornou redakciou EDUKAFARM
PharmDr. Vladimír Végh



Z KLINICKEJ PRAXE

Človek má najzložitejší mozog zo všetkých živočíchov žijúcich na Zemi. Jeho hmotnosť je 1,3 až 1,5 kg a jeho hlavné časti sú do konečnej podoby sformované už v detskom veku. Pri narodení odpovedá váha mozgu až 70 % hmoty dospelého človeka, zostávajúcich 30 % mozgovej hmoty sa dotvára v priebehu predškolských rokov. Aj keď je počet mozgových buniek (neurónov) pri narodení zrejme nemenný a v priebehu dospievania sa už nemení, v procesoch učenia sú prebudovávané stovky miliárd nervových spojení, a dostatočný príjem živín a základných stavebných látok má preto veľký význam.

Stavebné tehličky mozgu

Mozog je tvorený prevažne vodou, tukmi a bielkovinami. Tuky pritom tvoria až 60 % pevných častí mozgu. Ide však o celkom špecifické tuky, ktorých úlohou nie je uchovávať energiu, ale vytvárať špecifické mozgové štruktúry – membrány neurónov a myelinové obaly nervových vlákien.

Najvyššie zastúpenie majú tuky špeciálneho charakteru – tzv. polynenasýtené mastné kyseliny s dlhým reťazcom. Z nich je najviac zastúpené omega-3 nenasýtená mastná kyselina – kyselina dokosaheptáénová (DHA), ktorá vytvára až 20 % šedej mozgové kôry. Ide o veľmi významnú látku, ktorá má celkom zásadný vplyv na výstavbu a správny vývoj mozgu a mentálnych funkcií.

Najnovšie vedecké štúdie dokazujú, že pri niektorých psychických alebo neurologických poruchách detí (napr. syndróm poruchy pozornosti s hyperaktivitou, sklony k depresiám a ďalšie) sa v mozgu pozoruje znížené alebo abnormálne zastúpenie týchto nenasýtených mastných kyselín. Dostatočný príjem omega-3 nenasýtených mastných kyselín, hlavne DHA, má potom preukázateľne pozitívne účinky na rast a vývoj centrálnej nervovej sústavy, rozvoj mozgových funkcií dieťaťa a pomáha zabezpečovať:

- priaznivý rozvoj mentálnych funkcií dieťaťa,
- podporu sústredenosti, pamäti a procesov učenia,
- udržanie psychickej rovnováhy,
- priaznivé ovplyvnenie príznakov súvisiacich s hyperaktivitou.

Deti sa nevyvíjajú rýchlo len telesne, ale tiež duševne. Je však potrebné pamätať, že aj duševný vývoj má svoje materiálne, alebo skôr biochemické podklady.

Nenasýtené mastné kyseliny v detskej strave

V detskom veku si však ľudské telo nedokáže DHA vyrobiť v dostatočnom množstve samo, a preto je odkázané takmer výhradne na jej príjem vo vhodnej strave. Literárne zdroje odporúčajú na zabezpečenie optimálneho rozvoja mozgu konzumáciu 50 – 150 mg DHA denne. Najbohatším prírodným zdrojom DHA je obvykle rybi tuk. O jeho význame vedeli už naše prababičky: pôvod staršieho slova „fištrón“, používaného často na označenie bystrosti, šikovnosti a dôvtipu, má pôvod práve v nemeckom označení rybieho tuku. Historické skúsenosti s konzumáciou samotného rybieho tuku, a teda hlavne omega-3 nenasýtených mastných kyselín (ako je práve DHA), dnes nachádzajú svoje reálne opodstatnenie vo vedeckých štúdiách. Nepríjemné chuťové vlastnosti rybieho tuku však často zapríčinili nejednu nepríjemnú spomienku. Deti však často konzumáciu rýb nemajú príliš v obľube, a tak je v našej detskej populácii príjem omega-3 nenasýtených mastných kyselín väčšinou nedostatočný.

Bohužiaľ, kým sa ryby dlhodobo považovali za ideálne zdravé potraviny, v dôsledku neustále stúpajúceho znečistenie svetových morí sa začína ich postavenie pomaly prehodnocovať. Tuk dravých morských rýb – stojacich na konci potravinového reťazca v moriach – je ideálnym substrátom pre akumuláciu rôznych toxických látok, ako sú niektoré ťažké kovy a perzistentné organické látky. Výhodnú alternatívu

preto dnes predstavujú omega-3 nenasýtené mastné kyseliny získavané zo špeciálne pestovaného druhu morských rias (napr. *Schizochytrium* sp.). Výhodou takto získavaných nenasýtených mastných kyselín je okrem nemožnosti kontaminácie toxickými odpadovými látkami hlavne neprítomnosť charakteristického rybieho zápachu. Odpadá tak zvyčajný problém s chuťovými vlastnosťami rybieho tuku, prejavujúci sa niekedy aj v spracovaných tabletách/kapsulách. Takto získavané nenasýtené mastné kyseliny tak dokážu optimálnym spôsobom zabezpečiť dieťaťu potrebný príjem živín pre správny vývoj mozgu.

inzercia

Výživový doplnok
omegamed
zdravie v čistej forme

Výživový doplnok s obsahom DHA rastlinného pôvodu v otváratelných kapsulách určený pre deti a dojčatá od 6 mesiacov



DHA
rastlinného pôvodu
life's DHA
CERTIFIED PURE

- ✓ vhodné pre dojčatá a deti od 6 mesiacov
- ✓ neobsahuje škodlivé ťažké kovy, dioxíny ani pesticídy
- ✓ nespôsobuje ťažkosti súvisiace s potravinovou alergiou na ryby
- ✓ pohodlné dávkovanie vo forme otvárateľnej kapsule

Informácie o produkte nájdete aj na internetovej stránke
www.regimed.sk

Zastúpenie v SR: REGIMED SR, s.r.o., Ružinovská 1, 82102 Bratislava
Life's DHA je ochranná známka firmy Martek Biosciences Corporation.



