lekáreň a lieky

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

4/2007

Určené pre širokú verejnosť

■ **rozhovor**

Na tému zdravie - Adela Banášová

■ **z lekárenskej praxe**

- Choroby ďasien
- Poruchy pamäte
- Nie je bolesť ako bolesť
- Čo môžeme urobiť proti chrípke
- Povedzme „stop“ zápche
- 100% prírodná vláknina
- Liečba močového ústrojenstva
- Tee tree - ako ho nepoznáme

■ **vybrali sme pre vás**

- Zápal vonkajších rodidiel a vaginózy
- Prechod - problém mužov a žien

■ **zo života lekárne**

Vianočná lekáreň
- súťaž o vianočné balíčky

■ **sexuológ radí**

Vaše otázky MUDr. M. Hrivňákovi

■ **Thermae Piešťany**

Krížovka o ceny

Liek k vnútornému použitiu. Pre prípadné nežiaduce účinky si pozorne preštudujte príbalový leták, prípadne sa poraďte so svojím lekárom alebo lekárnikom.

Walmark, spol. s r.o.
infolinka 0800 191 191, www.walmark.sk

EDUKAFARM

PHOENIX
Zdravotnícke zásobovanie, a.s.

A company of PHOENIX group

Viditeľný rozdiel

S trochou nostalgie sa pozeráme na obaly liekov z dávnej minulosti. Oblé tvary, také typické pre rôzne fľaštičky, mažiare, skúmavky, korkové a sklené štuple, nám do dnešného uponáhľaného života prinášajú krásny, niekedy až éterický pocit pokoja. Možno sa aj prichytíme pri myšienke, aké asi bolo žiť v tej dobe. A zrazu otvárame svoju lekáreň, mávame klobúkom na ľudí prechádzajúcich popri nás na bicykloch a drožkách ťahaných koňmi, navôkol rozvoniava čerstvé pečivo zo susedného obchodíka a deti v školských rovnošatách poskakujú cestou do školy okolo zmrzlinárovho stánku na kolesách. **Vidíme ten rozdiel. Dva svety. Minulý a súčasný.**

Prečo by sa nedalo máličko spomaliť? Dopriať si ten kľud a pritom mať pocit z dobre vykonanej práce. Nechajte sa aj vy trošku rozmaznať!

Snažíme sa starať o svojich klientov a pomôcť im zorientovať sa v lekárenskej problematike. Vieme, že ste odborníci. Ale aj tak: na jedného človeka, na skupinu ľudí, na jednu lekáreň je toho všetkého priveľa. Ponúkame Vám spoluprácu aj zábavu, poradenstvo aj odborný servis.

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

www.phoenix-zz.sk

Lekáreň a lieky: 4/2007
Cieľová skupina: široká verejnosť
Náklad: 50 000 ks
Distribúcia: zadarmo

Vydavateľ
Edukafarm spol. s. r. o.
Brabcova 1159/2, 147 00 Praha 4-Podolí, 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
Katedra farmakológie a toxikológie FaF UK, Bratislava
Doc. MUDr. Marián Bátovský, CSc.,
III. interná klinika LF UK, Bratislava
MUDr. Peter Blaško,
Gynekologické oddelenie NsP Ružinov, Bratislava
Prof. RNDr. Viliam Foltán, CSc.,
Katedra ORF FaF UK, Bratislava
RNDr. MUDr. Jozef Halko, Oddelenie klinickej farmakológie
Prof. MUDr. Jozef Holomáň, CSc.,
Subkatedra klinickej farmakológie, SZU, Bratislava
MUDr. Etela Janeková, SÚSCH, Bratislava
Doc. MUDr. Pavel Jarčuška, CSc.,
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

REDAKČNÁ RADA ČR
Predseda: Prof. RNDr. Václav Suchý, DrSc.,
Veterinární a farmaceutická univerzita, Brno
Prof. MUDr. Jan Švihovec, DrSc.,
Farmakologický ústav 2. LF UK , Praha
Prof. MUDr. Michael Aschermann, DrSc.,
II. interní klinika 1. LF UK a VFN, Praha
MUDr. Martin Anders, PhD., Psychiatrická klinika 1. LF UK, Praha
J. Lyle Bootman, PhD.,
College of Pharmacy,The University of Arizona, USA
MUDr. Marcela Bradáčová, IDVPZ, Brno, primární péče
Prof. MUDr. Jana Hercogová, CSc.,
Dermatologická klinika FN Motol, Praha
Primářka MUDr. Iva Holmerová, Gerontocentrum, Praha 8
PharmDr. Lubomír Chudoba, prezident České lékárnické komory
Primář MUDr. Pavol Jablonický, ORL klinika FN Motol, Praha
Doc. MUDr. Václav Jirásek, DrSc.,
Gastroenterologické centrum 1. LF UK a VFN, Praha
Prof. Tomas Klima, MD, PhD.,
Texas Heart Institute, Houston, Texas, USA
Eva Klima, MD, praktická rodinná lékařka, Dallas, USA
Doc. MUDr. Bohuslav Konopásek, CSc.,
Onkologická klinika 1. LF UK a VFN, Praha
RNDr. Dagmar Nová,
Ústřední poradní sbor pro léčivé rostliny MZ ČR, Praha
RNDr. Ludmila Oliveriusová, CSc., SVI, Kladno
MUDr. Martina Olejárová, CSc., Revmatologický ústav, Praha
Prof. MUDr. Karel Pavelka, DrSc., Revmatologický ústav, Praha
Doc. MUDr. Vít Petrů, CSc.,
Alergologické odd. Nemocnice Na Homolce, Praha
PharmDr. Lenka Práznovcová, PhD.,
Farmaceutická fakulta UK, Hradec Králové
RNDr. Vlasta Procházková, CSc., IDVPZ, Brno, farmacie
PharmDr. Josef Suchopár, Infopharm, Praha
Doc. MUDr. Karel Šonka, CSc.,
Neurologická klinika 1. LF UK a VFN, Praha
Prof. MUDr. Jan Štěpán, DrSc.,
III. int. klinika 1. LF UK a VFN, Praha
Doc. RNDr. Jiří Vlček, CSc.,
Farmaceutická fakulta UK, Hradec Králové
Prof. MUDr. Zdeněk Zadák, DrSc.,
Klinika geront. a metabolická, LF UK, Hradec Králové
Prof. MUDr. Tomáš Zima, DrSc.,
Ústav biochemie, 1. LF UK a VFN, Praha
Prof. MUDr. Jaroslav Živný, DrSc.,
Gynekologicko-porodnická klinika, 1. LF UK a VFN, Praha

ODBORNÁ REDAKCIA
MUDr. Pavel Kostiuk, CSc.
MUDr. Jiří Slíva
PharmDr. Josef Suchopár

Grafická úprava: layout architects, s.r.o.
Jazyková úprava: PhDr. Eva Flonteková
Číslo 4, ročník 1, 4/2007
Registrované pod č. MK SR 3639/ 2006
ISSN 1337-0065

editorial

Vážení a milí čtenáři,

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

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

S přáním příjemně strávené zimy a všeho nejlepšího v roce 2008.

PharmDr. Zdeněk Procházka
šéfredaktor

obsah

■ rozhovor
Na tému zdravie - Adela Banášová 10

■ z lekárenskej praxe
Choroby ďasien 2
S Hydrodolom bez „ opice“ 4
Poruchy pamäte 4
Nie je bolesť ako bolesť 5
Čo môžeme urobiť proti chrípke 6
Stará známa - obezita 9
Proti nádche s morskou vodou 14
Lokálne nesteroidné antireumatiká 15
Povedzme „stop“ zápche 18
100% prírodná vláknina 19
Liečba močového ústrojenstva 20
Tee tree - ako ho nepoznáme 21
Pomoc z prírody pri klimakterických problémoch 22

■ vybrali sme pre vás
Zápal vonkajších rodidiel a vaginózy 17
Prechod - problém mužov a žien 17

■ zo života lekárne
Vianočná lekáreň
- súťaž o vianočné balíčky 12

■ sexuológ radí
Vaše otázky MUDr. M. Hrivňákovi 16

■ Thermae Piešťany
Krížovka o ceny 24

Choroby ďasien

Po zubnom kaze je druhou najčastejšou chorobou ústnej dutiny zápal ďasna (gingivitis), respektíve zápal závesného zubného aparátu (väzivové tkanivo fixujúce zub v čeľusti), čiže parodontitis. Práve parodontitis je najčastejšou príčinou vytrhnutia zubov. Ochorenie sa vyskytuje vo všetkých vekových skupinách – od detí až po seniorov – a udáva sa, že skúsenosť s ním má v niektorom období svojho života až 90 % populácie. Zároveň stomatológovia upozorňujú, že až dve tretiny detskej populácie vo veku osem až deväť rokov trpí zápalom ďasien.

Pôvod ochorenia

Príčinu tohto patologického stavu zvyčajne nie je ľahké celkom presne určiť. Opäť sa však začíname zaujímať o tzv. kyselinu hyalurónovú, ktorá predstavuje jednu zo základných stavebných zložiek medzibunkovej hmoty. V súvislosti s poškodením ďasien je spomínaný jej nedostatok, a to predovšetkým ako dôsledok nedostatočnej ústnej hygieny. Pri nesprávnej hygiene sa totiž v ústach hromadí enzým známy ako hyaluronidáza, ktorý je produkovaný baktériami povlaku a je zodpovedný za odbúravanie zmienenej kyseliny hyalurónovej. To vedie k ochabovaniu tkaniva ďasien a k uľahčeniu vzniku miernych opuchov, súčasne s vytvorením lepšieho prostredia pre ľahšie šírenie baktérií a toxínov a v konečnom dôsledku k zhoršeniu hojivosti rán alebo prebiehajúceho zápalu. Zvýšená potreba kyseliny hyalurónovej je aj u detí (prerezávanie mliečnych a trvalých zubov alebo nosenie zubných strojčekov).

Klinické prejavy

Treba zdôrazniť, že gingivitída môže prejsť v parodontitídu a vyvolať tak nezvratné poškodenie závesného aparátu zubov. Klinický nález sa preto môže odlišovať v závislosti na štádiu ochorenia, rozsahu alebo celkovom zdravotnom stave chorého. Gingivitis však býva charakterizovaný predovšetkým ako začervenanie a opuch ďasna, krvácanie, erózie, vredy alebo reaktívne zväčšenie. Pri parodontitíde sa objavuje infekcia, tvorba ďasnových chobotov, zápach z úst alebo kývanie zubov až ich straty.

V oboch prípadoch sa však dajú vystopovať faktory, ktoré priebeh tohoto ochorenia môžu zhoršovať. Pri gingivitíde je to napr. nesprávna ústna hygiena, ktorá vedie k tvorbe zubného povlaku, a následne aj kameňa, fajčenie, užívanie niektorých liekov, dýchanie ústami, nesprávne zhotovené zubné náhrady, nesprávne zhotovené a povrchovo neupravené zubné výplne, stavy po úrazoch a pod. Pri parodontitíde potom ide najmä o vrodené predispozície, nádory, cukrovku alebo tehotenstvo.

Možná pomoc

V tomto prípade platí hádam viac ako pri iných ochoreniach – prevencia nadovšetko. Samozrejme na prvom mieste stojí dôsledná ústna hygiena, vrátane používania dentálnych nití, medzizubných kefiek alebo ústnych vôd. Keďže pri chorobách ďasien potreba kyseliny hyaluronovej významne narastá (až o 200 % v porovnaní s normálnym stavom), bude veľmi dôležité túto látku ďasnám dodať v optimálnej forme. Ide pre telo o celkom prirodzenú látku, ktorá sa tiež bežne nachádza napr. v sklovci, chrupavke alebo pupočníku. Výrazne napomáha procesu hojenia, či zmierňuje prejavy krvácania ďasien. V súčasnej dobe je možné ju zohnať vo všetkých lekárňach, a to vo forme gélu, roztoku alebo spreja.

Článok a profily prípravkov boli spracované odbornou redakciou Edukafarm

profil zdravotníckych prostriedkov

Gengigel®

gél, roztok, sprej

Charakteristika: Kyselina hyalurónová je základnou zložkou medzibunkovej hmoty, ktorá má mimoriadne veľkú schopnosť viazať na seba vodu (až 50-násobok vlastnej molekulovej hmotnosti). Vďaka tejto vlastnosti významne reguluje hydratáciu tkanív a pôsobí ako bariéra proti vstupu mikroorganizmov a toxínov, ktoré prispievajú ku vzniku parodontálnych ochorení. Radom klinických štúdií bolo preukázané, že ochorenie ďasien je úzko spojené s poklesom jej množstva a je teda celkom žiaduce túto potrebu organizmu kompenzovať príjmom kyseliny hyalurónovej zvonka. Prípravky radu Gengigel® s obsahom kyseliny hyalurónovej sú dodávané vo forme gélu, roztoku a spreja, pričom špeciálne pre deti (pri prerezávaní zubov alebo nosenia zubného strojčeka) je k dispozícii Gengigel Baby. Pri vážnejších stavoch, kde je potrebné ošetrenie odborníkom, je možné využiť aj prípravok Gengigel Prof, ktorý obyčajne aplikuje stomatológ alebo zubná hygienička. Všetky prípravky výrazne podporujú hojenie a tlmia prejavy zápalu.

Zloženie: Kyselina hyalurónová.

Použitie a dávkovanie:

Gél: dobre umytými prstami jemne vmasírovať aplikovaný gél do ďasien.

Roztok: vyplachovať 1–2 minúty 10 ml (1 dávka). Netreba riediť, prípravok je pripravený na použitie.

