

MEDIUM

časopis spoločnosti MED-ART

4/2008

www.med-art.sk

MED-ART – váš partner
pre sústavné vzdelávanie
zdravotníckych pracovníkov

REUMA A PSORIÁZA

V čom sa tieto dve ochorenia podobajú?

KYSUCKÉ BESKYDY

...čakajú na vašu zimnú návštevu

ISOPP štandardy
bezpečného zaobchádzania
s cytotoxickými liečivami

ďakujeme, že nám pomáhate pomáhať...



Pre zdravie a čistotu tela



originálny
najjemnejší
Tea Tree Oil

vo väčšom
už 10 a 30 ml
balení !!!

Terapeutický
čistý prírodný
produkt



s kvapkadlom

Tip na zimu:

- na dezinfekciu pokožky, na rany, popáleniny ...
- na herpesy, afty, hnisavé angíny, pluzgiere ...
- tlmí zápal, hojí rany, odstráni infekty a plesne ...
- kvapka v horúcej vode (na vreckovke, vankúši) uvoľní dýchanie pri prechladnutí
- kloktaním a preplachom úst (1-2 kv. do vody) predídete častým prechladnutiam a infekciám
- pridaním 1-2 kvapiek do aromalampy s levanduľou dosiahnete príjemný liečivý a relaxačný účinok

+ „Lekárnička vo fľaštičke“

Hand & Foot Cream

Krém na ruky a nohy

Vysoko výživný ošetrojúci a upokojujúci krém na extrémne suchú alebo popraskanú pokožku rúk, nôh, laktov a pod. Je obohatený koncentrovanými esenciami najkvalitnejšieho oleja Tea Tree a jemného oleja Aloe vera pre zjemnenie suchej, podráždenej alebo svrbiacej pokožky aj so zápalovými prejavmi a boľavými prasklinami.

Intensive Cleansing Shampoo

Intenzívny šampón

Má silný základ najkvalitnejšieho oleja Tea Tree a hlbší upokojujúci účinok na mastnú, šupinatú alebo svrbiacu pokožku hlavy. Efektívne odstraňuje lupiny, spolu s chladivým pepermintom prekrvuje vlasové koreňky.

www.australian-bodycare.sk
gsm: 0907 906 906
tel.: 052/ 772 44 54

decapinol®

Delmopinol 0,2%

Nová generácia ústnej hygieny

- Bráni tvorbe povlaku
- Nedovolí baktériám pôsobiť na ďasná
- Účinný proti zápalom ďasien



DECAPINOL® na náš trh prináša
firma HIKMA PHARMACEUTICALS
v štyroch formách:

spray

ústna voda



zubná pasta

gél

SINCLAIR



Charakteristika

DECAPINOL® je zdravotnícka pomôcka novej generácie určená na liečbu gingivitídy /zápal ďasien/ a prevenciu parodontitídy /pokročilé štádiá ochorenia ďasien/.

Ako DECAPINOL® pracuje

DECAPINOL® pracuje na fyzikálnom princípe (mechanická bariéra), čím sa líši od ostatných prípravkov používaných pri ochoreniach ďasien, pracujúcich na chemickom princípe (antibakteriálny účinok). Obsahuje aktívnu zložku delmopinol®, ktorá vytvára mechanickú bariéru medzi zubným povlakom a povrchom ďasien a zubov. Táto ba-

riéra zabraňuje baktériám zubného povlaku "prilepiť sa" na ich povrch. Spomínaný mechanizmus účinku nielenže predchádza tvorbe nového povlaku, ale tiež narúša celistvosť už existujúceho nežiaduceho zubného povlaku, ktorý sa potom ľahko odstráni pri bežnom čistení zubov. Obmedzením prítomnosti povlaku sa zmenší množstvo toxínov uvoľnených baktériami povlaku do ďasien. Výsledkom pôsobenia DECAPINOLU je redukcia povlaku a následné zmiernenie gingivitídy. DECAPINOL® svojou nízkou antimikrobiálnou aktivitou nenarušuje rovnováhu ústnej mikrobiálnej flóry a tak predstavuje nový, inteligentný a žiaduci prístup k liečbe gingivitídy.

Výhody a výnimočnosť

- Nová forma liečby a prevencie
- Jednoduché použitie – dlhodobý účinok
- Nenarušuje rovnováhu ústnej mikroflóry
- Bezpečný z hľadiska dlhodobého používania
- Nefarbí zuby a jazyk ani pri dlhodobom používaní
- Má príjemnú chuť

a preto je DECAPINOL® vhodnou súčasťou každodennej hygieny.

* delmopinol - povrchovo aktívna látka, t.j. surfactant



MEDIUM 4/2008

štvrtročník

spoločnosti MED-ART, spol. s r. o.

vydavateľ/redakcia:

MED-ART, spol. s r. o.

Hornočermánska 4

949 01 Nitra

e-mail: medartnr@medart.sk

tel.: 037/775 31 02

fax: 037/651 37 90

*Časopis MEDIUM je vydávaný za
aktívnej pomoci vedenia spoločnosti
MED-ART, spol. s r. o.:*

PharmDr. Ján Holec

Mgr. Hilda Némethová

PharmDr. Lubomír Schmidtmayer

Ing. Peter Koprda

MVDr. Rudolf Andraško

registrácia:

MK SR – 3. 4. 2001

reg. číslo: 534/2001

redakcia:

šéfredaktorka:

Beáta Račeková *-ra-*

redakčná rada:

Mgr. Marta Hároníková *-ha-*

Andrej Fuksa *-fa-*

Ing. Štefánia Pichaničová

PharmDr. Zlatica Bárťová

RNDr. Dagmar Žaloudková

PharmDr. Marek Molitoris

foto na obálke: Radoslav Gazdík

vizuálna koncepcia, layout a tlač:

APEL, spol. s r. o., Nitra

distribúcia:

prostredníctvom obchodných zástupcov, vodičov a poštových zásielok zabezpečuje MED-ART

NEPREDAJNÉ

Publikované články vyjadrujú názory autorov, a preto nemusia byť totožné so stanoviskom redakcie a vydavateľa. Nevyžiadané rukopisy a obrazový materiál nevraciamy.