PROBLÉMY POKOŽKY



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

Pokožka je zrkadlom nášho zdravia. Existuje veľké množstvo systémových ochorení, ktoré sa prejavujú kožnými zmenami, nehovoriac o primárnych kožných ochoreniach. Nie sú to však len vyslovene choroby, ktoré našu pokožku môžu trápiť. Problémy si môžeme aj nechcene vyvolať, napríklad aplikáciou nevhodnej kozmetiky, používaním vysušujúcich mydiel alebo kontaktom s najrôznejšími chemikáliami pri bežnom domácom upratovaní. Veľký vplyv na kvalitu povrchu pokožky má aj ultrafialové žiarenie, ktoré nielen navodzuje zhnednutie pokožky, ale súčasne urýchľuje starnutie kože (tzv. fotoaging) a zaiste nemožno nespomenúť ani riziko nádorových ochorení, pričom okrem melanómu ide o bazalióm alebo tzv. spinocelulárny karcinóm. Preventívne užívanie beta-karoténu síce môže trochu pomôcť vlastnému opáleniu, avšak rozhodne našu pokožku pred slnečným žiarením neochráni. Všeobecne pritom platí, že by sme sa mu nemali vystavovať najmä v čase maximálneho slnečného svitu (t.j. v hodinách okolo obeda). Pri pobyte na slnku je preto nevyhnutné využiť opaľovacie prostriedky s príslušným UV filtrom a po opaľovaní následne pokožku ošetriť krémom na opaľovanie.

Nemožno zabudnúť ani na kontakt s najrôznejšími alergénmi alebo uštipnutie hmyzom, ktorý najmä v rozvojových krajinách býva zdrojom najrôznejších infekčných ochorení. Typickým prejavom uštipnutia je predovšetkým svrbenie, pri ktorom môžu pomôcť najskôr lokálne pôsobiace antihistaminiká.



Pokožku môžu postihnúť najrôznejšie infekcie bakteriálneho, vírusového alebo plesňového pôvodu.

Pri bežnej každodennej starostlivosti je základom prevencie pred vážnejšími kožnými ochoreniami, ak nemajú autoimunitný alebo genetický základ, správna hygiena. Veľmi časté umývanie však môže byť zdrojom vyššie spomenutých ťažkostí (suchosť pokožky, svrbenie a pod.), ktoré sú zapríčinené zvýšením prirodzeného kožného pH a narušením krehkej bakteriálnej rovnováhy.

Bežnou súčasťou našej hygieny by preto malo byť aj využitie kozmetických prípravkov, ktoré zlepšujú hydratáciu pokožky, alebo majú iné pozitívne účinky. Novinkou v našich lekárňach je prípravok **Floceta** s obsahom harmančeka, nechtíka a octanu hlinitého, ktorý pôsobí proti prípadným opuchom. Har-

manček pravý (*Chamomilla recutita*) patrí k vôbec najdlhšie využívaným liečivým rastlinám. Jeho priaznivé účinky sa najčastejšie pripisujú terpenoidom (bisabolol), prípadne oxidovaným azulénom (chamazulén). V prípade nechtíka lekárskeho (*Calendula officinalis*) je to urýchlenie procesu hojenia hnisavých a zle sa hojajúcich rán a pôsobenie proti plesniam.

Spomínajú sa aj protizápalové účinky a stimulácia imunitnej odpovede. V ľudovom liečiteľstve sa zvonku využíva pri zápale žíl, akútnych a chronických zápaloch kože, ekzémoch, hemoroidoch alebo akné. Prípravok **Floceta** sa preto odporúča pri starostlivosti o pokožku, ktorá je podráždená slnečným žiarením, pri uštipnutí hmyzom, nadmernom potení, po depilácii alebo prípadne ako obklad pri opuchoch, ktoré vznikli ako dôsledok podvrtnutia.

inzercia



Každý deň je naša pokožka vystavená mnohým rizikám: spáleninám od slnka, drobným popáleninám, povrchovým ranám a škrabancom.

Majte ho
vždy poruke.
Panthenol Spray
poskytuje
rýchlu úľavu.



Panthenol Spray pomáha liečiť poranenia kože, zlepšuje kožnú regeneráciu a hojí rany.

Panthenol Spray
Lieči drobné kožné poranenia

www.panthenolspray.sk

Pred použitím si prečítajte písomnú informáciu k lieku. Liečivo: dexpanthenolum.

100% materinskej lásky



ŽIADAJTE LIEK, NIE KOZMETIKU.

KEĎ TI IDE O KOŽU

Vďaka prírodným extraktom z harmančeka a nechtíka lekárskeho rieši FLOCETA rýchlo a efektívne problémy poškodennej kože:



Pri alergiách
a popáleninách
slnkom



Po bodnutí
hmyzom



Pri drobných
domácich
nehodách



Proti opuchom
vzniknutým
po vyvrtnutí

4
v
1



POŠVOVÁ ATROFIA

Odborná redakcia Edukafarm

Pošva – ako vyložene pohlavný orgán – je značne ovplyvňovaná hladinou ženského hormónu estrogénu v krvi, prípadne v sliznici a v podslizničnej vrstve steny pošvy. Nie je teda zvláštne, že u žien po prechode dochádza v individuálnom čase k rozvoju pošvovej atrofie. Atrfia, prípadne nedostatočný rast/zmenšenie, je charakterizovaná zoslabnutím sliznice. Tá postupne stráca svoju elasticitu a lubrikačné vlastnosti. Súčasne ubúda aj glykogén, zložitý cukor nevyhnutný pre život prirodzeného ochrancu pošvového prostredia – laktobacila.