Sprej: streknutie spreja zaistí rovnomernú distribúciu roztoku na sliznici dutiny ústnej; 1 alebo 2 streky na poškodené tkanivo. Udržujte fľaštičku vo zvislej polohe.

Baby: 3–5x denne do odoznenia príznakov.

Výrobca: Ricerfarma

GENGIGEL®

Pomoc pri liečbe a prevencii ochorenia ďasien a závesného zubného aparátu

Klinicky testované

Obsah:
Kyselina hyalurónová

Štatút:
Zdravotnícka pomôcka (medical device)

Ukážte svoje zdravé a krásne zuby

- 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

Odporúčame tiež ako výbornú prevenciu pred parodontálnymi ochoreniami.

gél
ústna voda
sprej
detský gél
zdravotnícka pomôcka
sada pre profesionálov

NOVINKA

RICERFARMA S.R.L. HUMAN AND VETERINARY

inPHARM

Distribútor v SR: inPHARM spol.s.r.o., Ružová dolina 6, 821 08 Bratislava

inzercia

Vaša obľúbená značka?

Hydrodol vám pomôže odbúrať nežiaduce stavy po konzumácii alkoholu.

bioRevive®
Hydrodol™

Užite počas, lebo ráno môže byť neskoro!

Dostanete v každej dobrej lekárni.

Viac info na: www.hydrodol.sk

S Hydrodolom bez „opice"

Príležitostnej konzumácii alkoholu sa väčšina ľudí nevyhýba. Na rodinných oslavách, večierkoch či firemných párty siahnu často po poháriku aj tí, ktorí to nemajú vo zvyku. A práve pre tých môže byť ráno kruté...

Pitie alkoholu, hoci u mnohých ľudí len zriedkavé a striedme, môže byť nasledované stavom sprevádzaným nepríjemnými symptómami.

Bolesti hlavy, kognitívne poruchy, celková nevoľnosť, gastritída, hnačky, nechutenstvo, triaška, vracanie - tieto pozorované fyzické symptómy dosahujú vrchol po 14 až 16 hodinách. Sú dôsledkom nahromadenia niektorých metabolitov a tiež zmien v oxidačno-redukčných procesoch v bunkách. Tie sú nasledované zmenami v celkovom metabolizme.

Ľudia, ktorí alkohol konzumujú častejšie, mávajú takéto príznaky zriedkavejšie ako tí, čo sa nechajú raz za čas uniesť veselou atmosférou večierka. Austrálski vedci vyvinuli práve pre občasných konzumentov nápojov s obsahom alkoholu výživový doplnok s názvom Hydrodol™.

Hydrodol™ pomáha detoxikovať organizmus, predchádza nevoľnosti a redukuje symptómy spojené s požitím aj malého množstva alkoholu

Hydrodol™ obsahuje 16 aminokyselín, 6 vitamínov, 2 minerály a antioxidant. Vďaka svojmu patentovanémi zloženiu kompenzuje zmeny v metabolizme sacharidov, aminokyselín a acido-bázických zložiek v organizme.

Hydrodol™ sa odporúča užívať už *počas konzumácie nápojov obsahujúcich alkohol*, a to všetky 4 kapsuly, teda celé jedno balenie naraz. V prípade vážneho narušenia životosprávy je možné užiť ďalšiu dávku po 6 hodinách alebo ráno.

Hydrodol™ nie je určený na znižovanie hladiny alkoholu v krvi. Neúmerná konzumácia alkoholu škodí Vášmu zdraviu.

PR článok

Poruchy pamäte

Úslovie typu „toto si nikdy nezapamätám" alebo „mám deravú hlavu" sme už vo svojom živote použili určite mnohokrát a aj tak by u väčšiny z nás odborník nediagnostikoval poruchu pamäte. Zabúdanie je vo všeobecnosti fyziologický proces, pri ktorom sa náš mozog doslova bráni presýteniu informáciami. Ak sa však proces zabúdania začne stupňovať, treba zaujať obranné postavenie.

Príčiny

Príčin takéhoto stavu môže byť celý rad, a preto tiež počúvame napr. o Alzheimerovej chorobe, demencii vaskulárneho typu (z dôvodu obmedzenej priechodnosti ciev zásobujúcich mozog) a pod. Pretože poruchy pamäte bývajú obyčajne podmienené vekom, v súvislosti s demografickým starnutím populácie bývajú často vyslovované obavy, že zvyšujúci sa počet seniorov, súčasne s očakávanou predlžujúcou sa priemernou dĺžkou života, povedie k narastaniu počtu dementných osôb, ktoré nebudú schopné samostatne vykonať bežné denné činnosti.

Možnosti liečby

Súčasná medicína, bohužiaľ, ešte stále nie je schopná vyliečiť demenciu. Väčšina dnes bežných postupov je však aspoň schopná zabrániť ďalšiemu zhoršovaniu stavu. Nehovoríme teraz o látkach zo skupiny nootropik, ktoré sú schopné vylepšiť látkovú premenu mozgových buniek, ale o skutočne závažných neuropsychiatrických stavoch (poruchy pamäte, učenia, časopriestorovej orientácie, úsudku, myslenia a iné). V dnešnej dobe už u nás v tejto indikácii veľmi zdomácneli prípravky s obsahom výťažku z jinanu dvojlaločného (Ginkgo biloba), ktorý je obsiahnutý v rade liečivých prípravkov a potravinových doplnkov. Aj keď jeho hlavnou indikáciou je liečba porúch pamäte, v poslednej dobe začína byť využívaný aj jeho priaznivý účinok na cievny systém. Ginkgo je najstaršou stromovitou rastlinou na Zemi, pričom jeho pôvod siaha až do obdobia paleozoiku (tzn. rástol tu už pred viac ako 225 miliónmi rokov). Za krajinu pôvodu sa udáva dnešná Čína, kde je dôležitou zložkou ľudového liečiteľstva už po mnoho tisícročí. Štandardizovaný výťažok z listov jinanu (GBE) patrí v Európe k najčastejšie vyhľadávaným fytofarmakám, pričom jeho účinnosť je podporená výsledkami celého radu medzinárodných klinických štúdií.

Nie je bolesť ako bolesť

Akútnu bolesť treba chápať ako určitý varovný signál, ktorý obyčajne zabraňuje ďalšiemu poškodeniu organizmu (dotkneme sa horúceho sporáku a reflexívne odtiahneme ruku). Takú bolesť netreba nijako mierniť. Jednako existuje celý rad stavov, často vzniknutých aj akútne, keď bolesť nie je varovným, ale skôr naopak, obťažujúcim a nepríjemným príznakom. Preto ju treba vhodným spôsobom liečiť. Azda práve preto, aby sme na tieto stavy boli dobre pripravení, uschovávame vo svojich domácich lekárničkách lieky na tlmenie bolesti, tzv. analgetiká.

Analgetiká známe i neznáme

K najtypickejším bežným analgetikám patria látky paracetamol alebo kyselina acetylsalicylová (aspirín), ale tiež látky súborne označované ako nesteroidné antireumatiká (NSA), z ktorých určite poznáme diklofenak alebo ibuprofén. Proti veľmi silnej bolesti sa často využíva liečebný potenciál tzv. opioidov (napr. morfín alebo fentanyl). Podávanie látok z obidvoch spomínaných skupín však so sebou prináša určité riziká. Pri NSA ide o predovšetkým o nežiaduce účinky v oblasti zažívacieho systému (krvácanie, vred a. i.); nedá sa však nespomenúť ani riziko poškodenia obličiek (obzvlášť pri dlhodobom užívaní) alebo pečene. Pri opioidných analgetikách, ktoré sú však dostať len na lekársky predpis, nejde často o spomínaný vznik závislosti, ale predovšetkým o veľmi ťažkú zápchu. Dokonca aj bežný aspirín, ktorý sa klinicky užíva už viac ako sto rokov, môže vyvolať žalúdočné problémy alebo krvácanie. Väčšina z nás ho síce v detstve užívala pri horúčke, avšak dnes by práve z týchto dôvodov by sa nemal podávať malým deťom.

Hádam preto, že človek má často sklon kupovať si všetko čo je nové, prestávame bohužiaľ niektoré liečivá zavedené dlhšiu dobu vnímať vo vzťahu k ich účinnosti. Príkladom môže byť paracetamol. Často ho mnohí z nás nepovažujú za účinný liek, a to aj napriek tomu, že jeho analgetický účinok nie je rozhodne zanedbateľný. Pri liečbe bolesti však treba dospelému človeku podať najmenej 1,5 až 2 tablety. Bohužiaľ sa o tomto medzi laikmi veľa nevie a ľudia často siahajú radšej k látkam zo skupiny NSA. Musíme však povedať, že paracetamol je zároveň veľmi bezpečným liečivom (maximálna denná dávka 4 g) a na rozdiel od NSA nepredstavuje žiadne riziko vzniku žalúdočných lézií alebo krvácania do tráviaceho systému. Je tak výborným spojením účinnosti a bezpečnosti. Len pri vysokých dávkach alebo u pacientov so závažnejším ochorením pečene je zmienka na možné zhoršenie pečeňových funkcií. Napriek tomu, predovšetkým s ohľadom na celosvetové a dlhodobé užívanie, je paracetamol jednou z najbezpečnejších liečivých látok vôbec.

Určite netreba viac predstavovať ani Ataralgin. Aj v tomto prípravku je obsiahnutý paracetamol a to v dávke nižšej ako v bežnom Paralene, ale v kombinácii s guaifenesinom a kofeinom. Pri kombinovaných prípravkoch bývajú veľmi často použité nižšie dávky účinných látok (pri zachovaní alebo zvýšení účinnosti), čo väčšinou prispieva k ich lepšej znášanlivosti. Obidve spomínané látky významne urýchľujú nástup analgetického účinku a guaifenesin zároveň uvoľňuje prípadné svalové napätie. Ataralgin je vhodný najmä pri bolestiach hlavy tzv. vertebrogenného pôvodu (ľudovo „od chrbtice“), ale aj na mierne kĺbové bolesti alebo na tlmenie príznakov spojených s nachladnutím.

Článok bol spracovaný odbornou redakciou Edukafarm

inzercia

Čo môžeme urobiť proti chrípke?

Chrípka je infekčné ochorenie predovšetkým dýchacieho ústrojenstva, ale prejavuje sa aj v iných častiach tela. Začína sa náhle zimnicou a teplotou, ktorá rýchlo vystúpi na 39 - 40 °C. Typickými prejavmi sú silné bolesti svalov celého tela. Od začiatku choroby sa preto človek cíti slabý a vyčerpaný. Zároveň sa pridružujú silné bolesti hlavy, často so svetloplachosťou a bolesťou očí. Príznaky zo strany dýchacej sústavy sú spočiatku mierne - škrabanie v hrdle, suchý kašeľ a často aj nádcha. Neskôr dominuje dráždivý kašeľ.

Podobne ako chrípka sa začína celý rad ďalších ochorení dýchacieho traktu, ktoré sú vyvolané inými vírusmi alebo baktériami. Na rozdiel od nich je však chrípka vždy sprevádzaná vysokou teplotou, bolesťou a začína sa náhle. Kým tzv. ochorenia z prechladnutia a katary horných dýchacích ciest môžu prebiehať bez teploty a veľmi často umožňujú vykonávať bežné denné činnosti, chrípka je závažné ochorenie a pacient v každom prípade patrí do postele.

Koho chrípka postihuje, existuje prevencia?

Chrípka postihuje ľudí všetkých vekových skupín, najväčší výskyt je však u školopovinných detí a detí v materských školách. Ešte rizikovejšou skupinou obyvateľstva z hľadiska závažnosti priebehu ochorenia sú osoby s chronickým ochorením pľúc, srdca, obličiek alebo s poruchami látkovej výmeny, napr. s cukrovkou. U týchto rizikových skupín môže chrípka zhoršiť základné ochorenie, alebo sa môže skomplikovať inou vírusovou alebo bakteriálnou infekciou dolných dýchacích ciest a môže sa vyvinúť v ťažký zápal priedušiek a pľúc. Preto je u týchto pacientov vhodné očkovanie proti-chrípkovou vakcínou, účinnosť ktorej sa pohybuje v rozpätí od 70 do 90 %. Je to dané tým, že WHO identifikuje vírus chrípky, ktorý bol pôvodcom chrípky počas predchádzajúcej chrípkovej sezóny, v asi 70 krajinách a potom sa vyrábajú vakcíny pre nasledujúci rok! Ak vezmeme do úvahy každoročné zmeny vo vírusovom genóme, je pochopiteľné, že účinnosť vakcíny, nie je 100 %. Účinnosť vakcín sa okrem toho znižuje rekombináciou vírusov (tzv. shift), v dôsledku čoho dochádza k radikálnej zmene vírusu a výsledkom môže byť pandémia. Jedinou účinnou zbraňou je výroba na mieru šitej vakcíny, čo však trvá asi 3 mesiace. Do oblasti prevencie patrí ďalej posilnenie imunity. Imunoterapia sa odporúča pred vznikom infekcie alebo po jej odznení, ale takmer nikdy v jej priebehu.

Aké príznaky má chrípka a ako ich liečime?

Nakoľko ochorenie vzniká v dôsledku vírusovej infekcie, liečba sa zameriava predovšetkým na odstránenie jednotlivých príznakov prostredníctvom liekov, ktoré pri jednotlivých akútnych ťažkostiach spojených s chrípkou predstavíme.

Antibiotiká lekár predpíše len v prípade, keď dôjde ku komplikáciám, ktoré sú spôsobené následnými bakteriálnymi infekciami, ako napríklad bakteriálny zápal priedušiek a pľúc. Vo všeobecnosti je užívanie antibiotík pri vírózach zbytočné a spôsobuje vznik rezistencie, ktorá môže byť problémom v budúcnosti - antibiotiká nebudú účinkovať v prípadoch, keď je ich nasadenie nevyhnutné.