Kopírovanie, znovupublikovanie alebo rozširovanie ktorejkoľvek časti časopisu sa povoľuje výhradne so súhlasom vydavateľa. Redakcia nezodpovedá za obsah a pravdivosť jednotlivých inzerátov.

www.med-art.sk

z obsahu vyberáme:

o nás

- 07** **Výstava obrazov a fotografií** – opäť v priestoroch MED-ARTu
- 08** **Deň otvorených dverí v topoľčianskej nemocnici**
To, čo je dobré, si zvyčajne ľudia radi zopakujú. Preto aj Nemocnica Topoľčany n. o. pripravila už druhýkrát pre deti „Deň otvorených dverí“.
- 13** **EXPOPHARM 2008** – sme prešli skrz na skrz. Spoznali sme nové firmy, pripomenuli si staré, ale hlavne sme mali možnosť vidieť, ako má naozaj vyzerat' výstava pre odbornú verejnosť.
- 14** **Spoznávali ste s nami** – Indonéziu, krajinu mnohých náboženstiev, najrozmanitejších umeleckých remesiel a pestrej prírody, ale aj po stopách svätca – sv. Františka z Assisi naprieč Talianskom.

radíme vám

- 18** **Víkendové potulky po Slovensku**
Kysucké Beskydy nepatria medzi naše najvyššie, najväčšie a ani najnavštevovanejšie pohoria. Zatiaľ. Vďaka lyžiarskemu stredisku Veľká Rača sú stále populárnejšie, a to nielen v zimnom období.
- 20** **Motivácia pozitívnou náladou** – to, čo nie je ešte stále zvykom v našich spoločnostiach, je umenie vlastnej sebamotivácie zamestnancov. Je to nástroj, ktorý zabezpečí úspech, väčší výkon, viac peňazí, ale hlavne náš vlastný dobrý pocit a sebauspokojenie z práce.



o zdraví a pre zdravie

- 24** **ISOPP štandardy bezpečného zaobchádzania s cytotoxickými liečivami**
Práca s nebezpečnými liečivami alebo v ich blízkosti v zdravotníckych zariadeniach môže mať za následok kožné vyrážky, vplyv na neplodnosť, spôsobíť potrat a vrodené vady a vyvolať obavy z možného vzniku leukémie alebo iných foriem rakoviny.
- 28** **Reuma a psoriáza**
V čom sa tieto dve ochorenia podobajú a v čom nie, za čo môže genetika a za čo imunológia?
- 30** **Reflexná liečba** – využíva reflexné plôšky na nohách (menej na rukách), kde každá z nich zodpovedá príslušnej časti tela alebo orgánu. Žiadne deje v organizme nie sú náhodné alebo samoúčelné. Všetko je navzájom previazané vo funkčných, dynamicky sa prejavujúcich súvislostiach...
- 34** **Telo patrí do čistiarne**
Súčasný svet pre náš organizmus pripravuje väčšiu záťaž než sme schopní prirodzenou cestou spracovať, a tak sa pravidelná detoxikácia – čistenie organizmu – stala v podmienkach nášho života nutnosťou.

veterinárne info

- 43** **Progresívne šírenie helicobakterových infekcií u cicavcov a vtákov**
V posledných dvoch až troch dekádach 20. storočia došlo k rozvoju a významnému zdokonaľovaniu diagnostických metód, ktoré pomohli izolovať a definitívne identifikovať mnohé, dovtedy nekultivovateľné, patogény. V súčasnosti predstavuje rod *Helicobacter* ako celok významného pôvodcu morbiditu a mortality širokého okruhu rôznych druhov zvierat a človeka.

... zamyslenie

Milí priatelia. Blížia sa nám vianočné sviatky, sviatky pokoja a rodiny. Po nich nás všetkých čaká obdobie, kedy budeme musieť s určitým nadhľadom pozeráť na problémy či straty, ktoré budú súvisieť so záverom roka. Kategorizácia, precenenie, náklady spojené so zavádzaním Eura. Aby sme všetky problémy vedeli vidieť v inom svetle, dovoľte mi, aby som vám sprostredkoval možnosť prečítať si jeden zaujímavý mail, ktorý som minulý rok dostal do mojej mailovej schránky. Zrejme ako jeden z mnohých mailov kolujúcich po nete...

Deň pred Vianocami som sa ponáhal do supermarketu dokúpiť darčeky, ktoré som nestíhol. Keď som uvidel ten dav, prešla ma chuť nakupovať a začal som si frflať sám pre seba: „Môžem tu čakať večnosť, nič nestíham, a ešte čo všetko musím vybaviť... Vianoce začínajú byť čím ďalej tým stresovejšie. Keby sa tak dalo celý ten zhon prespať!“

Nakoniec som sa predsa len prebojoval do oddelenia s hračkami. Ako som tak blúdil popri regáloch, zbadal som asi päťročného chlapčeka, ktorý si k sebe túžil bábiku. Mal veľmi smutný pohľad, keď ju hľadel po vláskoch. Potom sa otočil k jednej staršej dáme a spýtal sa: „Babi, si si istá, že nemám dosť peňazí, aby som kúpil túto bábiku?“ Staršia dáma mu odpovedala: „Vieš aj ty sám, že nemáš dosť peňazí, zlatúšik.“

Potom poprosila vnúčika, aby na ňu chvíľku počkal, kým sa ešte na niečo pozrie. Rýchlo odišla. Chlapček mal bábiku ešte stále v náručí. Nakoniec som sa vybral k nemu a spýtal som sa ho: „Komu by si chcel kúpiť tú bábiku?“ „Túto bábiku chcela moja sestrička na Vianoce zo všetkého najviac a bola si istá, že ju dostane pod stromček.“ „Veď ak ju tak veľmi chcela, určite si ju pod stromčekom nájde.“

„Nie, nie, tam, kde je teraz, tam už nikto darčeky nenosí. Aby bábiku dostala, musím ju dať mamičke, aby jej ju odovzdala, keď tam pôjde.“ Očká mu pri tom ešte viac zosmutneli. „Moja sestrička išla k Ježiškovi, aby bola s ním. A tatino povedal, že aj maminka o chvíľku pôjde za Ježiškom, tak som si myslel, že by jej tú bábiku mohla zobrať.“

Potom mi ešte ukázal jednu milú fotku, na ktorej sa usmieval. „Túto fotku by som jej tiež chcel poslať, aby na mňa nikdy ne-zabudla. Mám veľmi rád svoju maminku a želim si, aby neodišla, ale tatino hovoril, že musí odísť, aby mojej sestričke nebolo smutno.“

Potom sa zase pozrel tými jeho smutnými očkami na bábiku. Rýchlo som vybral peňaženku a nepozorovane som si z nej vybral peniaze, a povedal som chlapčekovi: „Poď, prepočítame tvoje peniaze, čo keď predsa len budú stačiť na tú bábiku?“

„Dobre, možno ich naozaj bude dosť.“ Rýchlo som pridal k peňažkom, ktoré mi podával, tie svoje tak, aby si to nevšimol a začali sme počítať. Bolo dosť peňazí na bábiku a ešte mu aj zostalo.