Stav relatívneho nedostatku estrogénov s rozvojom pošvovej atrofie sa môže objaviť nielen u žien po prechode, ale prekvapujúco i v reprodukčnom veku – u dojčiacich žien, užívateľiek len gestagénovej antikoncepcie alebo pri niektorej liečbe.

Pošvová atrofia sa prejavuje súborom ťažkostí a označuje sa ako atrofická vaginitída. Prejavuje sa pošvovým diskomfortom spočívajúcim predovšetkým v pocite pálenia, ktoré môže byť aj v pokoji, ale zhoršuje sa po styku, ktorý je potom samotný nepríjemne bolestivý, ba až nemožný. Dominantne sa

vyskytuje u žien po prechode, a to až u 61 % žien bez liečby a u 27 % žien s hormonálnou substitučnou liečbou. Ďalším prejavom môžu byť opakované žltkavé výtoky. Súčasne s poruchou rastu sliznice močovej trubice a močového mechúra, ktoré sú takisto závislé od estrogénu, sa môže zhoršiť aj schopnosť udržania moču. Zaiste nemožno zabudnúť ani na pocit suchosti a svrbenia, prípadne i bolesť v pošve a špinenie alebo krvácanie po styku.

Prejavy atrofickej vaginitídy nie sú prirodzeným príznakom staroby nútiacim zane-

chať sexuálne aktivity a samotnú sexualitu. Je chybou obmedzovať túto významnú časť ľudskej psychosociálnej komunikácie kvôli ľahko riešiteľným problémom.

Hlavnou možnosťou, ako takéto ťažkosti riešiť, je lokálne podávanie estrogénov. Tieto sa viažu na lekárske predpis, ale na rozdiel od systémovej hormonálnej liečby, nemá lokálne podávanie estrogénov žiadne riziká a neexistuje teda ani stav, pri ktorom by sa nemohli podávať. Akútnym, ale nie kauzálnym riešením pošvovej atrofie v zmysle bolesti pri styku alebo nedostatočnej lubrikácie, sú lubrikačné gély. V rámci samoliečby je možné využiť lokálne aplikované prípravky s obsahom fytoestrogénov, probiotík, prebiotík alebo kyseliny hyalurónovej.

Kyselina hyalurónová (označovaná aj ako hyaluronát alebo hyaluronan, HA) je zloži-

tý cukor, ktorý je najdôležitejšou zložkou medzibunkovej hmoty (najčastejšie sa vyskytuje vo väzbe so sodíkom ako hyaluronát sodný). Ľudské telo s hmotnosťou 70 kg obsahuje asi 15 g tejto látky, pričom sa neustále obnovuje. Okrem všeobecne známej skutočnosti, že okolité bunky vytvárajú akési lešenie, sa najnovšie spomína aj v kontexte schopnosti viazať na seba vodu a prispievať tak k optimálnej hydratácii tkaniva. Pri aplikácii do pošvy zvyšuje lubrikáciu a hydratáciu sliznice a obnovuje jej prirodzené fyziologické vlastnosti. Najnovšie sa ukazuje, že podstatne ovplyvňuje aj množenie buniek a má významnú úlohu pri ich diferenciácii, teda v procese, ktorý by sme mohli označiť za akési dozrievanie alebo dospievanie vznikajúcich buniek. Práve tieto vlastnosti tak predurčujú možnosť jej využitia v mnohých oblastiach medicíny, okrem iného práve v gynekológii. Pri aplikácii do pošvy (napr. čípky laluna) zmierňuje príznaky atopickej vaginitídy, pomáha pri hojení po pôrode, po chirurgických zákrokoch alebo pri dystrofiách, napr. v dôsledku chemoterapie alebo nedostatku estrogénov.

Trápi Vás...

- pálenie?
- svrbenie?
- bolesť pri pohlavnom styku?

IALUNA[®]

vaginálne čapíky

kyselina hyaluronová + rastlinné extrakty + vitamín E

IALUNA[®] – vaginálne čapíky

určené na problémy spojené so suchosťou vaginálnej sliznice (atrofická vaginitída), zapríčinené:

- klimaktériom
- dojčením
- antiestrogénovou liečbou
- Sjögrenovým syndrómom

určené na regeneráciu a lubrikáciu vaginálnej sliznice po:

- pôrode
- gynekologických operáciách
- prekonaní vaginálnej infekcie
- po chemoterapii a rádioterapii

Pred použitím zdravotníckej pomôcky si pozorne prečítajte priloženú písomnú informáciu pre používateľa zdravotníckej pomôcky a poraďte sa so svojím lekárom alebo lekárnikom. Iba na vaginálne použitie.



ILN_sro_04/2012

Zastúpenie v SR: IBSA Slovakia, s. r. o., Šancová 72, 81105 Bratislava
Tel.: 02/5262 0978, Fax.: 02/5262 0979, E-mail: ibsa@ibsa.sk • www.ibsa.sk



PROBLÉMY S PROSTATOU NIE SÚ NERIEŠITELNÉ

PharmDr. Vladimír Végh, Edukafarm, Bratislava



Začína sa to celkom nenápadne. Časté nútenie na močenie cez deň i v noci, pocit nedokonalého vyprázdnenia, slabý a prerušovaný prúd moču. Toto sú vonkajšie známky ochorenia, ktoré súvisia so zväčšovaním prostaty a nazýva sa benígna hyperplázia prostaty (BHP).