Teraz však k jednotlivým hlavným príznakom chrípky: >>>

NOVÝ

OLYNTH® HA 0,1 % a OLYNTH® HA 0,05 % so zvlhčujúcim účinkom!

Zvlhčujúca zložka - nátriumhyaluronát.

Pre dospelých a deti od 7 rokov

Nosová roztoková aerodisperzia, xylometazolín **0,1 %**.

So zvlhčujúcim účinkom.

Bez konzervačných látok.

Odporúčaná maloobchodná cena: 127,- Sk

Pre deti od 2 do 6 rokov

Nosová roztoková aerodisperzia, xylometazolín **0,05 %**.

So zvlhčujúcim účinkom.

Bez konzervačných látok.

Odporúčaná maloobchodná cena: 123,- Sk

Olynth® HA 0,05 % a 0,1 % je účinná a zároveň šetrná nosová roztoková aerodisperzia určená na liečbu príznakov nádchy. Jej liečivom je xylometazolín, ktorého účinok je podporovaný jednou z pomocných látok, nátriumhyaluronátom. Nástup účinku je do 5 - 10 minút. Aplikuje sa maximálne 3 x denne jedna dávka nosovej roztokovej aerodisperzie do každej nosovej dierky. Celková dĺžka liečby nemá byť dlhšia ako 5 dní, opakované podanie je možné po niekoľkodňovom prerušení liečby. Olynth® HA 0,1 % je určený pre dospelých a deti od 7 rokov, Olynth® HA 0,05 % je vhodný pre deti od 2 do 6 rokov.

Liečivo xylometazolín je alfa-adrenergné sympatomimetikum. Spôsobuje lokálnu vazokonstrikciu, a tým zmenšuje edém sliznice a zlepšuje uvoľnenie hlienov. Pomocná látka nátriumhyalurónat má zvlčujúci a zvláčňujúci účinok.

Olynth® HA 0,05 % a 0,1 % je vhodný na zmenšenie edému nosovej sliznice pri akútnej nádche, pri nadmernej tvorbe hlienu spôsobeného vazomotorickou nádchou, a tiež pri alergickej nádche. Olynth® HA 0,05 % a 0,1 % urýchľuje uvoľnenie sekrécie pri sinusitíde a pri zápale Eustachovej trubice spojenom s nádchou. Nosová roztoková aerodisperzia je dobre znášaná, nesmie sa však podávať deťom do dvoch rokov (0,1 % aerodisperzia ani deťom do 7 rokov), pri suchom zápale nosovej sliznice (rhinitis sicca) a pri precitlivenosti na niektorú zo zložiek lieku. Používanie v gravidite a počas laktácie sa neodporúča, keďže jeho účinky na plod neboli preverené v klinických skúšaniach.

Vzhľadom na charakter liečiva, t.j. jeho potenciálne hypertenzívny účinok, sa i napriek lokálnemu podávaniu odporúča opatrnosť u pacientov so zvýšeným rizikom hypertenzie. Ide o pacientov liečených inhibítormi monoaminooxidázy, tricyklickými antidepresívami alebo inými liekmi, ktoré majú taktiež potenciálne hypertenzívny účinok. U pacientov so závažným kardiovaskulárnym ochorením, zvýšeným vnútroočným tlakom (glaukómom s úzkym uhlom), metabolickým ochorením (napr. hypertyreóza, diabetes mellitus) alebo feochromocytómom sa má Olynth® HA 0,05 % a 0,1% podávať až po starostlivom zvážení rizika a prínosu liečby.

Systémový sympatomimetický účinok však možno očakávať skôr pri použití vyššej dávky ako odporúčanej alebo pri dlhodobom podávaní. Olynth® HA 0,05 % a 0,1 % je moderná nosová roztoková aerodisperzia. Okrem liečiva xylometazolíniumchloridu obsahuje Olynth® HA 0,05 % a 0,1 % aj nátriumhyaluronát, ktorý vďaka svojím vlastnostiam zvlhčuje nosovú sliznicu a zároveň zabraňuje jej vysychaniu, ktoré sa často vyskytuje ako nežiaduci účinok. Šetrnosť lieku zabezpečuje nielen použitie nátriumhyaluronátu, ale aj neprítomnosť konzervačných látok v lieku.

Olynth® HA zvlhčujúci účinok

Sloboda pre nosy!

EF_200710020

Mc Neil Products Ltd. UK, Lokálny zástupca: Johnson & Johnson s.r.o., Pribinova 25, 811 09 Bratislava, tel.: +421 2 58 280 751

Lieky Olynth® HA 0,05 % a 0,1 % obsahujú xylometazolín. Nosové roztokové aerodisperzie. Pred použitím si pozorne prečítajte písomnú informáciu pre používateľov. O prípadných rizikách a nežiaducich účinkoch sa poraďte s lekárom alebo lekárnikom. Výdaj lieku nie je viazaný na lekársky predpis.

Nádcha je zápal nosovej sliznice, pre ktorý je charakteristický rad príznakov: prekrvenie a zdurenie nosovej sliznice, sekrécia z nosa, nosová obštrukcia (pocit upchatého nosa), kýchanie a svrbenie v nose. Akútna infekčná nádcha je v počiatočných štádiách charakteristická prekrvením nosovej sliznice s pálením až bolesťou v nose, až v druhej fáze sa dostavuje zvýšená sekrécia. Na liečbu sa používajú tzv. dekongestíva - látky vyvolávajúce zúženie rozšírených ciev nosovej sliznice. Aplikujú sa buď priamo do nosa (kvapky, spreje, masti), alebo perorálne (napríklad tabletky). Pacient by lieky z obidvoch skupín nemal používať dlhodobo. Týka sa to najmä lokálnych foriem, pretože dlhodobá aplikácia môže spôsobiť ďalší opuch nosovej sliznice.

V tejto súvislosti (a to najmä u detí) sa odporúča používať podporné prípravky na liečbu nádchy, ktoré účinkujú na princípe „odčerpania“ vody z opuchnutej sliznice - s obsahom roztoku morskej vody alebo niektoré šetrné dekongestíva s obsahom látky typu nátriumhyaluronátu (napr. Olynth® HA 0,05% a Olynth® HA 0,1 % so zvlhčujúcim účinkom).

Kašeľ je prudký obranný dýchací reflex, ktorý vzniká na základe dráždenia rôzneho pôvodu (chemického, mechanického). Suchý dráždivý kašeľ môžeme tlmiť tzv. antitusikami, produktívny kašeľ (s vykašliavaním) je dôvodom na podanie liekov, ktoré uľahčujú odkašliavanie - expektoranciá alebo mukolytiká - ktoré znižujú hustotu hlienu. Najčastejšie lieky proti kašľu užívame vo forme kvapiek alebo sirupov, dospelí aj tabliet. Rozhodne by sme sa mali vyvarovať užívať lieky z oboch uvedených skupín (antitusiká a expektoranciá alebo mukolytiká) súčasne. V takom prípade hrozí stagnácia a hromadenie hlienu v priedušk ách.

Bolesť v hrdle je často sprievodným prejavom katarov horných dýchacích ciest. Na zmiernenie tejto bolesti sa používajú tzv. antiseptiká, ktoré majú antibakteriálny účinok, v kombinácii s lokálnymi anestetikami, ktoré spôsobujú miestne znecitlivenie a tak významne tlmia bolesť v hrdle. Lieky na bolesť v hrdle existujú vo forme pastiliek a tabliet a sú určené na cmúľanie.

Bolesť hlavy, svalov a kĺbov a zvýšená teplota - proti týmto príznakom bojujeme pomocou látok zo skupiny analgetík - antipyretík. Pod týmto názvom sa skrývajú lieky s obsahom kyseliny acetylsalicylovej, ktoré znižujú teplotu a tlmia bolesti, naproxénu, paracetamolu alebo ďalších.

Ako teda na chrípku?

Okrem liečby špecificky zameranej na spomenuté ťažkosti by sme mali dodržiavať niektoré všeobecné odporúčania: piť veľa tekutín, ležať v posteli (rozhodne sa nepreťažovať), dopĺňať vitamíny (najmä vitamín C), jesť viac ovocia a zeleniny. Pri prípravkoch s vitamínom C volíme taký, ktorý obsahuje zinok. Ten totiž vedie k aktivácii imunitného systému. Vitamín C pomáha organizmu v boji proti chrípkovému vírusu a prípadným sprievodným infekciám. Príkladom takého prípravku je napr. Rutoscorbovit, ktorý okrem zinku obsahuje ďalšie prvky a vitamíny, ktoré priaznivo pôsobia proti chrípke. Liečbu môžeme podporiť aj pitím bylinkových čajov, ale pozor na kombináciu antitusík s expektoračnými čajovými zmesami - pri potláčaní kašľa sa potom v dýchacích cestách hromadí hlien. Pred použitím každého prípravku alebo lieku, ktorý si v lekárni kúpite, si určite prečítajte priloženú informáciu o danom prípravku alebo lieku a informujte sa o správnom dávkovaní a prípadných nežiaducich účinkoch u Vášho lekárnika prípadne lekára. Pamätajte na to, že každý liek, ktorý sa v medicíne používa, môže mať nejaký nežiaduci účinok. To neznamená, že Vás ohrozuje, ale mali by sme byť informovaní, a práve odborníci v lekárni a informácie v krabičke, sú tým správnym zdrojom.

Článok bol spracovaný odbornou redakciou Edukafarm

inzercia

Stará známa - OBEZITA

Hoci sa to určite mnohým z nás nezdá, obezita je veľmi závažným ochorením, ktoré prináša so sebou rad ďalších chorobných stavov (ochorenie srdca a ciev, cukrovka, vysoký krvný tlak či artrotické ochorenie kĺbov a pod.). Obézny pacient, ale aj pacient s nadváhou, by si preto mal v prvom rade uvedomiť skutočnosť, že odporučené zníženie jeho telesnej hmotnosti nie je len nejakým rozmarom ošetrujúceho lekára, ale že by to mal urobiť predovšetkým pre seba samého.

Bohužiaľ, nič sa nedá robiť, aj medzi zdravotníkmi sú obézni ľudia či fajčiari a odporučenie od nich môžu pacienti brať trochu na ľahkú váhu. Predsa však je to len dôkazom skutočnosti, že i profesia zdravotníka je profesiou ľudskou a vykonávajú ju iba ľudia so svojimi svetskými strasťami, radosťami a nakoniec i neresťami. Azda aj preto pacient obyčajne počúva to, čo väčšinou počuť nechce a síce, že si svojou nedisciplinovanosťou ubližuje a pokiaľ pre seba a svoje zdravie chce niečo urobiť, potom je to predovšetkým v jeho vlastnom záujme. Aktívny prístup je z tohto pohľadu oveľa dôležitejší, než sa pasívne vyhovárať a čakať na spásonosnú pomoc od lekára či bezmála zázračnej medicíny.

Primárna prevencia obezity je však málo účinná. Kto je štíhly, má pocit, že sa ho problémy hmotnosti netýkajú a keď už stučnie, na prevenciu je neskoro.

Potravinové doplnky

Najmä pri nadváhe (hodnota body mass indexu, BMI je v rozsahu 25-29,9) môžu byť pacientom významnou mierou nápomocné doplnky stravy s obsahom vlákniny. Táto sa delí na rozpustnú a nerozpustnú. Medzi rozpustné vlákniny patrí napr. glukomanan, galaktomanan, kyselina alginová či inulín; k nerozpustným vláknínam patrí napr. celulóza či lignín.

Rozpustná vláknina spomaľuje evakuáciu žalúdka, spomaľuje a znižuje absorpciu glukózy, znižuje vstrebávanie tukov a vedie k zníženiu koncentrácie cholesterolu. Rovnako spôsobuje zmenu zloženia mikroflóry v hrubom čreve. Preto sú hlavnými indikáciami jej podávania obezita, hyperlipidémia a diabetes mellitus 2. typu.

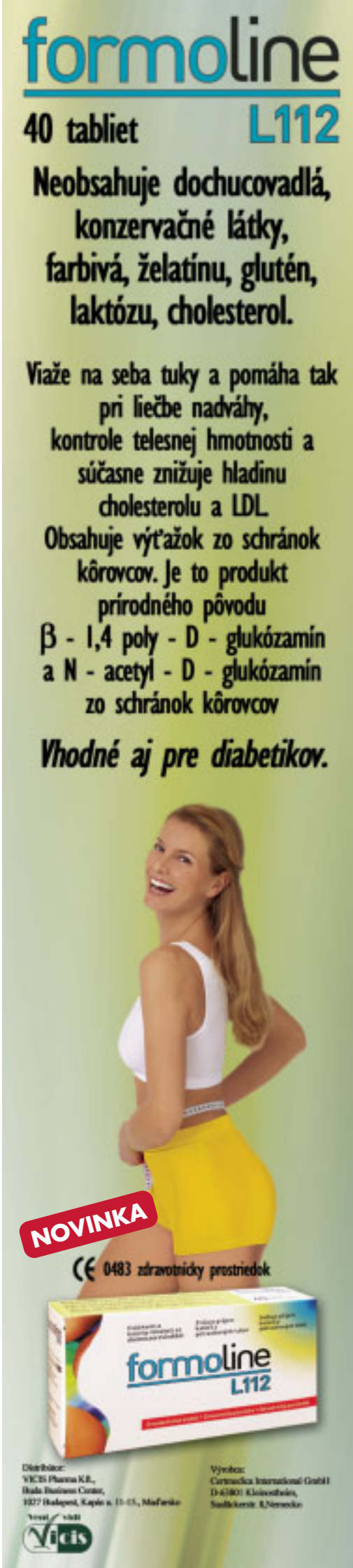
Niekoľko slov o vláknine

Vláknina rozpustná vo vode je najvhodnejším a najzdravším doplnkom stravy pri chudnutí. Dôležité je dostatočné dávkovanie. Vlákninu používame 15 až 30 minút pred hlavným jedlom. Vlákninu je vždy potrebné dostatočne zapiť aspoň 200 ml tekutiny. Trochu problematické je dlhodobé podávanie skorocelovej vlákniny. Rozomleté semená skorocelu, ktoré obsahujú psyllium a ispaghulu, obsahujú zároveň až 5 % kyseliny fytovej. Kyselina fytová silne viaže minerálne látky, a preto sa pri jej dlhodobom užívaní môže objaviť nedostatok vápnika a horčíka.