Chlapček na mňa pozrel s rozradostenou tvárou a povedal: „Vieš, včera som poprosil pri modlitbičke Boha, aby mi dal dostatok peňazí na bábiku, aby ju mohla maminka zobrať sestričke, a on ma vypočul!!! Ešte som chcel kúpiť maminke jednu bielu ružičku, ale to som sa už neodvážil žiadať. Ale on mi napokon dal viac, aby som mohol kúpiť aj bábiku, aj ružičku. Vieš, maminka má veľmi rada biele ruže.“

O pár minút sa chlapčekova babička vrátila a odišli. Po stretnutí s chlapčekom som pokračoval v nákupoch, ale už v zmenenej nálade. Stále som na neho musel myslieť. Potom som si spomenul na článok, ktorý som čítal pred dvoma dňami. Písalo sa v ňom o opitom šoférovi, ktorý spôsobil zrážku s iným autom. Sedela v ňom mladá žena so svojou dcérou. Dievčatko na mieste nehody zomrelo a matka bola v kritickom stave. Dva dni po mojom stretnutí s chlapčekom som si prečítal článok, ktorý oznamoval, že chlapčekova mamička zomrela. Bežal som do kvetinárstva, kúpil kyticu bielych ruží a vybral som sa na pohreb. Na mieste, kde sa mohli príbuzní naposledy rozlúčiť so svojou najmilšou, ležala mladá žena v truhle, v ruke mala kyticu bielych ruží, vedľa seba položenú chlapčekovu fotku a bábiku. So slzami v očiach som opustil cintorín s pocitom, že sa môj život zmenil. Láska, ktorú chlapček cítil k svojej mamičke a sestričke bola nepredstaviteľná...

Milí priatelia! Vo svetle tohto príbehu sa snažme vidieť všetko, čo nás v tieto dni stretáva a stretne, pozitívne. Nerobte si starosti zo záveru roka, prechodu na Euro či kategorizačnými stratami, pretože existujú väčšie straty ako tie naše ekonomické. Tešme sa v tieto dni z toho, že môžeme byť so svojimi najmilšími, ktorých aj my máme tak veľmi radi.

Požehnané, milostiplné vianočné sviatky a šťastný a úspešný nový rok 2009.

PharmDr. Ján Holec



V posledných rokoch sa aj u nás stalo zvykom mať počas (pred)vianočného času v príbytku veniec.

Dokonca v niektorých mestách si deti môžu vyrobiť v rámci tvorivých dielní vlastný.

Ešte pred takými dvadsiatimi rokmi bolo veľmi málo rodín, ktoré mali doma adventný veniec.

Ako sa objavil tento zvyk? Kde má svoje korene? A prečo si ho dávajú do svojich domovov aj ľudia, ktorí inak nemajú až tak blízko k adventu ako náboženskému pojmu?

ADVENTNÝ VENIEC

história a symbolika

Adventný veniec je pekným dôkazom toho, že zmysluplný zvyk môže vzniknúť a rozšíriť sa aj v dnešnej dobe. Za „vynálezcu“ adventného venca je považovaný protestanský teológ 19. storočia Johann H. Wichern. Bol zakladateľom Innere Mission (Vnútornej misie) a v Hamburgu viedol zariadenie evanjelickej cirkvi pre mladých ľudí bez domova, z rozbitých rodín alebo inak ohrozené deti a mládež. Adventná doba bola v tom čase vnímaná ako prísne obdobie pôstu a pokánia. Aby Wichern urobil toto obdobie pre svojich zverencov aj časom radostnej prípravy na Vianoce, t. j. sviatky narodenia Ježiša – Svetla sveta, začal s nimi v roku 1838 sláviť poludňajšie pobožnosti so sviečkami, pričom každý adventný deň zapálili jednu novú sviečku. Postupne sa z poludňajšej pobožnosti stala večerná vigília, ktorá sa už slávila za tmy. S pribúdajúcimi adventnými dňami tak svetlo v miestnosti silnelo ako znamenie Krista – víťaza nad tmou, bolesťou i smrťou.

Okolo roku 1860 zhotovil Wichernerov priateľ pre tieto slávenia drevený kruhový svietnik s priemerom dva metre, ktorý bol zavesený v sále domu. Spočiatku bolo samotné koleso iba drevené a zelenými vetvičkami boli ozdobené len steny sály. Až po čase vyzdobili jedľovými vetvičkami tiež samotný kruh. Krátko potom sa na zelený veniec začali dávať štyri sviečky – symboly pre štyri adventné nedele. Ich počet zaviedol do rímskej liturgie pápež Gregor Veľký v 6. storočí. Do tej doby kolísal ich počet medzi šiestimi až siedmimi. Mali symbolizovať štyritisíc rokov čakania ľudstva na Mesiáša – toľko podľa vtedajších predstáv trvali dejiny...