Vznik prostatických ťažkostí bohužiaľ veľmi súvisí s vekom a s jeho narastaním stúpa aj počet postihnutých mužov. Vo veku nad 50 rokov sa tieto ťažkosti začínajú objavovať až takmer u polovice všetkých mužov a vo veku nad 80 rokov sa zväčšená prostata vyskytuje až u 90 % všetkých mužov.

Prostata je žľazový orgán, ktorý sa nachádza pod močovým mechúrom a obopína močovú rúru. V prostate vyúsťujú do močovej rúrky kanáliky vedúce zo semeníkov, kde sa tvoria spermie. Vplyvom mužského pohlavného hormónu testosterónu sa prostata v priebehu života zväčšuje a tlačí na močový mechúr, čo spôsobuje časté nutkanie na močenie. Zároveň sa priškrucuje aj jej priesvit, a tak dochádza aj k priškrteniu močovej rúry, čím sa sťažuje vlastné močenie. Pokiaľ sa prostata príliš zväčší, býva často jediným riešením operačné zmenšenie prostaty. Jej hmotnosť sa môže zväčšiť z pôvodných asi 20 g u zdravého človeka až na 100 g a viac v ťažších prípadoch.

Muži často považujú tento problém za veľmi intímny a ostýchajú sa zveriť nielen svojim partnerkám, ale (čo je oveľa vážnejšie), často aj svojim lekárom. Tým sa však zbytočne odďaľuje možná menej náročná liečba a prostata sa ďalej zbytočne zväčšuje. Je to však úplne zbytočné – ako bolo uvedené vyššie, problémy s prostatou nie sú zriedkavé a v priebehu života postihnú väčšinu mužov. Včasná návšteva u urológa a použitie vhodnej liečby pritom umožňuje začať riešenie problému vo včasnej fáze a zabrániť tak rozvoju nepríjemných komplikácií a náročných operačných riešení.

Možnosti liečby zväčšenej prostaty

Medicína má dnes k dispozícii celý rad moderných prípravkov, ktoré dokážu problémy s prostatou účinne zmierniť, alebo dokonca celkom odstrániť, a taktiež významne oddialiť nutnosť chirurgického riešenia, ku ktorému nakoniec v mnohých liečených prípadoch ani nemusí dôjsť.

V praxi sa bežne používajú lieky troch skupín. Tzv. alfa-blokátory uvoľňujú napätie hladkého svalstva v prostate a v močovej trubici a zmierňujú tak príznaky zväčšenia prostaty. Uľahčujú močenie a zlepšujú vyprázdnenie močového mechúra, avšak nijako nepôsobia na zväčšenie prostaty, ani vyvolávajúce príčiny. Medzi časté vedľajšie účinky tejto liečby patrí pokles krvného tlaku, ktorý v ojedinelých prípadoch môže viesť k závratom alebo až k mdlobám. To treba zvážiť napr. pri potrebe presnej obsluhy strojov alebo vedení motorových vozidiel.

Ďalšiu skupinu liekov predstavujú tzv. inhibitory 5-alfa-reduktázy. Tieto lieky zabraňujú premene testosterónu na vlastný aktívny hormón, ktorý spôsobuje zväčšovanie prostaty. Pôsobia preto priamo proti vyvolávajúcemu činiteľovi a pri dostatočne dlhej liečbe významne znižujú objem prostatického tkaniva, čím dochádza k obnoveniu pôvodnej veľkosti prostaty. Ovplynvenie metabolizmu testosterónu však môže mať v niektorých prípadoch nežiaduce účinky na sexuálne funkcie mužov.

Tretiu skupinu tvoria liečivá rastlinného pôvodu – fytofarmaká. Osvedčené sú napr. výťažky z rastlín *Serenoa repens* alebo *Pygeum africanum*. Tieto dve rastliny obsahujú komplex účinných látok, ktoré zasahujú viacero miest procesu vedúceho k zväčšovaniu

prostaty. Používajú sa prevažne v počiatočných štádiách. Potláčajú stimulačný účinok testosterónu na rast prostaty, ako aj zápalovú zložku procesu zväčšovania prostaty (prostatitída). Ich hlavnou výhodou je okrem toho veľmi dobrá znášanlivosť a minimum nežiaducich účinkov pri používaní. Vďaka tomu je výťažok z rastliny *Serenoa repens* jediným volňopredajným liekom na riešenie benígnej hyperplázie prostaty. Možno ich volne kombinovať s inými liekmi, vrátane tých, ktoré predpíše lekár.

Nenechajte sa oklamať reklamou

Okrem registrovaných liekov sú výťažky z vyššie uvedených liečivých rastlín často dostupné aj vo forme výživových doplnkov, ktoré sú mohutne propagované reklamou. Pretože benígna hyperplázia prostaty je ochorenie, ktorého progresia môže viesť k vážnym zdravotným komplikáciám, na jeho liečbu by sa mali používať len registrované lieky, ktorých účinnosť a bezpečnosť bola overená v štandardných podmienkach a ich kvalita je neustále kontrolovaná Štátnym ústavom pre kontrolu liečiv.

Bohužiaľ, v rade výživových doplnkov platí známe porekadlo „pes, ktorý šteká, nehryzie“. Aj keď reklama môže sľubovať takmer „zázračné“ účinky pri problémoch s prostatou, tieto prípravky nie sú riadne registrované lieky a nemôžu sa používať na liečbu zväčšenia prostaty. Ich účinnosť nemôže nikto zaručiť. Ak budete potrebovať riešiť problémy s prostatou, vždy sa informujte o charaktere prípravku a dávajte prednosť registrovaným liekom. Len tak získate riadne garantovaný obsah a kvalitu, pričom budete mať istotu, že účinok daného lieku bol riadne overený v klinických štúdiách, a nie v reklamných agentúrach.