Zaujímavou látkou z pohľadu potravinových doplnkov určených na chudnutie je chitosan, vznikajúci hydrolýzou chitínu, ktorý je základným stavebným polysacharidom schránok kôrovcov a bezstavovcov. Chitosan v čreve viaže na seba tukové častice a zabraňuje tak ich vstrebávaniu a do určitej miery znižuje aj účinnosť enzýmov podžalúdkovej žľazy, ktoré štiepia tuky.

Potravinové doplnky síce samé nevedú k výraznému zníženiu hmotnosti, ale môžu vhodným spôsobom uľahčiť priebeh chudnutia a odstrániť niektoré zdravotné ťažkosti sprevádzajúce redukčné režimy.

Článok bol spracovaný odbornou redakciou Edukafarm



Adela Banášová:
bežne jedávam aj „normálne veci"

Ste najznámejšou moderátorkou na Slovensku. Vysielate rannú šou vo FUN rádiu, bolo ste tvárou mnohých úspešných projektov v televízii a momentálne uvádzate ďalšiu sériu „megašou" Superstar. Je ťažké skĺbiť tieto aktivity?

A.B.> Ani nie, pretože megašou sú zväčša také mega, že sa nevysielajú dlhodobo a tak tých pár mesiacov prežijem. Ranná šou je klasická normálna pracovná povinnosť, ktorú milujem a robím ju denne tak, ako ľudia chodia do svojich iných prác denne.

V čom sa líši práca moderátora za mikrofónom v rádiu a pred televíznymi kamerami. Kde sa cítite lepšie?

A.B.> Pocitovo je to v rádiu lepšie, ale s televíziou nemám väčší problém. Pokiaľ človek neprikladá príliš veľký význam tomu, že ho akurát naživo sleduje alebo počúva niekoľko ľudí, tak ho to veľmi nestresuje.

Vaše relácie sú plné vtipných komentárov a inteligentného humoru, ktorý ocenili aj mnohé významné osobnosti a humoristi na Slovensku. Po kom ste zdedili tento humor?

A.B.> Neviem, či sa to dedí, nie vždy mám s rodičmi identický zmysel pre humor, ale vždy sa u nás brali veci viac s humorom. Veľa sa na mňa nalepilo na strednej škole, sedela som v lavici vždy s niekým veľmi zábavným.

Čo sa Vám na Vašej práci najviac páči?

A.B.> Presne to, čo ma na nej desí - že neviem, kedy aká situácia vznikne a nikdy neviem, čo budem musieť urobiť, alebo povedať.

V rádiu vo Vašej rannej šou si pozývate mnohé osobnosti, ktoré veľakrát dostane svojimi otázkami do „úzkych". Stalo sa Vám niekedy, že Vás dostal naopak do úzkych Váš hosť?

A.B.> Ja si nemyslím, že dostávame ľudí do úzkych. Prekvapuje ma, že to mnohí tak vnímajú, my sa skratka pýtame na rôzne veci a zatiaľ sa nikto nesťažoval. Skôr sú poslucháči za hostí niekedy v úzkych. Do úzkych nás nedostal asi nikto, lebo prekvapenie, alebo spontánne ticho nie sú prejavom bytia v úzkych, ale prirodzená reakcia, ktorá má svoje miesto v éteri.

So svojím kolegom Sajfom ste napísali aj veľmi úspešnú knižku: „Veci, o ktorých viete pomerne málo". O ktorých veciach vie Adela Banášová pomerne málo?

A.B.> O živote, preto sme napísali knižku. Je to výkrik o pomoc.

Čo by sme mali vedieť my o Adele Banášovej? Aká ste, keď nestojíte za mikrofónom a ste medzi svojimi najbližšími?

A.B.> Je dosť podobná tej, ktorá je za mikrofónom, lebo inak by to nemohla a nemala robiť.

Pretože sme časopis o zdraví, prejdem na tému zdravie. Ste známa svojím zdravím spôsobom stravovania - biopotraviny, nemastné jedlá ... Čo okrem tohto robíte pre svoje zdravie ?

A.B.> Bežne jedávam aj „normálne veci", ale nazvime to tak, že sa snažím. Športujem, pijem čaje, nefajčím, skoro chodím spávať, rada sa saunujem a „čerstvovzduchujem".

Keď sa stane, že ochoriete, patríte k tým, ktorí berú hneď lieky, alebo sa snažíte využiť alternatívne metódy.

A.B.> Kombinujem, lebo zväčša potrebujem, aby veci zaúčinkovali rýchlo. Takže čaj a nejaký liečik. Ale nie drastický a nie nadlho.

Do akej miery Vás v tomto smere ovplyvňuje reklama?

A.B.> Skoro nijako. Kupujem to, čo kupuje mama a na čo som zvyknutá.

Vďačíte za svoju postavu génom, alebo z času na čas musíte držať nejakú diétu? Aký šport máte rada?

A.B.> Odmalička sa neprejedám, lebo ma ani naši neprekrmovali a preto má môj organizmus správny návyk. Šport mám rada posilňovňový, prechádzkový a skvošový.

A na záver, ako vyzerá bežný deň Adely Banášovej?

A.B.> Zobudím sa, idem do rádia, vysielam, chystám vysielanie na ďalší deň, najem sa, mám stretnutia, nejaký šport, nejakú akciu na moderovanie, ale nie príliš veľa, niečo pripravujeme kvôli superstar, cez víkend a v pondelok prenosy a to je asi zhruba všetko.

Prajem Vám vo Vašej práci, ale aj vo Vašom osobnom živote veľa úspechov.

Za rozhovor ďakuje Mgr. Janka Osuská

Kto je ADELA BANÁŠOVÁ

Narodila sa 12. októbra 1980 v Bratislave. Vyštudovala kulturológiu na Filozofickej fakulte Univerzity Komenského. S moderovaním začala v šestnástich rokoch v televízii Markíza ako redaktorka Telerána. V roku 1999 ju na základe konkurzu prijali do FUN rádia, kde pôsobí dodnes. Momentálne tu s Matejom „Sajfom" Cifrom vysiela rannú reláciu Run Fun od pondelka do piatka. Neskôr sa objavila aj v humoristickej relácii Sedem s.r.o. na Markíze, avšak prelomom v jej kariére bol projekt Slovensko hľadá Superstar na STV spolu s Martinom Pycom Rauschom. Neskôr uvádzala aj Let's Dance na Markíze a test národa 2006 spolu z českým moderátorom Daliborom Gondíkom. V novembri 2006 vydala spolu s kolegom - moderátorom z FUN Rádia Matejom „Sajfom" Cifrom knižku: „Veci, o ktorých viete pomerne málo". Napriek tomu, že sa kniha predávala len mesiac, stala sa jednou z najpredávanejších kníh roka 2006. Je slobodná, žije v Bratislave.

inzercia

NAVŠTÍVTE FAIR TRADE OBCHOD
NA KLARISKEJ ULICI 7

TEN SENSES

ZAUJÍMAVÉ RUČNE VYROBENÉ PREDMETY Z CELÉHO SVETA
ORIGINÁLNE DARČEKY
S VLASTNÝM PRÍBEHOM

FAIR TRADE KÁVA, ČAJ,
ČOKOLÁDY, BIO PRODUKTY

TENSENSES
A FAIR TRADING COMPANY
WWW.TENSENSES.COM
INFO@TENSENSES.COM

TEL.: +421 902 906 040
+421 910 996 272

VIANOČNÁ

Čitateľská súťaž o v

Prvých 21 najrýchlejších odmeníme vian

GS Condro FORTE Comfort

Maximálna sila pre boľavé kĺby. Pomáha pri znižovaní bolestivosti kĺbov, zlepšuje ich pohyblivosť, obnovuje štruktúru chrupavky a pôsobí protizápalovo. Obsahuje až 1600 mg účinnej látky glukozamín sulfát v dennej dávke. Prípravok je vhodný pre všetkých, ktorí trpia kĺbovými problémami a osteoartrózou vo všetkých lokalizáciách (bedrové kĺby, kolenné kĺby, drobné kĺby na rukách, kĺby chrbtice atď.). GS Condro FORTE Comfort nájdete v lekárni, momentálne v exkluzívnom vianočnom balení. Cena vianočného 120 tabletového balenia je iba 699,- Sk.

3x

GS Premibion Q10

GS Premibion Q10 je špeciálny prípravok, ktorý dodáva Vášmu srdcu i celému telu potrebnú vitalitu a energiu. Obsahuje koenzým Q10 v aktívnej a ľahko vstrebateľnej forme, ktorý je nenahraditeľný v procese získavania energie zo živín (sacharidov, tukov a aminokyselín). GS Premibion Q10 tiež obsahuje L-karnitín, ktorý zlepšuje využitie kyslíka vo svaloch, posilňuje srdcový sval a navyše veľmi vhodne dopĺňa účinky koenzýmu Q10.V prípravku je obsiahnutý aj selén a vitamín E, dôležité antioxidanty. Prípravok je vhodný pre fyzicky pracujúce osoby, študentov, seniorov, rekreačných i vrcholových športovcov, najmä však pre posilnenie činnosti srdca. GS Premibion Q10 nájdete v lekárni vo vianočnom balení, 60 kapsúl len za 399,- Sk.

3x

4.3.2.1 night/day

4.3.2.1. noc/deň kapsula je výživový doplnok špeciálne vyvinutý tak, aby účinkoval v priebehu celých 24 hodín v súlade s telesnými biorytmami. Obsahuje dennú kapsulu, ktorá naštartuje hneď ráno proces spaľovania a nočnú kapsulu k predĺženiu tohto procesu v období spánku. Regulácia telesnej hmotnosti je tak podporovaná v priebehu celého dňa i noci. 4.3.2.1. noc/deň je obzvlášť účinný vďaka zložke Grapemax, výťažku z jadierok hroznového vína s výraznými antioxidačnými účinkami. Cena za toto balenie je 414,- Sk

3x

Phyto Bronz

Samoopaľovacie obrúsky novej generácie pr
Cielený účinok týchto obrúskov dodáva pok
prirodzené a rovnomerné opálenie už nieko
prvej aplikácii. Exkluzívne zloženie je oboha
komplexom – kombináciou dvoch pôvodný
postupov, ktoré posilňujú prirodzenú ochra
a jej zvlhčenie. Cena za toto balenie je 230

3x

Podmienky súťaže: vystrihnite kupón Vianočná lekáreň, nalepte na korešpondenčný lístok a pošlite do **31.12. 2007** na adresu redakcie: Edukafarm, Ružová dolina 6, Bratislava 821 08.

LEKÁREŇ

ianočné balíčky

očnými balíčkami z našej lekárne.

Kinerase Eye Cream

Intenzívny očný krém s vyšším obsahom kinetínu (0,125 %) na citlivé partie okolo očí. Je hypoalergénny, určený pre všetky typy pleti žien aj mužov. Krémy sa nanášajú 2 x denne. Kinerase Eye Cream nájdete v lekárni 15 ml za 950,- Sk.

3x

Kinerase Cream

Hypoalergénny intenzívny pleťový krém s kinetínom (0,1%), na denné aj nočné použitie pre všetky typy pleti žien aj mužov od 20 do 40 rokov. Obsiahnuté zložky účinne pomáhajú zlepšiť vlastnosti pleti, korigujú nežiaduce prejavy jej starnutia – redukujú vrásky, hyperpigmentáciu, zlepšia hydratáciu. Kinetínu® hĺbkovo regeneruje kolagénové a elastínové vlákna, obnovuje správny metabolizmus buniek pleti, odbúrava metabolity, prirodzene hydratuje pokožku a pôsobí priaznivo aj na citlivú pleť. Kinerase intenzívny pleťový krém s kinetínom nájdete v lekárni 35 ml za 1 150,- Sk.

3x

Formoline L 112

Prípravok obsahuje polyglukozamín L 112. Polyglukozamín je nevstrebateľný polysacharid, ktorý v žalúdku pri styku so žalúdočnou šťavou získava kladný náboj a viaže na seba tuky – má teda schopnosť z prijatej potravy tuky odstraňovať skôr, než sa vstrebú do krvi a uložia v tele. Doplnok redukčnej diéty pri znižovaní nadváhy. Zvyšuje účinnosť redukčného režimu, znižuje hladinu celkového a LDL-cholesterolu. Cena za toto balenie je 620,- Sk.

3x

e tvár a telo.
ožke krásne,
ľko hodín po
tené zvlhčujúcim
ch účinných
nnú vrstvu kože
,- Sk

KUPÓN
Vianočná lekáreň

Proti nádche s morskou vodou

Nádcha je fenomén, ktorý určite netreba dlho predstavovať, lebo každý z nás je s ňou viac menej pravidelne konfrontovaný – tí šťastnejší len keď nachladnú, alergici ešte navyše, ak sa pohybujú v blízkosti alergénu (tzn. látky vyvolávajúcej alergickú reakciu).