Aj keď je používanie adventného venca relatívne novým zvykom (asi 150 rokov), jeho korene siahajú hlboko do kultúry a náboženstva ľudstva: zelené vetvy symbolizujú život, ktorý pretrváva navzdory zime, a tak sú výzvou pre človeka, aby nestrácal nádej, ak musí prestáť svoje „zimné“ (nepriaznivé) obdobie života. Kruh je prastarým symbolom večnosti, slnka a zeme. Je tak isto aj Božím symbolom, lebo nepozná začiatku ani konca. Do večného života má vyústiť aj náš časový a ľudský život, ktorý má v ňom najšť naplnenie. Kruh je tiež symbolom víťazstva a spoločenstva, alebo môže byť symbolom Krista – Slnka spravodlivosti. Rovnako počet štyroch sviečok môže obsahovať aj iné symboly. Počet štyroch býva chápaný ako

počet úplnosti a jednoty – spomeňme si na svetové strany, základné prvky, ročné obdobia či ľudské typy. Štyri sviečky chcú byť symbolom dokonalosti, ktorú nachádzajú veriaci v Bohu, v jeho večnom svetle, tam, kde má byť prijaté naše svetlo, keď nám dohorí svieca života. Jedna zo sviečok zvykne mať odlišnú farbu. Kým tri sú väčšinou fialové alebo červené, tá, ktorá sa zapaluje na tretiu nedeľu, je ružová. Vystihuje to radosť zo skutočnosti, že sviatky sú už blízko. Sviečka je tiež symbolom svetla viery, ktorá musí neustále bojovať proti temnote zla a smrti. Adventný veniec býva často ozdobený aj stuhami alebo šiškami. To len zvýrazňuje jeho slávnostný charakter.

V týchto dňoch mnohí ľudia využijú večer pracovného dňa alebo nedeľné popoludnie na návštevu vianočných trhov. Napriek pribúdajúcim „shopping centrá“ vo veľkých mestách má atmosféra na námestiach svoje čaro. Práve preto tam prichádza veľa

ľudí bez zjavného úmyslu niečo kúpiť, skôr sa len poprechádzajú. Samozrejme,

dajú sa tam kúpiť ručne vy-

robené ozdoby, me-

doovníky, remesel-

nícke výrobky i ad-

ventné vence. Vy-

svietené stánky, vôňa

ihličia, ale aj vareného

vína či vianočného pun-

ču vytvárajú neopakovateľ-

nú atmosféru. Často sa na týchto ná-

mestiach stretnú známi, priatelia či kole-

govia a postoja v druhej debata. Málokedy sa tam

ľudia ponáhľajú. Aký rozdiel oproti predvianočnému zhonu

v rušných obchodných centrách. Akoby tí na vianočných trhoch

boli iní – milší, bližší, priateľskejší. A predsa sú to tí istí ľudia,

ktorí sa dokážu hodiny zháňať po obchodoch za všetkým tým

„nevyhnutným“... Avšak na námestiach akoby dokazovali, že

stretnutie, slovo, úsmev a čas pre druhých sú viac ako všetky

materiálne statky, ktoré v konečnom dôsledku nemôžu urobiť

človeka naozaj šťastným. Už vtedy ľudia zažívajú blízkosť jed-

ného k druhému, ktorá je tak charakteristická práve pre Vianoce.

Adventná doba teda anticipuje našu radosť, nádej a lásku. Aby

bol náš život stále viac prežiarovaný svetlom, pokojom, dobrom.

Skúsme mať na pamäti aj toto, keď si budeme dávať vence do

našich bytov alebo na dvere domov, ale i vtedy, keď si na ňom

zapálime každý týždeň o jednu sviečku viac.

Mgr. Ján Gál





Práve ubehol jeden rok od chvíle, kedy sa vedenie spoločnosti MED-ART rozhodlo vstúpiť do spoločného projektu s TV CENTRAL Nitra a na obrazovku priniesť novú reláciu s myšlienkou prepojenia zdravotného problému s duševnou rovnováhou človeka. Že to bola voľba správna, dokazujú priaznivé ohlasy divákov na túto reláciu a ich aktívne zapájanie sa do súťaží. Bola to ohromná výzva a zároveň veľký pocit zodpovednosti nielen pre mňa, ale aj pre celý štáb, ktorý sa podieľa na výrobe relácie.

Diagnózy

S MEDARDOM

očami produkčnej TV CENTRAL Nitra

Ale pekne po poriadku: vybrať vhodnú a citlivú moderátorku bolo veľmi jednoduché a tak veľkú časť svojej osobnosti priniesla do jednotlivých dielov milá a chápaná osôbka Sonička Valášiková. Hlavným kameramanom relácie sa stal skúsený Lacko Tóth... aj keď v každom prípade nesmiem zabudnúť na ostatných kameramanov, lebo točiť reláciu na tri kamery a potom urobiť kvalitný zostrih dá poriadne zabrať.



⚡ Ešte kontrola osvetlenia, ozvučenia, uhla záberu... a môžeme ísť na to.

K relácii sa vyrobila nová zvučka a stačilo si dohodnúť prvú tému točenia a... mohli sme začať. Zasa až také jednoduché to nebolo, pretože najväčšia časť projektu spočívala na pleciah zodpovedných zamestnancov MED-ARTu, ktorí reláciu pripravovali tematicky aj ob-

sahovo. Dohodli sme okruh otázok na natáčanie, aby sa mohli kvalitne pripraviť všetci zúčastnení pri výrobe relácie a spustili sme prvú klapku... Začali sme odvíjať problémy prvej zdravotníckej tematiky, ktorá trápi ľudí. Človek má dobrý pocit prinášať do domácností témy, ktoré sú mnohokrát tabuizované. Ľudia s obavami pristupujú k chýlostivým informáciám. Začali sme takto nenásilne ponúkať návody na ich riešenie, lebo práve duševná rovnováha človeka má veľký podiel na priebehu každého liečenia.

S malou dušičkou som očakávala výsledok nášho prvého „diela“ a zostala som milo prekvapená. Po určitých korekciách, ktoré boli nevyhnutné, sme sa mohli hrdo posadiť pred obrazovky a sledovať výsledok nášho snaženia. Som človek veľkých nárokov na odvedenú prácu a v mnohom by som prvý diel relácie zmenila. Na to však bol obrovský priestor v nových dieloch relácie. Je dobré žiť s pocitom, že pomáhate ľuďom, ktorých vôbec nepoznáte. Ak iba zopár divákovi pomohla „naša“ relácia vyriešiť alebo čo i len zmierniť ich zdravotný problém a zabudnúť na svoje trápenie – tak potom sme odvedli dobrú prácu.