KAPSUL
30

KAPSUL
60

Prostamol[®] Serenooe extractum concentratum 320 mg **UNO[®]**

1x DENNE



Začnite liečiť vaše problémy s močením včas!



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

Skrátená informácia o lieku: Prostamol[®] uno - 1 kapsula obsahuje 320 mg extraktu zo Serenooe repens. **Indikácie:** poruchy močenia pri benignej hyperplázii prostaty v I. a II. štádiu podľa Alkena. **Dávkovanie a spôsob podávania:** 1 kapsula denne v rovnakom čase po jedle. **Kontraindikácie:** precitlivosť na liečivo, na farbivo rubor ponceau 4R (E124) alebo na niektorú z pomocných látok. **Nežiaduce účinky:** zriedkavé žalúdočné ťažkosti, alergická reakcia na farbivo rubor ponceau 4R. **Dátum poslednej revízie textu:** XI/2008. Pred užitím lieku sa oboznámte, prosím, s úplnou informáciou o lieku v príbalovej informácii pre používateľov. **Spôsob výdaja lieku:** bez lekárskeho predpisu. **Držiteľ registračného rozhodnutia:** Berlin-Chemie AG, Berlín, SRN. **Dátum výroby materiálu:** máj 2012

BERLIN-CHEMIE AG, obchodné zastúpenie v SR, Palisády 29, 811 06 Bratislava
tel.: 02 / 544 30 730, fax: 02 / 544 30 724

**BERLIN-CHEMIE
MENARINI**

MOŽNOSTI LIEČBY BOLESTI V PRAXI NEUROLÓGA

*Interview s neurologičkou MUDr. Ivetou Valachovičovou
(neuroológ a odborník pre FBLR, PROMEDIS neurologia a rehabilitácia,
Bratislava)*

Vaším odborom je neurologia, takže sa zaoberáte hlavne liečbou chorôb nervového systému. Neurologická bolesť je veľmi často spojená s bolesťou pohybového aparátu (napr. vystreľujúce bolesti v krížovej oblasti). Aké sú príčiny vzniku neurologickej bolesti?

Existuje niekoľko definícií bolesti. Jednoznačne však bolesť je negatívna emócia, ktorá signalizuje skutočné alebo potenciálne poškodenie niektorej z telesných funkcií. V spektre neurologických diagnóz je bolesť častým symptómom pri problémoch pohybového aparátu. V súčasnosti sú tieto ochorenia často reakciou na životný štýl. Nepredstavujú síce život ohrozujúci stav, ale veľmi nepríjemne ovplyvňujú kvalitu života. Pri klasifikácii chorôb sa snažíme diferencovať bolesť koreňovú, za ktorú zodpovedá porucha chrbtice, ďalej myofasciálnu bolesť z preťaženia svalov a bolesť z preťaženia na úrovni kĺbov a väzov.

Bolestivé stavy pohybového aparátu riešia aj iní lekári – ortopédi, reumatológovia. Vedeli by ste vysvetliť našim čitateľom, na základe čoho sa majú rozhodnúť vyhľadať pomoc daného odborníka?

Niekedy si bolestivý stav pohybového aparátu vyžaduje naozaj aj multidisciplinárny prístup. Býva však zvykom, že pacient sa najskôr obráti na praktického lekára. To je určitá výhoda, pretože lekár stav vyhodnotí a podľa etiopatogenézy pacienta začne liečiť, alebo ho čo najskôr odošle príslušnému špecialistovi. Ak pacienta bolí chrbtica, alebo bolesť vyžaruje do chrbta, sám navštívi neurologa, ak ho bolí periférny kĺb, navštíviť ortopéda. Špecifické problémy pohybového aparátu riešia reumatológovia, rehabilitační a športoví lekári.

Ako často sa s problematikou bolesti u svojich pacientov zaoberáte, o aké diagnózy, respektíve choroby ide?

Bolesť pohybového aparátu je sprevádzaná obmedzením pohyblivosti, a to je najčastejší problém mojich pacientov, a teda ich dôvod ísť k lekárovi. Ide o tzv. verteb-

rogénne ochorenia chrbtice a miechových koreňov, ktoré žiaľ v súčasnosti už trápia aj tridsiatnikov. Súvisí to s predchádzajúcim preťažovaním svalov, kĺbov a väzov, čo sa vždy vyriešilo tabletkou proti bolesti, avšak „chrbtica má pamäť“. A tak po vyčerpaní kompenzačných mechanizmov dochádza k poškodeniu medzistavcovej platničky a ku



kompresii nervových koreňov.

Aké sú možnosti bežnej liečby bolesti pri tých najčastejších ochoreniach, ktorých príčina je neurologická. Aké vidíte výhody a nevýhody jednotlivých liečebných postupov?