Nie je nádcha ako nádcha

Nádcha alergického pôvodu je veľmi podobná nádche vírusovej – riedka a vodnatá. Alergická nádcha je však často spojená s pocitom šteklenia alebo svrbenia v nose, poprípade aj v očiach. Nech je však už nádcha (lat. rhinitis) akéhokoľvek pôvodu, musí sa k nej pristupovať nanajvýš opatrne, lebo v odborných kruhoch býva napr. alergická nádcha označovaná ako určitý predstupeň rozvoja prieduškovej astmy. Ak aj odhliadneme od tohto dôsledku, samotný akt smrkania vedie za niekoľko hodín k nepríjemnému podráždeniu kože v oblasti nosových otvorov. Preto je celkom určite na mieste účinný spôsob zníženia nosovej sekrécie. Istotne najlepším spôsobom, ako predchádzať týmto nepríjemným a v bežnom živote naozaj veľmi obťažujúcim príznakom je vyhnúť sa kontaktu s vyvolávajúcim alergénom alebo s infekciou. Takúto situáciu je však v bežnom živote len málokedy možné dosiahnuť, a preto sa k slovu dostávajú rôzne liečivé prípravky, ktorých voľba sa odvíja predovšetkým od intenzity prítomných prejavov ochorenia.

Liečba nádchy

Pri liečbe liečivými prípravkami sa tak môžeme stretnúť s celým radom liekov zo skupiny krátkodobo alebo dlhodobo pôsobiacich antihistaminík (tzn. látok pôsobiacich proti účinkom histamínu), kortikosteroidov (hormóny kôry nadobličiek tlmiacich prejavy zápalu) alebo s lokálne pôsobiacimi látkami znižujúcimi prekrvenie nosovej sliznice, čo vedie k významnému zníženiu jej opuchu (prípravky s obsahom účinných látok nafazolín, xylometazolín a. i.). Ak sa zistí konkrétny alergén, je určite na mieste liečba na alergológii, ktorá spočíva v „usmernení“ nášho imunitného systému, ktorý vďaka tomu prestáva neprimerane reagovať na prítomné alergény.

Novinky v liečbe

Popri tejto širokej a pestrej palete liečivých prípravkov sa tiež ponúka tzv. osmotická liečba, ktorá spočíva v podaní zväčša soľného roztoku, ktorý do seba „nasáva“ medzibunkovú tekutinu z opuchnutej nosovej sliznice, dôsledkom čoho dôjde k uvoľneniu nosových prieduchov. Táto skutočnosť sa často využíva najmä v rámci rôznych ozdravujúcich pobytov pri mori, kde analogicky pôsobí aj soľ obsiahnutá vo vdychovanom vzduchu. Takisto sú v Slovenskej republike opäť dostupné prípravky s bohatým obsahom morskej soli, ktorých účinnosť bola preukázaná nielen u pacientov s nádchou, ale aj napr. pri zápale nosových dutín (sinusitide). Dôležitá pre ich účinnosť je hypertonicita (vysoký, avšak zároveň šetriaci obsah soli) – práve hypertonické roztoky majú vyššiu účinnosť ako roztoky izotonické, ktoré sú napr. u pacientov so sinusitidou celkom bez účinku. Pri štúdiu účinku týchto látok, sa okrem iného tiež zistilo, že pozitívne pôsobia na synchronizáciu kmitania riasinkových buniek nosovej sliznice, čiže dokonca upravujú ochrannú vrstvu vody a slizničného hlienu (mucínu) na ich povrchu, ktorá za bežných podmienok zabraňuje ich kontaktu s potenciálnym alergénom. Hlavnou výhodou týchto prípravkov je veľmi dobrá znášanlivosť.

Článok a profil prípravku boli spracované odbornou redakciou Edukafarm

profil zdravotníckych prostriedkov

SINOMARIN®

Charakteristika: Lokálna aplikácia soľného rostoku, ktorý je zároveň bohatý na stopové prvky, do nosových prieduchov, vedie na osmotickom princípe ku zníženiu prekrvenia opuchnutej nosovej sliznice (tzv. dekongescii), pričom dochádza k uvoľneniu nosových prieduchov a k ústupu nepríjemných príznakov ochorenia. V literatúre je tiež opisovaný pozitívny účinok na synchronizáciu kmitajúcich riasiniek nosovej výstelky. Pokiaľ u zdravého človeka sú bunky nosovej sliznice prekryté tenkou vrstvičkou vody a tenkou vrstvičkou tzv. mucínu, u pacientov trpiacich alergickou nádchou je vrstva mucínu značne narušená. Vdychovaný alergén sa potom omnoho ľahšie dostáva do kontaktu s odokrytými bunkami a vyvoláva tak alergickú reakciu charakterizovanú zvýšenou nosovou sekréciou, svrbením v nose, kýchaním apod. Hypertonický roztok morskej soli je schopný obnoviť zníženú tvorbu mucínu. Obnoví sa tak jeho vrstva na povrchu nosovej sliznice a príznaky nádchy oveľa rýchlejšie odznejú. Na základe doterajších klinických skúseností môžeme povedať, že prípravok sa veľmi dobre znáša a jeho aplikácia je sprevádzaná len ojedinelými nežiadúcimi účinkami v podobe pálenia v nose krátko po podaní.

Zloženie: Sinomarin 125 ml: morská voda 87,5 ml, purifikovaná (čistená) voda do 125 ml. Sinomarin 100 ml: morská voda 70 ml, purifikovaná (čistená) voda do 100 ml. Sinomarin 30 ml: morská voda 21 ml, purifikovaná (čistená) voda do 30 ml. Bez konzervačných prísad. Inertný hnací plyn (dusík) bez kontaktu s produktom.

Použitie a dávkovanie: Prípravok sa užíva pri akútnej alebo chronickej nádche, 1 až 2 vstreknutia do každej nosnej dierky 2 až 3x denne.

Balenie: Nosový sprej 125 ml (pre dospelých), nosový sprej 100 ml (pre deti a kojencov) a nosový sprej 30 ml (pre deti a dospelých)

Výrobca: Omega Pharma

Lokálne nesteroidné antireumatiká v chirurgickej praxi

Za posledných 15 rokov pozorujeme celkový trend pribúdania pacientov s úrazmi. Je to následkom moderných pracovných technologií, dopravných prostriedkov, športových aktivít v rámci využitia voľného času a zároveň zvyšovania strednej dĺžky života v spojitosti s úrazmi a degeneratívnymi ochoreniami pohybového aparátu a osteoporózy.

Každý z nás sa stretol vo svojom živote s bolesťou. Bolesť definujeme ako nepríjemný zmyslový a emociálny zážitok, ktorý ide ruka v ruke so skutočným alebo potencionálnym poškodením tkaniva, alebo sa ako taký opisuje. Bolesť je vždy subjektívna. Každý z nás ju vníma inak,to všetko závisí aj od aktuálnej nálady, či sa ide o akútnu alebo chronickú bolesť, či už máme s podobným vnemom skúsenosti a podľa toho reagujeme. K liečbe bolesti pristupujeme komplexne - medikamentózne, dynamicko - fixačne a fyzikálno - rehabilitačne.

Nesteroidné antireumatiká pôsobia periférne - protibolestivo, protizápalovo, protiopuchovo a znižujú zvýšenú telesnú teplotu. Medzi prvými komerčnými preparátmi bola zavedená kyselina acetylsalicylová r.1874. Medzi účinné lokálne nesteroidné antireumatiká zaraďujeme diklofenak, ketoprofén, ketorolak, indometacín, ibuprofén, kyselinu niflumovú a i.

Kyselina propiónová (ketoprofén) Fastum gel dosahuje vyborný prienik do tkaniva a vysokú tkanivovú koncentráciu a vysokú koncentráciu v kĺbovom mazive.Je to spôsobené aj najmenším objemom účinnej molekuly a jej aerodynamickým tvarom, ako aj malou molekulovou hmotnosťou.V jednej z početných výskumných prác sa prekázalo, že vytlačenie asi 10 cm Fastum gelu (čo je asi 70-80 mg ketoprofénu) lokálne má o niečo vyššiu účinnosť vo vnútri kĺbu ako podanie injekcie intramuskulárne (100 mg ketoprofénu) Tento poznatok nás oprávňuje podávať túto formu aj ako sólo liečbu bez nutnosti kombinácie s inými liekmi.

V praxi používame lokálne nesteroidné antireumatiká v oblasti chirurgie, traumatológie a ortopédie na pomliaždenie svalov, kĺbov, šliach, okostnice, podvrtnutiach, natiahnutí väzov a šliach, natrhnutí svalov a šliach. Na podvrtnutia kĺbov zmierňujú bolesti a umožňujú skorší návrat k plnej záťaži a výdrž končatiny pri zaťažení. Pozor však pri natrhnutiach alebo roztrhnutiach väzivového aparátu, ktoré napr. pri členkoch a nedostatočnej fixácii môžu viesť k nestabilite skĺbenia, lebo boli maskované lokálne nesteroidnými antireumatikami a viedli ku predčasnej záťaži. Radšej treba konzultovať príslušného lekára a dodržať odľahčovanie.

Pri opotrebovaných kĺboch lokálne i na okolité miesta, úpony svalov, pri kĺbových náhradách. Pri zlomeninách riešených konzervatívne i operačne, operáciách na kĺboch, artroskopiách i otvorených kĺbových zásahoch. Aj pri dilaceračných poraneniach v oblasti ruky, povrchových zápaloch žíl a lymfatických ciev. V reumatológii na kĺbový a mimokĺbový reumatizmus, dnu a v iných poškodeniach kĺbov. V oblasti neurológie na rôzne ochorenia chrbtice, jednoduchšie i zložitejšie, i po operáciách na doliečenie, liečbu úžinových syndrómov.

Celkovo môžeme zhrnúť výhody lokálnej formy, ako priamej cesty k bolestivému a zapálenému tkanivu, rýchly nástup účinku, jednoduchá aplikácia, dosah priamo v mieste pôsobenia vstrebávania, najvyššie koncentrácie, zníženie nežiaducich účinkov najmä na tráviacu sústavu. V neposlednom rade ide aj o cenu pre pacienta a pre poisťovňu.

V praxi často kombinujeme aj s inými formami: tabletkami, injekciami, čípkami, krémami, sprejmi alebo náplasťami. Takto dosahujeme optimálne liečebné výsledky pri čo najmenších nežiaducich účinkoch.

MUDr.Ivan Justus, chirurg-traumatológ, neštátna ambulancia, Topoľčany

inzercia

Ketoprofenum®
Fastum gel
ANALGETIKUM / ANTIREUMATIKUM

Rýchla úľava od bolesti

bolesti v chrbtici
podvrtnutia
pomliaždeniny
kĺbové bolesti
zápaly šliach

Berlin-Chemie AG
Palisády 29, 811 06 Bratislava
tel.: 02/5443 0730, fax: 02/5443 0724

BERLIN-CHEMIE
MENARINI

Fastum® gel Dermálny gél. **Liečivo:** v 1 g gélu sa nachádza ketoprofén (ketoprofenum) - 25 mg. **Pomocné látky:** karbomér 940; etanol 96 %; silica kvetu citrónovníka horského; levanduľová silica; trolamín; čistená voda. **Čo je Fastum® gel a na čo sa používa:** protizápalový a protireumatický liek.Fastum® gel je určený na lokálnu liečbu bolestivých ochorení kĺbov a svalov reumatického alebo traumatického pôvodu: pomliaždeniny, vyvrtnutia, natiahnutia svalov, stuhnutie šíje, bolesti bedrových svalov (lumbago). **Nepoužívajte Fastum® gel:** Fastum® gel nesmú používať pacienti, ktorí sú precitlivení na ketoprofén, aspirín (kyselina acetylsalicylová) alebo na iné protizápalové lieky, fotosenzitívne nesteroidové protizápalové lieky a fibráty (lieky znižujúce cholesterol), nakoľko precitlivenosť sa môže prejaviť ako kožné a dýchacie poruchy. Fastum® gel nemajú používať pacienti, ktorým užívanie aspirínu alebo iných nesteroidových protizápalových liekov vyvolalo astmu, hrtiľdu alebo žihľavku. Fastum® gel sa nemá aplikovať na otvorené rany, poškodenú kožu, ani v blízkosti očí. **Buďte zvlášť opatrní pri použití Fastum® gelu:** ak ste precitlivení na zložky lieku (kožné alergie), môžete používať liek len po porade s lekárom. Si lekárom sa treba poradiť, aj keď sa takéto problémy vyskytli v minulosti. Dlhodobé ošetrovanie pripravkami na vonkajšie použitie môže vyvolať precitlivenosť alebo lokálne podráždenie kože. V takom prípade je potrebné prerušiť liečbu a začať vhodný spôsob liečby príznakov. Kvôli prevencii vzniku precitlivenosti a zvýšenej citlivosti na svetlo sa vyhýbajte priamemu ožiareniu liečených miest slnkom, vrátane solárií počas liečby a dva týždne po jej ukončení. Fastum® gel sa nemá aplikovať na otvorené rany, poškodenú kožu, ani v blízkosti očí. Ak sa objaví vyrážka, liečbu prerušte. Po aplikácii gélu si dôkladne umyte ruky. Miesto, kde ste naniesli gél, neprekrývajte tesným (nepriedušným) obväzom alebo odevom. Použitie väčšieho množstva môže mať systémové účinky, vrátane precitlivenosti a astmy. Fastum® gel sa má používať s opatrnosťou u pacientov s vážnymi poruchami obličiek. **Používanie iných liekov:** nie sú známe žiadne interakcie medzi liekom Fastum® gel a inými liečivami. Odporúča sa však sledovať krvný obraz pacientov, ktorí sa liečia liekmi na zníženie zrážavosti krvi (napr. warfarín). Ak užívate alebo ste v poslednom čase užívali ešte iné lieky, vrátane liekov, ktorých výdaj nie je viazaný na lekársky predpis, prosím, oznámte to svojmu lekárovi alebo lekárnikovi. **Tehotenstvo a dojčenie:** Fastum® gel sa počas tehotenstva a dojčenia nemá používať. **Dávkovanie:** naneste tenkú vrstvu gélu na postihnuté miesto 1 alebo 2 krát denne. Neprekročte predpísané množstvo bez odporučenia lekárom. Ak sa vyskytnú po použití kožné reakcie, poraďte sa s lekárom. Ak po krátkodobom používaní nenastane očakávané zlepšenie, poraďte sa s lekárom. **Spôsob podávania:** naneste gél a ľahko ho masírujte do pokožky, aby sa ľahčilo jeho vstrebanie. Po roztretí gélu si dôkladne umyte ruky. **Nežiaduce účinky:** Popísané sú lokalizované kožné prejavy, ktoré sa môžu následne rozšíriť aj mimo miesta aplikácie, v zriedkavých prípadoch môžu byť vážne a generalizované: zápalové ochorenie, pálenie, žihľavka, alergické kožné reakcie, zápal kože (dermatitída), kontaktný ekzém, reakcie z precitlivenosti na slnečné žiarenie, výsev pľuzgierov. Pred použitím lieku si pozorne prečítajte príbalový leták. **Dátum poslednej revízie textu:** september 2006 **Spôsob výdaja lieku:** voľnopredajný. **Dátum prípravy materiálu:** november 2007