Odvysielali sme zaujímavé témy ako sú problémy inkontinencie, zásady správnej výživy, príznaky jarnej únavy a depresie, najčastejšie formy alergií, zdra-



Ing. Anna Škublová

votná a sociálna starostlivosť o geriatrických pacientov, najnovšie poznatky a cenné rady z oblasti stomatológie, homeopatie, oftalmológie a pod. Divákovi sme dali do pozornosti vhodné prípravky, doplnkové produkty, ako aj zdravotné pomôcky, ktoré im môžu pomôcť pri zvládnutí týchto ochorení. S kamerou sme navštívili fyzioterapeuta, prezentovali sme možnosti cvičenia na rekondičných stoloch či účinky colorterapie.

Sama som sa pri natáčaní jednotlivých dielov dozvedela množstvo užitočných informácií a spoznala som úžasných lekárov, špičkových odborníkov, ale aj predstaviteľov rôznych vierovyznaní, ktorí sa úprimnými vyznaniami prihovárali tým, ktorí na ich slovách túžobne čakali – chorým, ktorí vo svojich domovoch ocenili túto možnosť pohľadania a povzbudenia ich dušičky. A myslím, že nielen im.

Ing. Anna Škublová
produkčná TV Central
e-mail: skublova@cetv.sk



Janka TÓTHOVÁ

■ Študovala na strednej priemyselnej škole textilnej, odbor zušľachtovanie textílií – textilná chémia. K výtvarníctvu mala blízko už od detstva. Navštevovala rôzne výtvarné krúžky a súťaže. Od roku 2003 sa venuje maľovaniu dekoratívnych obrazov, ktoré prispôsobuje kompozícii bytu, kancelárie alebo iných priestorov. Svoje obrazy vystavuje doma i v zahraničí.

TÓTHOVÁ



Martin NIKODÝM

■ Známy moderátor vyštudoval DAMU v Prahe (1989-1990) a VŠMU v Bratislave (2001-2004). Rád cestuje a fotografuje. Ako hovorí – cestovanie mu rozširuje obzor a učí ho pokore. Prvou krajinou, ktorú takto navštívil, bola africká Keňa a potom postupne pribúdali ďalšie, čoraz exotickéjšie miesta – Bali, Thajsko, Kambodža, Laos, Madagaskar či ostrov Siberut pri Sumatre.

NIKODÝM



POZÝVAME VÁS do Med-Artu

na výstavu obrazov a fotografií

Igor BOHÁČ

■ Prvý kontakt s fotoaparátom mal v roku 1977, nasledujúce študentské roky absolvoval prvé výstavy a získal prvé ocenenia. V rokoch 1984-1986 pôsobil v Prahe, kde vznikli fotoobrazy zo zátiší malebného mesta. Od roku 1989 je členom Zväzu slovenských fotografov. Tvorí vo vlastnom ateliéri, špecializuje sa na čiernobielu veľkoformátovú fotografiu (Hra so svetlom, Akt). Jeho fotografia je reportážna, ateliérová, cestovateľská. Venuje sa voľnej tvorbe – fotoobrazy – umiestnené v budovách inštitúcií a v súkromných zbierkach. Jeho tvorba je prezentovaná aj v obrazových kalendároch. Absolvoval rôzne výstavy na Slovensku a v zahraničí. Vytvoril i ucelené profesionálne celky diapozitívov Slovenskej dediny, Gréckych ostrovov, Thajska a veľa iných, ako aj archív fotografií domácich a zahraničných osobností z oblasti kultúry, športu, modelingu a reklamy, firemného manažmentu.

BOHÁČ



„Najkrajšia je hra svetla, zachytenie okamihu, ktorý sa už nikdy nezopakuje. Preto fotografujem.“

Igor Boháč

Miroslav REGÍTKO

■ Vyštudoval Vysokú školu výtvarných umení v Bratislave v odbore knižná tvorba a voľná grafika u profesora Dušana Kállaya. Venuje sa ilustrátorskej tvorbe, sú to prevažne knižky pre deti, učebnice matematiky, prvouky, vlastiveda pre sluchovo postihnutých, obaly na detské rozprávkové CD. 19 rokov ilustruje detský časopis Fífk. Venuje sa portrétnej karikatúre, kreslenému humoru, reklamnej obalovej tvorbe a voľnej grafike, prevažne serigrafii, čo znamená technika sietotlače. Žije a tvorí v meste Šaľa.

REGÍTKO



To, čo je dobré, si zvyčajne ľudia radi zopakujú. Preto aj Nemocnica Topoľčany n. o. pripravila 22. septembra 2008 druhýkrát „Deň otvorených dverí“ pre deti z materských škôl a pre deti z prvého stupňa základných škôl.

DEŇ OTVORENÝCH DVERÍ

v nemocnici pre deti – opakujeme, čo je dobré



❖ Deti sa v nemocnici nenudili ani chvíľu.

Táto milá akcia pre deti má podtitul „Naučme deti nebáť sa lekárov!“ Aby sme deťom priblížili prácu zdravotníckych pracovníkov, ukázali sme im niektoré pracoviská nemocnice. Deti sa mohli presvedčiť, že sa naozaj nemusia báť, keď sa dostanú do nemocnice ako pacienti.

Na vlastné oči tak videli aj rôzne prístroje a dozvedeli sa, čo všetko sa s nimi dá robiť. Napríklad na sono-pracovisku mohli vidieť, ako sa robí sono bruška, a tí odvážnejší si ho mohli aj dať urobiť. Tiež si mohli pozrieť pracovisko magnetickej rezonancie a dialyzačné stredisko.

Sanitka so zapnutým majákom a sirénou vždy priťahuje zvedavé očka detí. Preto deti radi využili možnosť povoziť sa v nej nie ako pacienti, ale ako hostia. Len keby to vozenie bolo dlhšie...

Deti sa tiež dozvedeli, ako sa správne poskytuje prvá pomoc – masáž srdca a dýchanie z úst do úst. Niektorí si to aj vyskúšali na figuríne pod dohľadom záchranárov.

Pod dohľadom rehabilitačných sestričiek si mohli deti aj zacvičiť. Kto chcel, mohol si tiež dať zmerať krvný tlak.

V sále s občerstvením bolo veselo. Deťom sa veľmi páčili mladí moderátori – študenti zo súkromného konzervatória D. Karďoša v Topoľčanoch, ktorí ich bavili, rozspievali, roztľieskali a roztancovali v štýle Slovensko hľadá superstar. Opäť malo úspech maľovanie na tvár. Deti si tiež mohli maľovať obrázky a občerstviť sa zo stolov plných koláčikov, ktoré spolu s čajom pripravila kuchyňa nemocnice.