Až na výnimočné prípady je liečba konzervatívna. Len pri jej neúspešnosti a pri rozsiahlych nálezoch je potrebná neurochirurgická intervencia. Možnosti liečby sú v súčasnosti výborné a vlastne už po absolvovaní neurologického vyšetrenia sa liečba môže zahájiť. Postupne po doplnení niektorých pomocných a zobrazovacích vyšetrení v rámci diagnostiky môžeme liečbu efektívnejšie modifikovať. K dispozícii je bežne farmakoterapia, injekcie, infúzie, obstreky, mobilizačná a manipulačná liečba, symptomatická fyzikálna liečba, rehabilitácia. Existujú aj niektoré novšie metódy liečby bolesti, ako napríklad špeciálne náplaste na bolesť, Guna MD injekcie, laser, rázová vlna, liečba ozónom a ďalšie. Treba však zdôrazniť, že úspešnosť liečby bolesti je vždy výsledkom kombinácie viacerých terapeutických postupov. A úplne najdôležitejšie je, že žiadna liečba nebude mať žiaduci efekt, a teda aj dlhodobý či trvalý, ak sa podcení vhodná pohybová liečba, jednoducho pohyb je základom.

Používate vo svojej lekárskej praxi nejakú novinku, ktorej účinky Vás milo prekvapili? A pokiaľ áno, skúste nám ju viac priblížiť. Keď ste uviedli Guna-MD injekcie (MD Neural), máte nejaký konkrétny prípad, ktorý by ste mohli popísať?

V praxi mám overenú aplikáciu lasera s inými bežnými postupmi, čo znamená že efekt liečby je do 7-14 dní pri vertebrogénnych ochoreniach. Veľmi dobré skúsenosti mám s používaním rázovej vlny. A tiež ma pozitívne prekvapila reakcia pacientov na tzv. fyziologickú regulačnú medicínu. Injekcie GUNA MD neural hodnotím ako prínos v rámci komplexnej liečby pri ochoreniach chrbtice s radikulopatiou, teda ak bolí chrbtica a bolesť ma vyžarujúci charakter. Vtedy aplikácia injekcií GUNA MD neural môže svojimi vlastnosťami urýchliť celkový benefit liečby.

Táto otázka súvisí s tou predchádzajúcou. Máte takých pacientov viac, ktorým ste aplikovali MD injekcie s dobrými výsledkami?

Kolagén je telu vlastná látka, vekom sa stráca, a preto je jeho podávanie aj vo forme preparátov GUNA MD injekcií do špecifických miest veľmi potrebné, aby sa zlepšila ich mikroštruktúra a integrita. Efekt GUNA MD injekcií preparátov som tiež zaregistrovala pri hypermobilitě, kde je dôležité stabilizovať kĺbový systém a súčasťou cvičenia boli aj GUNA MD injekcie. Dobré výsledky s GUNA MD injekciami však mám aj po jednorazovej aplikácii, a to v prípade rôznych myofasciálnych syndrómov, kde to môže byť alternatíva inej látky použitej na ošetrovanie spúšťacích bodov bolesti, tzv. trigger pointov.

To znie veľmi nádejne, že liečba bolesti bola účinná. Mohli by ste zhrnúť jej výhody pre pacienta? Akú budúcnosť vidíte v tejto liečbe?

Určité výhody injekcie GUNA MD ponúkajú, napríklad neuvádzajú sa liekové interakcie a ani nežiaduce účinky, nemá alergický potenciál.

Čo by ste odkázali pacientom trpiacim bolesťami?

Pacienti by predovšetkým nemali bolesť podceňovať, alebo ju len tak dočasne vyriešiť voľne dostupnou tabletkou. Ďalej by som odporúčala, aby pacient s bolesťou prišiel k lekárovi čo najskôr, lebo je jednoduchšie riešiť akútny či subakútny problém, ako chronický. Liečebný proces tak môže byť časovo kratší, podstatne sa môže znížiť spotreba liekov a „pocit bez bolesti za to stojí“.

*Za rozhovor ďakuje
PharmDr. Zdeněk Procházka*

FYZIOLOGICKÁ REGULAČNÁ MEDICÍNA V TERAPII BOLESTI

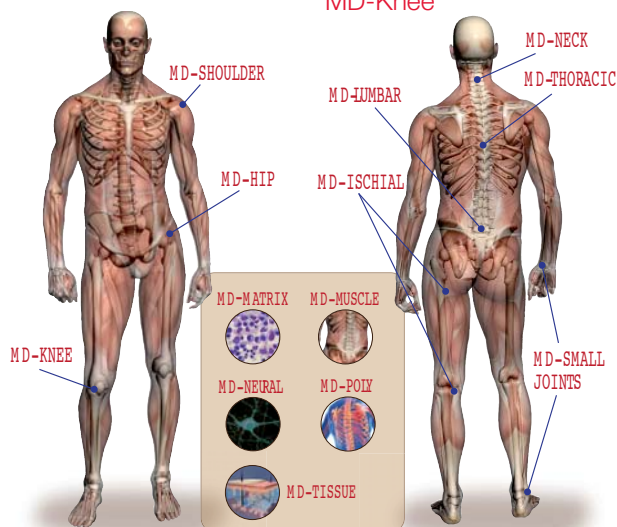
Benefity:

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

Prípravky:

MD-Neck
MD-Neural
MD-Thoracic
MD-Lumbar
MD-Ischial
MD-Shoulder

MD-Small Joints
MD-Hip
MD-Poly
MD-Muscle
MD-Matrix
MD-Tissue
MD-Knee



Účinnosť a bezpečnosť prípravkov bola potvrdená radom klinických štúdií v rámci registrácie.



Indikácie:

GUNA MD prípravky pomáhajú zmierniť bolesť a zlepšiť pohyblivosť spomalením fyziologickej degenerácie kĺbov a pridružených tkanív, a to vždy v tej oblasti, pre ktorú sú určené. Zároveň zmiernujú poškodenie spôsobené starnutím, nesprávnym držaním tela, sprievodnými chronickými ochoreniami, poraneniami a úrazmi.