Vaše otázky MUDr. M. Hrivňákovi

Mám 38 rokov a som už 10 rokov na vozíčku po úraze chrbtice. Pred 3 mesiacmi som sa zoznámil s dievčaťom, ktoré sa mi veľmi páči, ale v sexe nám to nefunguje. Mám nádej, na plnohodnotný sexuálny život?

Úrazy chrbtice sú väčšinou spojené s poškodením miechy. To má za následok aj poškodenie nervových dráh, ktoré riadia erekciu. Podľa toho, ako veľmi sú tieto dráhy poškodené, je erekcia viac, alebo menej kvalitná. V každom prípade však muž erekciu ani dráždenie penisu necíti. Ak pri dráždení penisu nedošlo u vás k erekcii dostatočne pevnej na pohlavný styk, odporúčam vyskúšať lieky, ktoré máme v súčasnosti k dispozícii na zlepšenie erekcie. Sú to Cialis, Viagra a Levitra. Všetky sú na lekársky predpis a môže ich predpisovať každý lekár. Líšia sa dĺžkou účinnosti, pretože zatiaľ čo Viagra a Levitra účinkujú okolo 5-6 hodín, Cialis umožňuje vznik kvalitnej erekcie po dobu až 36 hodín. Neznamená to, že by erekcia trvala 36 hodín, ale v tomto intervale umožňuje liek vznik kvalitnej erekcie po sexuálnej stimulácii tak, ako pred poruchou erekcie. Tieto lieky sú veľmi účinné aj pri poruchách erekcie po poraneniach miechy.

Vyše 7 rokov sa liečim na sklerózu multiplex. Posledné roky mám aj problém s dosiahnutím erekcie. Vyskúšal som niekoľko voľne dostupných liekov na zlepšenie erekcie, ale bez efektu. Pomôže mi vôbec niečo?

Na liečbu porúch erekcie v súčasnosti neexistujú žiadne voľne dostupné lieky. Všetky lieky, ktoré pri tejto poruche používame sú na predpis. Zrejme ste vyskúšali niektoré z potravinových doplnkov, ktoré sa dajú voľne kúpiť a mali by erekciu zlepšiť. Bohužiaľ, tieto prípravky reálne neúčinkujú a o ich účinnosti nemáme ani vedecké dôkazy. Poruchy erekcie pri skleróze multiplex sa podľa mojich skúseností dajú veľmi dobre liečiť liekmi na predpis. Väčšinou dokonca stačia minimálne dávky na navodenie kvalitnej erekcie. Môže vám ich predpísať aj váš neurológ, ktorého by ste mali pri najbližšej návšteve s týmto problémom oboznámiť.

Lekár mi na liečbu impotencie predpísal Levitru. Erekcia sa zlepšila, ale po každom použití tabletky mám bolesti hlavy a horia mi uši. Je možné tieto účinky nejako odstrániť?

Nežiaduce účinky, ktoré popisujete, sú pre lieky na zlepšenie erekcie typické. Okrem toho môžu mať pacienti upchaný nos, alebo aj bolesti chrbta. Nežiaduce účinky sú však väčšinou miernej intenzity a po dlhodobejšom užívaní liekov zvyknú ustúpiť. Ak vás však tieto účinky trápia a nezmierňujú sa, odporúčam požiadať vášho lekára, aby vám skúsil predpísať dlhodobo pôsobiaci liek na liečbu nedostatočnej erekcie - Cialis. Je známe, že na rozdiel od krátkodobo pôsobiacich liekov sú bolesti hlavy a návaly tepla pri tomto prípravku oveľa menej časté.

Zápal vonkajších rodidiel a vaginózy

Možnosť ich prevencie, diagnostiky a liečby s použitím gélového prípravku na intímnu hygienu.

V ambulancii gynekológa sa často vyskytuje zápal pošvového vchodu a pošvy. Dalo by sa povedať, že je to jeden z najčastejších problémov, s ktorým sa v ambulancii stretávame. Problémom nie je len správna diagnostika a podľa toho nasadená, liečba, ale je to aj prevencia recidív, ktoré pri nedostatočnej a nesprávnej hygiene môže spôsobovať opakované recidívy. Pri diagnostike používame zjednodušenú klasifikáciu, ktorá diferencuje bakteriálnu aeróbnu vaginitis, bakteriálnu anaeróbnu vaginózu, trichomonádovú infekciu, mykotickú infekciu a laktobacilózu. Jednotlivé typy rozlíšime pomocou stanovenia pH, vaginózu pomocou aminového testu s kvapkou 10 % KOH. Vyšetrenie doplňujeme samozrejme kultiváciou z pošvy.

Pošvová infekcia je charakterizovaná určitým typom výtoku. Vo väčšine prípadov je zápal pošvy - kolpitída, kombinovaná aj zápalom vonkajších rodidiel - vulvitídou.

Po nasadení správnej antibakteriálnej liečby je veľmi dôležitá hygiena vonkajšieho genitálu a upokojenie vulvitídy.

Na vonkajšiu hygienu sme odporúčali prípravok Saforelle. Prípravok v podobe jemného gélu je určený na intímnu telovú hygienu. Základom je extrakt Arctium lappa (Lopúch obyčajný) získaný špeciálne vyvinutou metódou zabezpečujúcou optimálnu koncentráciu a rozpustnosť aktívnych substancií. Hlavnými zložkami extraktu je inulín, potassium, malic, acidum citricum a deriváty polyacetylénu (5). Preparát je mierne alkalizujúci s pH 8. Má výrazné upokojujúce a protisvrbivé účinky. Štúdie výrobcu popisujú bakteriostatické a antimykotické účinky na rast Pseudomonas aeruginosa a Candida albicans.

V Saforelle pôsobí antimykoticky mierne alkalizujúce pH, zatiaľ čo iné prípravky na intímnu hygienu s kyslým pH pôsobia skôr pozitívne na rast kvasiniek.

Saforelle sme odporúčali používať zároveň s nasadením špecifickej liečby kolpitídy a následne aj po preliečení ako prostriedok na intímnu hygienu. Saforelle používali ženy denne 2- 3 razy. Odporúčali sme ho používať aj u mužov najmä v prípadoch anamnesticky zistených opakovaných vulvovaginitíd žien. Dôležité je dlhodobé a pravidelné používanie prípravku v intímnej hygiene pred a po styku. Pravidelná intímna hygiena je dôležitý faktor prevencie vulvovaginitídy.

Pri vyhodnotení výsledkov odporúčanej liečby a zásad dodržania intímnej hygieny sme posudzovali údaje podľa subjektívnych pocitov pacientky dotazníkovou formou a objektívnou gynekologickou kontrolou. Z celkove 450 sledovaných žien udávalo 391 (87 %) po kontrolnom vyšetrení o10 dní zlepšenie a ukľudnenie príznakov vulvitíty.

49 žien (11 %) udávalo len mierne zlepšenie dodržiavaní odporúčaných postupov liečby a intímnej hygieny.

Po celkovom zhodnotení možno konštatovať, že ak je protizápalová liečba vaginitíty a vulvitídy doplnená správnou intímnou hygienou je veľmi dôležitým preventívnym faktorom proti opakujúcej sa infekcii.

MUDr. Paldia Robert PhD., I. gynekologicko-pôrodnícka klinika FNsP, Bratislava
MUDr. Paldiová Blažena, NZZ Olympex s.r.o., gynekologická ambulancia Pro Femina, Bratislava

Vážení čitatelia!

S rubrikou „sexuológ radí" sa budete môcť stretávať v našom časopise pravidelne. Ak Vás táto téma zaujala a mali by ste otázky na MUDr. Martina Hrivňáka, pošlite nám ich do redakcie poštou alebo mailom, alebo ich môžete posielať priamo na adresu **www.sexualnezdravie.sk**. Odpovede MUDr. Hrivňáka na Vaše otázky uverejníme v ďalšom čísle.

PRECHOD - problém mužov i žien

Problematika prechodu sa zďaleka netýka len žien, ale tiež pomerne veľkého percenta mužov. Pravdepodobne najznámejšie je označenie „ kríza stredného veku", novšie ANDROPAUZA. Ide o výraz pre nedostatok mužských pohlavných hormónov, a to nielen u starnúcich mužov.

Táto téma naberá stále väčšieho významu vďaka postupne sa predlžujúcej dĺžke života, a teda i zväčšujúcemu sa počtu žien v postmenopauze, resp. mužov v andropauze. Problematika „ mužského prechodu" však stále nie je jednoznačne prijímaná nie len laickou verejnosťou, ale niekedy ani odborníkmi. Muži si totiž svoje obtieže neradi pripúšťajú a mnokrát sa za ne hambia.

K obvyklým známkam mužského prechodu sa zaraďuje znížené libido (s poruchou erekcie alebo bez nej), znížená výkonnosť, zvýšená podráždenosť, zhoršená pozornosť či „nedostavujúca" sa životná energia a radosť zo života. Z telesných prejavov je možné uviesť osteoporózu, stratu svalovej hmoty, zvýšené hromadenie tuku(hlavne v brušnej oblasti), zmenšenie (varlat) semenníkov či zväčšenie prsných žliaz. U žien sú naopak typické návaly tepla, potenie, poruchy spánku,poruchy nálad, zvýšenie kardiovaskulárneho rizika, osteoporóza apod.

Riešení ako tieto stavy zvládať, sa pritom ponúka hneď niekoľko.Bezpochyby na prvom mieste je nutné zmieniť prevenciu, ktorá spočíva predovšetkým v zdravom životnom štýle, dostatočnej pohybovej aktivite a pod.

Iste neuškodí, ale ani nepomôžu rôzne potravinové doplnky s obsahom vitamínov či minerálnych látok. Jedinou účinnou liečbou stále zostáva cielené doplňanie chýbajúcich hormónov v rôznych formách, od tabliet po injekcie. U žien sú na trhu dlhodobo pôsobiace formy, implantáty, ktorých účinok vydrží až pol roka.

Účinná liečba je základným predpokladom pokojného a spokojného života v dostatočnej kvalite. Preto je potrebné o svojich ťažkostiach otvorene hovoriť.

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

Povedzme „stop“ zápche

Ľudia majú veľmi rozdielne predstavy o tom, čo je to zápcha. Pre niekoho sú to málo početné stolice, niekto znervóznie, ak nemá stolicu každý deň, pre iného predstavuje zápcha bobkovitú alebo ťažko vyprázdňovanú stolicu. Sú aj ľudia, ktorí si myslia, že objem stolice sa musí rovnať objemu zjedenej stravy, alebo že vyprázdnenie by sa malo dostaviť po každom jedle.

Pod pojmom zápcha je vždy ukrytý aj subjektívny pocit chorého. Preto neexistuje jednotná definícia zápchy. Keď sa budeme chcieť vyjadriť trochu presnejšie, asi väčšina z nás sa zhodne na tom, že zápcha je menší počet stolíc ako 3 za týždeň. Z hľadiska patofyziologického hovoríme o zápche, ak obsah vody v stolici je menší než 70 %, váha stolice je menšia než 35 g za 24 hodín a čas prechodu tráviacim traktom je dlhší ako 5 dní. O chronickej zápche hovoríme, ak porucha vyprázdňovania trvá dlhšie ako niekoľko týždňov, obyčajne viac ako 4 týždne.

Možnosti liečby

Základnou požiadavkou je odstránenie vyvolávajúcej príčiny obstipacie, pokiaľ je to samozrejme možné. V tých prípadoch, kde nie je kauzálna liečba uskutočniteľná, začíname vždy úpravou životosprávy. Obvykle odporučíme dostatok ovocia a zeleniny, pokrmy z bielej múky radíme obmedziť a nahradiť ich pokiaľ možno výrobkami z tmavej múky. Súčasne je vhodné zvýšiť prívod tekutín, nielen podľa pocitu smädu, ale „tekutiny ako liek“, najmenej 2 l denne, a to najmä pri zvýšenom potení (zvýšená vonkajšia teplota, pracovné prostredie pri peci a pod.). Veľmi vhodné je využitie vlákniny, ktorú spoľahlivo nájdeme najmä v slivkách, cereáliách, figách, zvyčajne však v akejkoľvek zelenine či ovocí. Pôsobí ako tzv. objemové laxatívum.