V areáli nemocnice bol deťom k dispozícii aj skákací hrad, ktorý v tento deň dostal riadne zabráť.

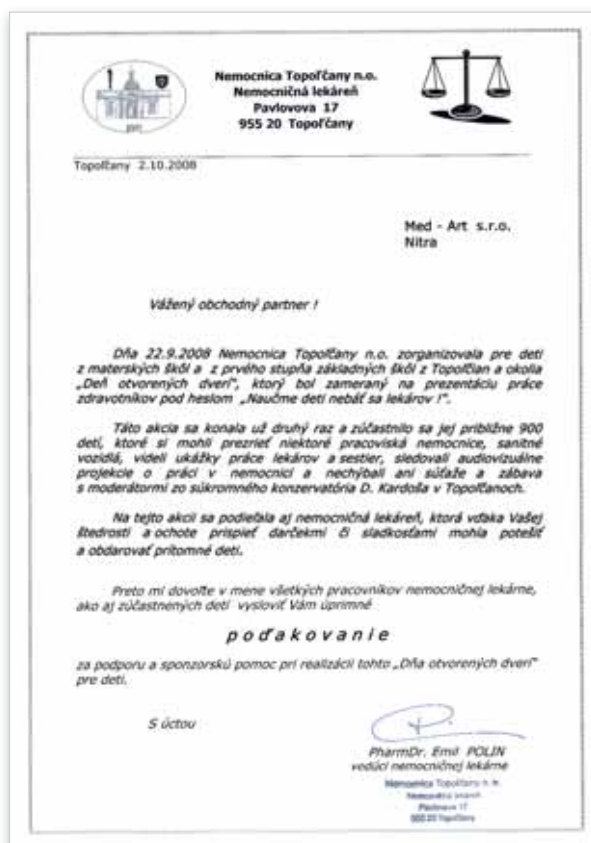
Na akcii sa aktívne zúčastnila aj nemocničná lekáreň. Okrem toho, že sa prezentovala ako súčasť nemocnice, vďaka sponzorom sa prezentovala aj darčekom pre deti – rôzne sladkosti, privesky, perá, bločky, letáčky a iné drobnosti, ktoré potešili všetky prítomné deti.

Nemocnicu si prišlo pozrieť približne 900 detí a táto akcia mala opäť veľmi pozitívny ohlas nielen u nich, ale aj u ich vyučujúcich pedagógov. Dá sa povedať, že sa už pomaly stáva tradíciou v živote nemocnice aj základných či materských škôl z Topoľčan a okolia. Ako sme si všimli, veľa detí, ktoré nemocnicu navštívilo na Deň otvorených dverí aj minulý rok sa už vôbec nebálo, cítili sa tu „ako doma“ a návšteva nemocnice bola pre nich zábavou, ale aj poučením.

Takáto akcia sa samozrejme neobišla bez pomoci sponzorov, ktorí podľa svojich možností pomohli zabezpečiť pre deti sladkosti, občerstvenie, hračky, drobné darčeky a podobne. Všetkým patrí naše úprimné poďakovanie.

Pri tejto príležitosti sa chcem osobitne poďakovať spoločnosti MED-ART, ktorá prostredníctvom nemocničnej lekáreň tiež pomohla a prispela deťom najväčším objemom darčekom.

PharmDr. Emil Polin
vedúci nemocničnej lekáreň





ADEPT na slovenskom trhu

V auguste sa spoločnosť MED-ART v spolupráci s českou firmou Unicorn Management pričínala o uvedenie prípravku Adept aj na slovenský trh. Adept je bezfarebná tekutina, ktorá obsahuje 4% icodextrin a slúži na zníženie zrástov po operáciách brucha. Tieto operácie často spôsobujú pacientom a pacientkám bolesti, obštrukcie tenkého čreva, neplodnosť a iné obtiaže.



■ Prípravok ADEPT bol prezentovaný aj na gynekologickom seminári v Starom Tekove. Témou seminára, ktorého sa zúčastnili gynekológovia nitrianskeho a trnavského kraja, bola neonatálna úmrtnosť.

Adept pôsobí fyzikálne tak, že sprostredkováva dočasné oddelenie peritoneálnych povrchov hydroflotáciou a tým minimalizuje prekryv tkanív počas kritického obdobia tvorby fibrínu. Vytvorením súvislej tekutej bariéry medzi blízkymi tkanivami je minimalizovaná tvor-

ba zrástov. Avšak najdôležitejší fakt je, že Adept ostáva v brušnej dutine po dobu až 96 hodín po operácii, poskytujúc tak dostatok času na regeneráciu povrchu tkanív.

V praxi to vyzerá tak, že na konci operácie pred uzatvorením brušnej dutiny

alebo vytiahnutím laparoskopu, sa najmenej 1 liter Adept-u naleje do brušnej dutiny.

Adept vyrába spoločnosť Baxter a je balený v jednorázových PVC sáčkoch obsahujúcich 1,5 litra roztoku.

CENTRUM POMOCI LIGY PROTI RAKOVINE v Bratislave

Onkologickým pacientom, ale aj širokej verejnosti je od začiatku novembra k dispozícii Centrum pomoci Ligy proti rakovine (LPR). Nachádza sa v bratislavskom Ružinove na Brestovej ulici.