Terapeutický protokol:

Štandardný protokol je použitie 1 – 2 ampuliek 1 – 3-krát týždenne počas prvých dvoch týždňov podľa závažnosti a klinického stavu; následne jedno ošetrenie týždenne až do úľavy od bolesti.

Forma aplikácie: injekčná forma na subkutánne, intradermálne a intraartikulárne podanie.

Štatút: zdravotnícky prostriedok (medical device).

Dostupnosť: vo všetkých lekárňach (distribučný kanál pre lekáre - UNIPHARMA, MED-ART) - lekári môžu objednať priamo v spoločnosti inPHARM, e-mail: inpharm@inpharm.sk, tel.: +421 2 44 630 402



Informačný servis zabezpečuje spoločnosť inPHARM, tel.: +421 2 44 630 402, inpharm@inpharm.sk

Pozn.: Pre lekára je k dispozícii Manuál liečby bolesti s Guna MD prípravkami. Obsahuje nie len spôsob použitia, dávkovanie a aplikačné body pre jednotlivé indikácie, ale tiež vzorové kazuistiky. Manuál je dostupný na vyžiadanie zadarmo v spoločnosť inPHARM spol. s r.o.



HOTEL ZOCHOVA CHATA****

Kedy ste naposledy pri zaspávaní počuli šum bukov?
... usporiadali konferenciu uprostred lesa?
Kedy ste si dopriali masáž kúsok od horskej bystriny...
... a večeru v spoločnosti veveričiek?

V úzkom kontakte s prírodou nájdete odpočinok v elegantných a vkusných izbách, či luxusných apartmánoch, zrelaxujete sa v exkluzívnom Wellness & Spa centre, vychutnáte si vybrané gastronomické špeciality alebo zorganizujete nezabudnuteľnú akciu v našich veľkorysých kongresových priestoroch.

PIESOK 4015/ B7, 900 01 MODRA, www.HOTELZOCHOVACHATA.sk



CENY DO SÚŤAŽE:

3X VÍKENDOVÝ POBYT V HOTELI ZOCHOVA CHATA**** V MODRE

Výherný poukaz zahŕňa: ubytovanie pre 2 osoby na 2 noci v dvojľôžkovej izbe, bohaté raňajky, vstupy do exkluzívneho Wellness & Spa, parkovanie v areáli hotela, wifi
Platnosť poukazu: do 31. augusta 2012, Rezervácie prijímame na tel. č. 033/ 2633 300 alebo repcia@hzch.sk

Správnu odpoveď tajníčky s vystrihnutým kupónom posielajte do 30. 6. 2012 na adresu: **Edukafarm s.r.o., Trnavská cesta 82/A , Bratislava 821 01**

	OKOPÁVAJÚCA POČNOHOSPODÁ RSKA PLODINA	PODRIAPAŤ	SLOVENSKÝ DENNIK	PLUŽGIERIK NA SLIZNICI	DOTKNUTIE	ÚLOMKOVITÝ SEDIMENT. PSAMIT	MPZ LITVÝ	POMŮCKY: AKR. IPORÁ, OXETTE AYNA, KITE, AIA EAKRL, ALKANOL, ARADO, BUTYL, ASSA, LT, ARENIT	RIEKA V RUSKU	PRIESTOR (ZAST.)	SÚHVEZDIE VEĽKÝ PES	666 RIM ČÍSLOMAMI	VY- CHOVAVATEĽKA (ITALIAN.)
SADAL SI ĎALEJ								STĽPOVÁSALA V APADANE					
								PREDILČKA					
1 ČASŤ TAJNÍČKY													
FRANCÚZSKE ŽEN. MENO (ODETA)							ZASIALA						
							NAPODOSENINA						
PRÁZEOVÝM (ZN.)			SÍDLO V ŠPANIELSKU					VZDUCH (GRÉCK.)				STARŠIA ZNAČKA STIHACIEK	RADIKÁL OD UHĽOVODIKA BUTANU
			DOBOVÉ OBLÉČENIE (PL.)					ANGLICKÝ TITUL					
ŠPORTOVÝ KLUB V ŠTOKHOLME				PAPIEROVÝ DRAK (ANGL.)					ZNAČKA ŠVÉDSKÝCH ÁUT				
				ODIERAL					KER				
DRUH RASTLINY VALERIANA					KRÍDLO VÁČŠEJ BUDOVY						RUSKO (KÓD ŠTATU)		
					ČESKE MENO ALINY						POUKÁŽKA NA KUPU TOVARU		
MESTO V BRAZÍLIJ						KTO ROBI AKROBACIE							
PRENAJAL SI							2.ČASŤ TAJNÍČKY						
PÁROVÝ GÉN, ALELOMORFA						JEDNOMOCNÝ ALKOHOL							

Kupón 2

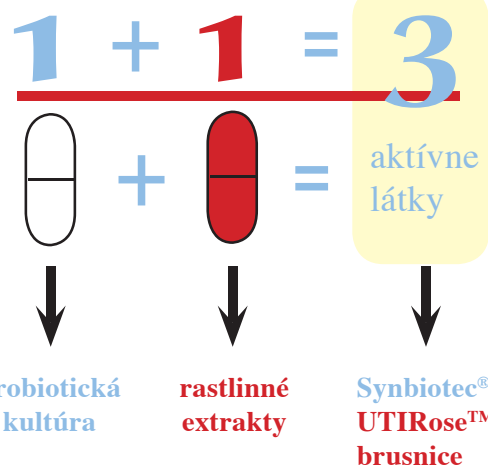
Výhercovia tajníčky z minulého čísla 1/2012: 1.miesto - Mária Teplanová, Praznov, 2.miesto- Marián Palko, Pezinok, 3.miesto - Mária Morávková, Bratislava. Výhercom blahoželáme!