Problematika užívania laxatív, výhody a nevýhody jednotlivých skupín hýbu odbornou verejnosťou už celé desaťročia. V súčasnosti je nielen na českom trhu, ale aj celosvetovo k dispozícii celý rad voľne predajných prípravkov s laxatívnym účinkom, ktoré majú štatút liečivý prípravok (viazaný na recept alebo voľne predajný) alebo ako doplnok stravy. Predovšetkým druhá spomínaná skupina zažila v posledných rokoch veľký boom, a to hlavne čo sa týka prípravkov s vysokým obsahom nerozpustnej vlákniny (tzn. objemové laxatíva). Avšak aj laxatíva s iným mechanizmom účinku majú v klinickej praxi celkom určite svoje nezastupiteľné miesto. Ide predovšetkým o zástupcov osmotických a stimulačných (alebo kontaktných) laxatív.

Ku kontaktným laxatívam sa okrem iného radí už rokmi v klinickej praxi overená molekula bisacodylu, ktorého mechanizmus účinku tkvie v miestnej stimulácii jemných nervových zakončení v stene čreva (zvýšenie pohyblivosti) a vo zvýšení percenta vody vo vnútri čreva (zmäkčenie stolice). Účinok nastupuje obyčajne za niekoľko hodín po podaní, pokiaľ je to možné, mali by sme sa však vyvarovať dlhodobejšej aplikácii, a to z dôvodu možného návyku či narušenia vyššie spomínaných jemných nervových zakončení. Napriek tomu sú s bisacodylom pozitívne dlhoročné skúsenosti. V súčasnosti je ho možné voľne zakúpiť v lekárni vo forme tabliet pod označením Fenolax.

Článok bol spracovaný odbornou redakciou Edukafarm

inzercia

100 % prírodná vláknina pre rovnováhu tráviaceho systému

Nepravidelná a nevyvážená strava je bohužiaľ súčasťou dnešného uponáhľaného životného štýlu. Navyše sa na Slovensku stále vo veľkom množstve konzumuje „biele“ pečivo, chlieb a cukrárenské výrobky, teda potraviny chudobné na vlákninu. Rovnako ako cestoviny, pizza, koláče, mliečne výrobky a výrobky z mäsa, kde je obsah vlákniny naozaj minimálny alebo žiadny.

Základnými zdrojmi vlákniny sú celozrnné obilniny, strukoviny, zelenina a ovocie. Avšak ani zdanlivo zdravé stravovanie nemusí vždy znamenať, že vlákniny v potrave prijímame dostatok. Dôkazom toho je, že iba u 2 % populácie dosahuje príjem vlákniny doporučenú dennú dávku 25-30 g.

Vláknina je k správnej funkcii organizmu veľmi dôležitá, aj keď sa na ňu často zabúda. Ľudia predpokladajú, že telu neprináša ani energiu, ani stavebné látky, a preto sa zdá mnohým nepodstatná. Vyzerá to, že by sa nič nestalo, keby sme ju z nášho jedálneho lístku len tak vypustili. Bez nej však oveľa horšie trávime a postupne sa môže objaviť aj celý rad ďalších ťažkostí

Dnes sa pomocou stravy s dostatočným množstvom vlákniny snažíme bojovať i proti civilizačným chorobám. Je vedecky dokázané, že ľudia, ktorí pravidelne zaraďujú do svojej stravy potraviny obsahujúce dostatočné množstvo vlákniny, trpia menej často kardiovaskulárnymi ochoreniami, obezitou, cukrovkou, ako aj rôznymi ochoreniami tráviacej sústavy vrátane rakoviny hrubého čreva. Súčasné trendy poukazujú na stúpajúci rast výskytu kolorektálneho karcinómu v slovenskej populácii, z najnovších výsledkov dokonca vyplýva, že medzi nádorovými ochoreniami zaujal prvé miesto5. Slovo prevencia je však práve to, ktoré si naša verejnosť s vlákninou spája najmenej. Len málokto si uvedomuje, že keby bol náš jedálny lístok bohatý na vlákninu, niektoré naše zdravotné problémy by sa nemuseli vôbec objaviť!

Existuje veľa zdrojov vlákniny, pričom jednotlivé typy vlákniny sa líšia mierou schopnosti podliehať fermentácii v hrubom čreve. Niektoré vlákniny obsahujú viac, iné menej fermentujúcich zložiek. Príkladom vlákniny slabo fermentujúcej v hrubom čreve, sú napr. otruby. Existujú však aj vlákniny, ktoré podliehajú vysokému stupňu fermentácie v hrubom čreve napr. Benefibra. V minulosti bol pojem vláknina dávaný do súvisu len s nefermentujúcou vlákninou a prospešnosť vlákniny pre tráviaci trakt bol spájaný hlavne s jej mechanickým účinkom. Z preventívneho hľadiska má však väčší význam vláknina fermentujúca: fermentácia vlákniny v hrubom čreve vytvára mastné kyseliny s krátkym reťazcom, ktoré majú ochranný a regeneračný účinok na črevnú sliznicu, stimulujú rast prospešných baktérií - laktobacilov a bifidobaktérií a naopak potláčajú rast škodlivých baktérií, znižujú vstrebávanie cholesterolu, tukov, znižujú glykemickú odpoveď po užití sacharidov.

Novinka spoločnosti Novartis, vláknina Benefibra predstavuje 100 % prírodné riešenie, ako obnoviť a udržovať prirodzenú rovnováhu tráviaceho systému. Nielen reguluje vyprázdňovanie, ale tiež stimuluje rast prospešnej črevnej mikroflóry (prebiotický účinok) a podporuje prirodzenú ochranu a regeneráciu črevnej sliznice . V skratke: vďaka špecifickému zloženiu nielen reguluje, ale aj regeneruje a chráni. A to všetko jednoduchým a príjemným spôsobom. Benefibra je totiž číra, úplne rozpustná, nehustnúca a bez príchuti. Tieto jedinečné vlastnosti umožňujú jej primiešanie do všetkého, čo máte radi - do džúsu, jogurtu, polievky alebo aj do obľúbených slovenských prívarkov, bez zmeny chuti a konzistencie.

Benefibra sa odporúča nielen ľuďom, ktorí majú problémy s vyprázdňovaním a motilitou čriev (napr. zápcha, citlivá reakcia čriev na stres, syndróm dráždivého hrubého čreva), ale aj pacientom s ochoreniami súvisiacimi s nízkym príjmom vlákniny (napr. hemoroidy, divertikulóza.). Je vhodná aj pre tých, ktorí sa snažia o zdravý životný štýl a chcú sa aktívne chrániť pred chorobami súvisiacimi s nízkym príjmom vlákniny. Pravidelné užívanie alebo hoci len niekoľkotýždenná ozdravná kúra prospejú tráviacemu traktu každého z nás.

PR článok

inzercia

Prírodná liečba pri ťažkostiach s močovým ústrojenstvom

Základnou funkciou obličiek je filtrovať z krvi telu škodlivé látky, ktorých sa telo zbavuje pomocou moču. Najčastejším ochorením močového ústrojenstva je zápal močového mechúra (cystitída). Väčšinou je bakteriálneho pôvodu (najčastejšie E. coli, ďalej chlamýdie, mykoplazmy). Prejavuje sa častým bolestivým nútením na močenie, pálením a rezaním pri močení.

Poznatky v minulosti ...

Už naši starí rodičia vedeli, že brusnice im pomôžu odstrániť problémy s močovým ústrojenstvom. Ochranné účinky brusníc sa pripisovali obsahu kyseliny benzoovej a chinovej, ktoré sa premieňajú na antibakteriálnu kyselinu hippurovú. Táto vlastnosť môže byť jedným z ochranných faktorov brusníc, ale ak by sme chceli zabrániť množeniu baktérií, museli by sme vypiť aspoň 1,5 litra brusnicového džúsu za deň, čo je veľmi nepravdepodobné.

Súčasnosť ...

V poslednej dobe štúdie poukázali na iný mechanizmus antibakteriálneho pôsobenia. Veľkoplodá kanadská brusnica (Vaccinium macrocarpon) obsahuje flavonoidy označované ako proantokyanidíny, ktoré vykazujú mikrobiálne antiadhézne vlastnosti. Tieto látky zabraňujú uropatogénnym baktériám (E. coli), aby sa prichytili na epitel močového ústrojenstva a množili sa. Okrem toho proantokyanidíny podporujú normálnu tvorbu, odolnosť a pevnosť krvných kapilár, zlepšujú prúdenie krvi v žilách a kapilárach.

Relevantný výskum

V prvej randomizovanej dvojitoslepej a placebom kontrolovanej štúdii zameranej na účinky brusnicového džúsu u 153 starších žien vedci zistili, že brusnice znížili výskyt baktériourie (prítomnosť baktérií v moči) spojenej s pyúriou (prítomnosť veľkého množstva leukocytov v moči) u starších žien až o 50 %.

O niekoľko rokov neskôr bola urobená randomizovaná krížová štúdia u sexuálne aktívnych žien (18-45 rokov), ktorým bol podávaný 800 mg extrakt brusnicovej šťavy. Táto štúdia preukázala štatisticky významné zníženie zápalov močových ciest.

Ochrana proti E. coli rezistentnej voči antibiotikám

Vzhľadom k rastúcim obavám z nárastu množstva baktérií E. coli rezistentných voči antibiotikám sa začína venovať väčšia pozornosť alternatívnym opatreniam pri prevencii a zmiernení symptómov zápalov močových ciest. Nedávna štúdia preukázala, že v moči žien, ktoré užívali brusnice, sa nachádzalo až 80 % z 39 kmeňov baktérií E. coli a 79 % z 24 kmeňov baktérií rezistentných voči antibiotikám. To znamená, že vďaka zníženej priľnavosti baktérií o epitel sa baktérie objavili v moči. Baktérie v moči boli zreteľné už 2 hodiny po konzumácii brusníc a tento proces vyplavovania baktérií pretrvával ešte 10 hodín.

PR článok

inzercia

Tea tree - ako ho nepoznáme

O výraze „tea tree“, hoci je anglického pôvodu, môžeme povedať, že sa v slovenskom jazyku za posledné roky takmer udomácnil. I úplný laik si dnes pod týmto označením predstaví niečo, čo je prinajmenšom odvodené od čaju a nezostane tak veľmi ďaleko od skutočnosti. Tea tree je anglické označenie čajového stromu Melaleuca alternifolia (slovensky Čajovník austrálsky), ktorý si počas doby svojej existencie získal spokojných pacientov po celom svete.

Olej tea tree - čo nám ponúka

Liečebne sa využíva predovšetkým jeho výťažok, tzv. olej čajového stromu, ktorý je bohatý na rad (viac než 100) účinných látok, pričom k najdôležitejším sa radia najmä cineol a terpinen-4-ol. Vo svojej prirodzenej podobe je bezfarebný až svetlo žltý a má typickú prenikavú arómu podobnú eukalyptu, ktorá sa do istej miery odvíja od miesta, na ktorom bola pôvodná rastlina pestovaná (intenzívnejšia aróma je vlastná rastlinám rastúcim voľne v buši, menej intenzívnejšia naopak rastlinám pestovaným na plantážach). V súčasnej dobe jedinou oblasťou, kde tento pozoruhodný strom prirodzene rastie, je severná oblasť Nového Južného Walesu.

Doterajšie vedecké práce poukazujú na jeho výrazný antibakteriálny a antimykotický (pôsobiaci proti plesniam) účinok pri jeho lokálnom podaní. Pri sledovaní vnímavosti rôznych patogénov na prítomnosť oleje tea tree bol zistený výrazný účinok napr. proti kvasinkám či proti mikróbom rodu Staphylococcus. Účinnosť bola pozorovaná i proti tzv. plazmidom, teda špecifickým štruktúram tela bakteriálnej bunky, ktoré sú zodpovedné za šírenie rezistencie voči bežne podávaným antibiotikám.

Olej čajového stromu preto nachádza uplatnenie predovšetkým pri liečbe mnohých kožných ochorení, akými sú napr. akné, plesne na nohách a pri liečbe drobných kožných poranení a pod. V minulosti sa tiež diskutovalo o jeho priaznivom účinku pri prevencii pred zubným kazom, či pri liečbe pošvových infekcií.

Akné

Pri liečbe akné sa dnes uplatňuje mnoho terapeutických prístupov, avšak keďže sa na vzniku tohto ochorenia čiastočne podieľajú baktérie Propionibacterium acnes, je využitie antiseptického účinku určite namieste. Toto potvrdila napr. štúdia s viac než sto pacientmi, ktorí trpeli slabými až stredne silnými prejavmi akné. Nanášanie gélu obsahujúceho olej tea tree viedlo k výraznému zlepšeniu v zmysle zníženia počtu zapálených komedónov. Aj keď bol nástup účinku oproti prípravku s peroxidom o niečo pomalší, liečba bola pacientmi oveľa lepšie znášaná (Basset, 1990).

Plesňové ochorenia kože a nechtov

Vzhľadom na schopnosť oleja čajového stromu tlmiť rast a množenie mnohých plesní, môžeme logicky pozorovať účinnosť tohto prípravku pri mnohých plesňových ochoreniach (Olsen, 1990; Bassett et al., 1990).