„Slovensko sa stáva prvou krajinou v strednej a východnej Európe, kde sa takéto centrum vybudovalo. Je to malý historický okamih,“ uviedla pri jeho prezentácii prezidentka LPR Eva Siracká. Cieľom centra je pod jednou strechou združiť starostlivosť o pacienta poskytovaním viacerých psychosociálnych služieb. „Začíname s novým smerom – integratívnou onkológiou,“ povedala Siracká. Ide o komplexný prístup k pacientovi s rakovinou, ktorý je liečený lekármi a odborníkmi v onkológii klasickými metódami liečby spolu s pomocou pri riešení mnohých problémov, ktoré týmto pacientom v súvislosti s chorobou vznikajú. „Chceme zlepšiť kvalitu života tých, ktorých zákrná choroba (rakovina) postihla, pomôcť im vyrovať sa s chorobou a vrátiť ich späť do života,“ dodala. Medzi službami, ktoré centrum poskytuje, je poskytovanie konzultácií odborníkov z oblasti onkológie, psychológie a sociálnych pracovníkov cez internetovú poradňu, e-mailom, osobne a prevádzkovaním linky pomoci. V centre sú tiež poskytované rehabilitačné a relaxačné cvičenia, ďalšie voľnočasové aktivity, vzdelávacie kurzy, semi-



■ V dňoch 1. – 3. 10. 2008 sa v hoteli Holiday Inn v Bratislave konali Bratislavské onkologické dni. Podľa informácií organizátorov Slovenskej onkologickej spoločnosti a spoločnosti SOLEN, odborných dní sa zúčastnilo 473 lekárov, 220 sestier a 32 vystavovateľov. Na akcii nechýbali ani medicínski reprezentanti MED-ARTu, ktorí v rámci obchodnej spolupráce s firmou NIPPON KAYAKU prezentovali cytostatikum MITOMYCIN C.

náre, workshopy a poradenstvo. Návštevníci tu nájdu aj knižnicu, rôzne brožúry a letáky a audiovizuálny materiál. Pôvodne starý rodinný dom na Brestovej ulici zakúpila LPR v auguste v roku 2005 za 17,5 milióna korún (580 894 €). V septembri 2006 sa začali stavebné a rekonštrukčné práce. Väčšinu prác uhradili z asignácie dvoch percent dane z príjmu od fyzických a právnických osôb a z prostriedkov partnerov komerčných subjektov. Prezentuje ich tzv. Strom života, ktorý sa nachádza pri vchode do centra. Celkove investovala LPR do projektu približne 50 mil. Sk (1,66 mil. €).

MED-ART – VÁŠ PARTNER

pre sústavné vzdelávanie zdravotníckych pracovníkov

Ako po iné roky, ani tento rok sme nevynechali tradičný jesenný cyklus regionálneho odborného vzdelávania farmaceutov. Akreditované semináre sa uskutočnili v priebehu októbra v 10 mestách Slovenska: v Nitre, Bratislave, Trenčíne, Nových Zámkoch, Rimavskej Sobote, Banskej Bystrici, vo Zvolene, Poprade, Prešove a Košiciach. Medzi odbornými prednáškami odzneli prezentácie na rôznorodé témy. Prioritou boli synbiotiká, homeopatia a starostlivosť o chrup.



TRADIČNÝ CYKLUS

regionálnych seminárov

Synbiotikum ako zmes probiotík a prebiotík selektívne podporuje rast prítomného probiotika. Ich interakciou vzniká synergický účinok. Dr. Dušeková zo spoločnosti Pleuran vyzdvihla najmä ich vývoj poznania a fyziologickú mikroflóru. Zdôraznila základné požiadavky probiotík, ich preukázateľný vplyv na zdravie hostiteľa, dostatok životaschopných baktérií, ktoré musia prežívať v prostredí GIT a potrebu byť metabolicky aktívne, schopné kolonizácie a adhérence na sliznicu čreva. Účinky synbiotík sa prejavujú v redukcii rizikových faktorov rakoviny hrubého čreva, znížením produkcie zápalových cytokínov, redukcii zápalu a regenerácie epitelu u pacientov s UC. Majú pozitívny vplyv na pečeň a mozgovú dysfunkcie.

Nemenej zaujímavou odbornou témou seminárov boli príčiny infekcií horných dýchacích ciest a ich liečenie homeopatiou, ktorá stimuluje reakčné schopnosti organizmu, používa látky v minimálnych dávkach a látky čisto prírodného pôvodu. Má rýchly účinok v akútnych prípadoch a je vhodná pre všetky vekové skupiny. Zástupcovia spoločnosti Boiron detailne rozobrali všetky možnosti liečby infekcií horných dýchacích ciest a predstavili zloženie domácej homeopatickej lekárníčky.

Novinkou tohto roka boli odborné prednášky divízie veterinárnej, ktoré zaujali najmä otázkami možností riešenia stresu a tráviacich ťažkostí u zvierat, lokálnou terapiou vo veterinárnej dermatológii či témou dermatitídov a otitídov psov a mačiek.

Spoločnosť Bioveta prezentovala prejavy i príčiny tráviacich ťažkostí zvierat, dôležitosť pravidelného odčervovania, tráviace ťažkosti dietetického pôvodu, základné zásady kŕmenia i možnosti riešenia práve formou probiotických prípravkov a anti-parazitikami.

Okrem Biovety sa seminárov zúčastňovala aj Cymedica, firma, ktorá sa zaoberá najmä dermatologickými produktmi pre zvieratá. Časť výskytu ochorení kože u zvierat sa pohybuje cca 33 %, z čoho vyplýva, že každý tretí pacient na klinike malých zvierat má nejaký dermatologický problém. Dermatitídy sa rozdeľujú do vírusových ochorení, plesní, bakteriálnych infekcií, parazitárnych ochorení, ochorení z porúch imunity, endokrinných ochorení, nádorových a ostatných. Diagnostickými metódami je stanovená diagnóza, pričom je potrebné myslieť na vek, pohlavie, plemeno, kožné prejavy vnútorných ochorení či iné typické predilekčné miesta kožných ochorení. Okrem diagnostiky sa hovorilo o základoch terapie kožných ochorení a všeobecne o použití jednotlivých aplikačných povrchových foriem.

Aktuálnou bola i prednáška o základoch finančného manažmentu v súvislosti s prechodom na novú menu Euro.

Svojou účasťou prispelo k úspešnému priebehu vzdelávacích aktivít 15 farmaceutických firiem a zhruba 1 000 účastníkov z radov farmaceutov.



■ Kvalita odborných prednášok je zárukou bohatej účasti odbornej verejnosti.



- ha -



4. CELOSLOVENSKÝ

dietetický seminár v Nitre

V auguste, počas poľnohospodárskej výstavy Agrokomplex 2008, sa v aule UKF v Nitre uskutočnil 4. celoslovenský dietetický seminár. Nosnou témou bola celiakia a jej význam v bežnom živote pacientov s dopadom na predaj celiaktických produktov v lekárňach.

Z pohľadu lekára a farmaceuta zároveň sa téme venoval hosť z Fakultnej nemocnice v Brne, MUDr. Utešený.