CANDILAC DUO

Inovovaný výživový doplnok určený na podporu zdravia a na predchádzanie ťažkostí v urogenitálnej oblasti



NOVÁ LIEKOVÁ FORMA



Zloženie:	Denná dávka/1 kapsula	ODD %
biela kapsula		
<i>L. rhamnosus</i> IMC 501®	25 mg (2,5 x 10 ⁹ UFC/g)	*
<i>L. paracasei</i> IMC 502®	25 mg (2,5 x 10 ⁹ UFC/g)	*

*ODD (odporúčaná denná dávka) nebola stanovená

Biele kapsuly obsahujú patentovanú probiotickú kultúru **Synbiotec®** (*Lactobacillus rhamnosus* IMC 501® a *Lactobacillus paracasei* IMC 502®). **Synbiotec®** bol vyvinutý talianskou univerzitou a priaznivé vlastnosti probiotík boli preukázané radom klinických štúdií. **Synbiotec®** je humánneho pôvodu a má mimoriadnu príľnavosť k bunkám črevnej sliznice, ktorá sa podieľa na tvorbe a udržiavaní zdravej imunity, správneho trávenia a priaznivo ovplyvňuje aj lokálnu imunitu vo vaginálnej sliznici.

Klinické štúdie

- Verdenelli MC, Ghelfi F, Silvi S, et al. Probiotic properties of *Lactobacillus rhamnosus* and *Lactobacillus paracasei* isolated from human faeces. *Eur J Nutr* 2009;48:355–363.
- Reid G, Beuerman D, Heineman C, et al. Probiotic *Lactobacillus* dose required to restore and maintain a normal vaginal flora. *FEMS Immunol Med Microbiol* 2001;32:37–41.
- Morelli L, Zonenschain D, Del Piano M, et al. Utilization of the intestinal tract as a delivery system for urogenital probiotics. *J Clin Gastroenterol* 2004;38(Suppl 2):S107–2110.
- Reid G, Bruce AW, Fraser N, et al. Oral probiotics can resolve urogenital infections. *FEMS Immunol Med Microbiol* 2003;35:131–134.
- Abad CL, Safdar N. The role of *Lactobacillus* probiotics in the treatment or prevention of urogenital infections - a systematic review. *J Chemother* 2009;21:243–252.

Zloženie:	Denná dávka/1 kapsula	ODD %
červená kapsula		
UTIRose™	200 mg	*
extrakt z brusnic	100 mg	*

*ODD (odporúčaná denná dávka) nebola stanovená

Červené kapsuly obsahujú patentovaný extrakt **UTIRose™**, ktorý sa získava z Ibišteka (*Hibiscus sabdariffa* L.). UTIRose™ má priaznivý vplyv na potlačenie vzniku urogenitálnych infekcií spôsobených baktériou *Escherichia coli* a *Candida albicans*.* Červené kapsuly ďalej obsahujú extrakt z brusnic (*Vaccinium macrocarpon*), ktorý zabraňuje príľnutiu baktérií na steny močových ciest, a baktérie sú potom vyplavené z tela von.

Klinické štúdie:

- Guay DR. Cranberry and urinary tract infections. *Drugs* 2009;69:775–807.
- Ali BH, Wabel NA, Blunden G. Phytochemical, pharmacological and toxicological aspects of *Hibiscus sabdariffa* L.: A Review. *Phytother Res* 2005;19:369–375.
- Allaert FA. Prevention of recurrent cystitis in women: double-blind, placebo controlled study of *Hibiscus sabdariffa* L. extract. *La Lettre de l'Infectiologie* 2010;25(2):1–5.



Vyrába a informačný servis zabezpečuje: inPHARM s.r.o. (vyrába u zmluvného výrobcu Favea v kvalite GMP), tel.: +421 44 630 402, e-mail: inpharm@inpharm.sk

SYNBIOTEC
www.synbiotec.cz



inPHARM
www.inpharm.sk

Leto 2012

PARTNER
pre vaše zdravie
www.partner.sk

- **PANTHENOL FORTE**
9% telové mlieko s Aloe vera 230 ml
- **PANTHENOL FORTE**
10% chladivý sprej
150 ml



- **PANADOL FEMINA**
10 filmom obalených
tabliet*



- **WARTNER Bradavičník** 50 ml*
- **Nallexpert**
by **WARTNER** 4 ml*



- **BETAKAROTÉN Farmax**
90 + 10 kapsúl zadarmo



- **CARBOSORB tablety**
20tbl (Imuna Pharm)*



- **DETTOL 0,2%**
antiseptický
sprej
100 ml*



- **GYNTIMA**
probiotica forte
10 ks vag.čapíkov



- **ANTHELIOS SPF 50+** telové mlieko
+ **POSTHELIOS** gél (set pre deti)
- **ANTHELIOS XL SPF 50+** sprej
+ **POSTHELIOS** gél (set)



- **INDULONA repelentná**
70 g gél
účinný prípravok
na odpudzovanie
hmyzu



- **AVIRIL DETSKÝ KRÉM** 50 ml
- **AVIRIL DETSKÝ ZÁSYP**
S AZULÉNOM 100 g



- **Nestlé BEBA Pro 2**
600 g dojčenská výživa (6m+)
- **Nestlé BEBA Pro 3**
600 g dojčenská výživa (10m+)



- **Nestlé BEBA Pro 4**
700 g juniorská mliečna výživa (15m+)



* Pozorne si prečítajte poučenie o správnom používaní lieku obsiahnuté v písomnej informácii pre používateľov liekov, ktorá je pripálená k lieku.

Akcia platí od 14. 5. 2012