Pošvové infekcie

Pošvovými infekciami sú v priebehu života postihnuté takmer 2/3 žien, pričom veľká časť z nich sa s nimi stretáva opakovane. Ukázalo sa, že lokálne aplikovaný olej čajového stromu (vo forme emulzie čapíkov či pesarov) sa v niekoľkých štúdiách ukázal ako nielen účinný, ale aj pomerne šetrný spôsob liečby (Belaiche, 1985; Blackwell, 1991).

Aj keď sú dlhoročné klinické skúsenosti s olejom tea tree v mnohom pozitívne, treba však pacientov upozorniť na možné nežiaduce účinky, charakterizované predovšetkým ako miestne podráždenie, začervenanie, pálenie či svrbenie. Je preto potrebná pozornosť pri aplikácii.

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

Pomoc z prírody pri klimakterických problémoch

Starnutie je fyziologický, nezvratný a súčasne celkom nevyhnutný proces každého živého organizmu, ktorý ani súčasná medicína nie je schopná zastaviť. Postihuje teda bez rozdielu mužov aj ženy, pričom u obidvoch pohlaví sa popisuje laicky ako tzv. prechod.

U mužov preto môžeme počúvať o akejsi „kríze stredného veku“; novšie sa tento problém ukrýva pod skratkou ADAM. Poetický výraz však neskrýva iba meno povestného prvého muža, ale aj anglický výraz pre nedostatok mužských pohlavných hormónov u starnúcich mužov („Androgen Deficiency in Aging Males“).

U žien sa obvykle hovorí o klimaktériu (tiež menopauza), čo je obdobie obvykle okolo 50. roku života charakterizované klesajúcou aktivitou ženských ovárií (vaječníkov). Tie produkujú stále menšie množstvo ženských pohlavných hormónov, estrogénov, čo so sebou prirodzene prináša aj celú paletu klinických prejavov. K najbežnejším prejavom celkom iste patrí zmena správania (väčšia emočná labilita, podráždenosť, výbušnosť, úzkosť, poruchy spánku, sklony k depresiám a pod.). Bohužiaľ, ruka v ruke zároveň prichádzajú aj zmeny fyzické. Ide predovšetkým o návaly tepla (v odbornej literatúre bežne označované ako tzv. hot flushe) a o poruchu menštruačného cyklu (vynechanie menštruácie, silné alebo naopak slabé krvácanie a pod.). Okrem toho hrozí prírastok na váhe. Vo väčšej miere sa začínajú objavovať aj ochorenia srdcovo-cievneho či pohybového systému. Príčinou tohto fenoménu je už spomínaný pokles tvorby estrogénov, ktoré doteraz do istej miery chránili nielen cievy pred rozvojom aterosklerózy, ale zároveň zabraňovali aj výraznejšiemu poklesu kostnej hmoty a rozvoju tak obávanej osteoporózy.

Hormóny z prírody

Pomoc od nepríjemných klimakterických problémoch síce môže ponúknuť hormonálna substitučná liečba predpísaná gynekológom, v lekárni si však môžeme sami zakúpiť niektorý z celej rady prípravkov s obsahom rastlinných hormónov, tzv. fytoestrogénov, ktoré v organizme ženy dokážu pôsobiť veľmi podobne prirodzeným estrogénom. Zabraňujú tak nielen návalom tepla, ale tiež napr. obmedzujú stratu kostnej hmoty (pôsobí proti osteoporóze). Z rastlín, z ktorých sa tieto látky získavajú, menujme predovšetkým červenú ďatelinu (*Trifolii rubri flos*) bohatú predovšetkým na fytoestrogény genistein a daidzeín, sóju (*Glycine Max*), ľan (*Linum usitatissimum*), ploštičník (*Cimicifuga racemosa*) a i. Novinkou na trhu sú čaje z radu Meno Tea, ktoré sú bohaté nielen na fytoestrogény, ale súčasne obsahujú aj sušené časti rastlín, ktoré napomáhajú odstrániť nepríjemné príznaky, ktoré môžu menopauzu sprevádzať (nespavosť, bolesti hlavy a pod.). Každá žena si tak môže vybrať čajovú zmes, ktorej zloženie najlepšie zodpovedá jej prevládajúcim problémom.

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

inzercia

PHYTO SOYA®

Jediný klinicky testovaný extrakt zo sóje – verte originálu!

+ efektívne pôsobí proti návalom tepla + bezpečne zvlhčuje vaginálnu sliznicu

Vyhasínajúca produkcia estrogénov vedie u žien v období menopauzy ku vzniku ťažkostí, napríklad k návalom tepla, bolestiam hlavy, poruchám trávenia, nespavosti či vysychaniu pošvovej sliznice. Ak ste vo veku spájanom s menopauzou (cca 44-54 rokov), vyskúšajte stále obľúbenejší prípravok Phytosoya obsahujúci originálny výťažok z klíčkov semena sóje s vysokým obsahom izoflavónu daidzeínu, ktorý je hlavným nositeľom estrogénovej aktivity.

Prírodné riešenie problémov menopauzy

PHYTO SOYA
kapsuly na menopauzálne ťažkosti

Kapsuly Phyto Soya zabezpečujú ženám v priebehu menopauzy dostatočný príjem izoflavónov – rastlinných hormónov s účinkami podobnými pôsobeniu estrogénov. Klinické štúdie v Austrálii, Belgicku, Francúzku a Španielsku preukázali, že prípravok Phyto Soyu môžu užívať ženy, ktoré trpia klimakterickými ťažkosťami, a ktoré z osobných, zdravotných alebo iných dôvodov nechcú voliť hormonálnu substitučnú liečbu (HRT). Dostanete v lekárňach v sile 17,5 mg a 35 mg.

PHYTO SOYA
vaginálny gél na zvlhčenie pošvovej sliznice

Následkom poklesu hladiny estrogénov dochádza k vysychaniu vaginálnej sliznice. To sa prejavuje bolestivými pocitmi a pálením, pohlavný styk je ťažký. Vaginálny gél Phyto Soya so sójovými izoflavónmi zabezpečí zvlhčenie a lubrikáciu vaginálnej sliznice. Vďaka tomu pošvová sliznica opäť získava svoju prirodzenú pružnosť a elasticitu, čo potvrdila aj klinická štúdia. Na dosiahnutie lepších výsledkov je vhodné vaginálny gél kombinovať s prípravkom Phyto Soya kapsuly.

inPHARM, spol.s.r.o., Ružová dolina 6, 821 08 Bratislava, www.inpharm.sk, email: inpharm@inpharm.sk

Kúpele Piešťany – Raj pre telo a dušu

Kúpele Piešťany patria medzi najznámejšie kúpele v strednej a východnej Európe. Ročne privítajú vyše 50 tisíc hostí, z ktorých väčšina prichádza zo zahraničia. Svoju slávu získali vďaka jedinečnej liečivej sile termálnej minerálnej vody a unikátnemu piešťanskému sírnemu bahnu, spojenej s odbornou zdravotníckou starostlivosťou. Symbolom kúpeľov je i preto barlolámač, ktorý znázorňuje uzdravenie. Liečivá voda vyviera z hĺbky dvetisíc metrov v desiatich prameňoch s teplotou 67 až 69 °C. Využíva sa na kúpele a pitné kúry. Blahodárne účinky bahna i vody pôsobia pri liečbe ochorení pohybového aparátu, niektorých neurologických ochorení a zlepšujú i stavy po operáciách.

Piešťanské kúpele ponúkajú viac ako 60 rôznych procedúr. Okrem klasického liečebného kúpeľného pobytu nájdete v ponuke i preventívne a obľúbené víkendové pobyty, v ktorých sa spája medicínsky wellness s vynikajúcimi hotelovými službami.

Kúpeľné hotely s ordináciami lekárov, bazénmi a diagnostickými pracoviskami: Thermia Palace*****, Balnea Esplanade Palace**** a Balnea Grand Splendid***+.

Pokiaľ ste klientmi ktorejkoľvek slovenskej zdravotnej poisťovne, Kúpele Piešťany Vám poskytnú na všetky kúpeľné pobyty a na procedúry zľavu do výšky 30% zo základných cien.

inzercia

Prajeme Vám pokojné Vianoce a (riešenie tajničky) v novom roku!

POMÔCKY: ESAN, ARAC, YEA, RIAL, VOAL, ERIKA	SLOVENSKÝ ZVÁZ SÁNKAROV (SKR.)	ZNAČKA AUDIOKAZIET	TURECKÁ RIEKA	LIATIM UMIESTNIL	OVINULI	VÄČŠÍ RODINNÝ DOM	BA, PO ANGLICKY		MYS V JAPONSKU	ZĽAVA	FILIPÍNČAN	PRÁV. OPATROV-NÍČKA	KOZMONAUT (ANGL.)
PRAVIDLÁ PRE ORGANIZÁCIE								DROBNÁ KROVITÁ RASTLINA					
1. ČASŤ TAJNIČKY								ZDRAVIE (LAT.)					
UROBILA KALNÝM								POTRAT					
								KTO POZÝVA NA SVADBU					
	STREDOVEKÉ STRIEBORNÉ PLATIDLÁ	MENO CECÍLIE					KTO PLÁVA ZNAK						
		MIERNE ZAHREŠENIE					KÓREA, PO ČESKY						
MPZ - VEĽKÁ BRITÁNIA			A INÉ (SKR.)			KRÁTKE VLNY (SKR.)			OTEC (HYPOKR.)				
			INDONÉZSKA HMOTNOSTNÁ JEDNOTKA			8 RÍMSKYMI ČÍSLICAMI			POPEVOK				
IRÁNSKA MENA					ĽAHKÁ VLNENÁ TKANINA					NIE (V PARTITÚRE)			
					STREDISKO TECH. KONTROLY					PRIVLASTŇOVACIE ZÁMENO			
OSEM, PO ČESKY				OBYVATEĽ OBCE SIRK							ŠPZ OKRESU RAKOVNÍK (ČR)		
				PREDLOŽKA							STARŠÍ (SKR.)		
2. ČASŤ TAJNIČKY								3. ČASŤ TAJNIČKY					
NORMÁLNY PÔROD (LEK.)								ASTÁT, PO ČESKY					

Správnu odpoveď tajničky spolu s vystrihnutým kupónom posielajte na adresu:
Edukafarm, s.r.o., Ružová dolina 6, 821 08 Bratislava, najneskôr do 31.12. 2007.
Zoznam výhercov z minulého čísla: **Marta Šoltýsová** - Veľká Lomnica, **Dana Jakabová** - Vyšná Myšľa, **Marta Povrazníková** - Senica, **Anna Naďová** - Hrachovište, **Zuzana Pepichová** - Banská Bystrica, **J. Grebíková** - Stará Turá, **Mária Kováčová** - Veľký Krtíš

1. cena
Víkendový pobyt v hoteli Balnea Esplanade Palace **** pre 2 osoby zahŕňa: 2x prenocovanie, 2x polpenziu, lekársku konzultáciu, 3 procedúry, voľný vstup do vodného a saunového sveta, voľný vstup do fitnes a na skupinové cvičenia

2. cena
Ubytovanie s raňajkami v hoteli Balnea Esplanade Palace **** - dve noci + voľný vstup do vodného a saunového sveta v BEP pre 2 osoby

3. cena
Zrkadlisko (termálny minerálny bazén) a masáž v luxusnom kúpeľnom dome Irma pre 2 osoby

4. cena
Soľná jaskyňa a zrkadlisko v Napoleonských kúpeloch pre 2 osoby

kupón č.4

4.3.2.1

DETOXIKÁCIA
CHUDNUTIE

5 miliónov žien na celom svete sa nemôže mýliť!

Detoxikácia

shape up

Spaľuje kalórie, eliminuje toxíny očisťuje a tonizuje organizmus

obsahuje extrakty z 10 osvedčených liečivých rastlín:

- **4** na spaľovanie kalórií: pomaranč, zelený čaj, Guarana, čaj Yunnan
- **3** na odčerpávanie vody a toxínov: fenykel, zeler, jačmeň
- **2** na očistenie organizmu: čakanka, mäta
- **1** na posilnenie (tonizáciu) organizmu: kola

Chudnutie

kapsuly noc/deň

Jedinečné zloženie umožňujúce chudnutie a detoxikáciu organizmu cez deň aj v noci

Nočné kapsuly
Ľahké chudnutie počas celej noci

Grapemax®, fazuľa obyčajná, hloh, medovka, čakanka **PRE** Odbúranie zásob Detoxikácia Zbavenie plynov Protistresový účinok

Denné kapsuly
Naštartovanie chudnutia

Zelený čaj, jačmeň, mäta, kola, fenykel, zeler **PRE** Spaľovanie tukov Odvodnenie Očistenie Tonizácia

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

Arkopharma

W A L M A R K

Vyženie bolesť z hrdla!

Septofort

Septofort - liek prvej voľby pri ochoreniach hrdla, problémov áft, pri zápaloch ďasien, jazyka a nosohltana.

- potláča nastávajúce príznaky nachladnutia
- pôsobí proti bolesti hrdla
- dezinfikuje ústnu dutinu a hrtan
- je účinný pri zápaloch ďasien a nosohltana
- odporúčame pri stavoch po operáciách v dutine ústnej alebo hrtane
- odporúčame pri prevencii i liečbe áft
- **Septofort** - pastilky so sviežou mätovou príchuťou

Liek obsahuje Chlorhexidine digluconas. Liek k vnútornému použitiu. Prečítajte si príbalový leták a poraďte sa so svojím lekárom alebo lekárnikom.

Vaše objednávky radi vybavia obchodní zástupcovia Walmark alebo operátorky Call centra **0800 123 969**

WALMARK®

www.walmark.sk • www.klubzdravia.sk • infolinka **0800 191 191**