Na seminári sa opäť prezentovali zástupcovia spoločností zaoberajúcich sa výrobou bezpečných potravín.

Nitru zastupovala diabetologička MUDr. Kissová, ktorá odprezentovala náhradu glukózy u chorôb s poruchou metabolizmu sacharidov. V ďalšej časti odborných tém sme sa venovali využitiu rastlín pri chorobách tráviacej sústavy, ako aj biopotravínám a bioproduktom. Nechýbali prebiotiká a probiotiká a nové trendy v detskej výžive. V priestoroch Univerzity Konštantína Filozofa v Nitre sa stretlo 400 lekárov z celého Slovenska. Po skončení odbornej časti vzdelávacieho stretnutia sa všetci zúčastnení presunuli na výstavisko.



SEMINÁR PRE VÝDAJNE

zdravotníckych pomôcok

Po vzájomnej dohode sa firmy FAZZINI, MAXIS a SCA rozhodli, že pod záštitou spoločnosti MED-ART zorganizujú víkendové odborné školenie vo Vyhniciach pre laborantov z výdajní zdravotníckych pomôcok (ďalej VZP).

FAZZINI Slovakia, s. r. o. ako výhradný dovozca výrobkov talianskej firmy FAZZINI S. r. L. Miláno začala pôsobiť na slovenskom trhu v roku 2006. Firma sa zaoberá predovšetkým veľkoobchodným predajom zdravotníckych potrieb a zdravotníckej techniky. Sortiment obsahuje viac ako 4000 položiek. Je schopná zabezpečiť a dodať produkty od výdajní zdravotníckych potrieb, lekární, praktického lekára, až po nemocnice a liečebné ústavy. Všetky výrobky, ktoré ponúkajú, majú záruku pôvodu a sú certifikované v rámci EÚ. V sobotu 8. novembra bola na odbornom seminári v zastúpení konateľa spoločnosti Evžena Capizzioho. Priamo namieste seminára sa uskutočnila aj praktická ukážka stanovovania diabetologických a nutričných parametrov vo výžive a prenatálna ultrazvuková diagnostika.

Efektívnosťou vhodného umiestnenia špecializovaných pro-

duktov v prevádzkach VZP a verejných lekární sa zaoberala firma SCA. Dnes zamestnáva viac ako 50 000 ľudí na celom svete a je etablovaná v 90 krajinách sveta. 17 % jej produkcie tvoria produkty z dreva a papiera, 31 % obalové materiály na báze papiera, 52 % výrobky pre osobnú hygienu a zdravotnícke pomôcky s obsahom buničiny. Počas odborných prezentácií sa laborantom venoval aj key account manager firmy, Dušan Udvardy.

V závere školenia prezentovala firma MAXIS kompresívnu terapiu. Firma MAXIS sa špecializuje na výrobu zdravotného kompresívneho tovaru. Výrobky sú vyrábané z najlepších vlákien a dôsledne spracovávané na počítačom riadených strojoch firmy MERZ GmbH. Dokončovacie práce sú vykonávané s najväčšou starostlivosťou a výrobky podliehajú výstupnej kontrole. Vďaka týmto technológiám sa MAXIS® zaradil medzi popredných svetových výrobcov zdravotných kompresívnych pančúch, Anti-trombo pančúch, dielov a bandáží. Na akcii ju zastupoval riaditeľ spoločnosti Michal Jura.

Odborný zámer podujatia splnil očakávanie zúčastnených firiem i zástupcov laborantov, ktorí sa po odbornom programe zabávali v rytme westernového večera.

risepro

risperidón

... a tiene odchádzajú

NOVÝ LIEK s účinnou látkou RISPERIDÓN

20 a 60 tbl.

po 1, 2, 3, 4 alebo 6 mg

Držiteľ rozhodnutia o registrácii: Valeant Czech Pharma s. r. o., Praha, ČR.
OZ v SR: Polianky 5/A, 841 01 Bratislava, tel.: 02 – 6920 3924, fax: 6420 3926



Skrát. inf. na použ.: **TJ:** schizofrénia; akút. a chron. schizofrenické psychózy, psychotické stavy, pri kt. prevládajú pozit. príznaky a/alebo negat. príznaky. Mánie pri bipolárnej poruche. Th behaviorálnych porúch a ďalších disruptívnych porúch u oligofren. detí, mladist. a dospelých, u kt. prevl. deštrukt. prízn. a ak nefarmakolog. psychosoc. th nie je dostatočne účinná. **D: Schizofrénia** - Dosp.: 1 – 2x denne. Zvyč. poč. dávka je 2 mg/deň. Na 2. deň možno dávku zvýšiť na 4 mg/deň. **Starší pac.:** Odp. sa poč. dávka 0,5 mg 2x denne. Dávku možno individ. zvyšovať o 0,5 mg prírastky 2x denne na 1 - 2 mg 2x denne. **Bipolárna porucha, manické epizódy** - Dosp.: Počiat. dáv. 2 mg/deň. Možno individ. zvyš. najviac o 1 mg/deň raz za 24 hodín. **Starší pac.:** pomalšia titr. a nižšia udrž. dávka. **Behavior. a disrupt. poruchy** - Dosp.: poč. dáv. 0,5 mg 1x denne. Dáv. možno individ. zvyšovať o 0,5 mg 1x denne každý 2. deň. **Deti a mlad.** (t. h. < 50 kg): poč. dáv. 0,25 mg 1x denne. Možno zvyšovať o 0,25 mg prírastky 1x denne každý 2. deň. **Prechod z iných antipsychot. na Risepro:** postupne vysadzovať pôvodný liek a súbežne začať th Riseprom. **KI:** Precitliv. na risperidón al. na niekt. z pomoc. látok. **Upozor.:** starší pac. s demen. U geriat. pac. a u pac. s ren. al. hepat. insufic. sa odp. počiat. dáv. aj následné zvyš. dávky znížiť na polovicu. U pac. s PCH je potrebná opatrnosť, teoret. môže spôsobiť zhoršenie zákl. och. Liek sa vysadzuje postupne. **NÚ:** poruchy spánku, agitovanosť, úzkosť, bolesť hlavy, sedácia.

VALEANT
Pharmaceuticals International

Recotens

5 mg a 10 mg



Nový liek s účinnou látkou amlodipín

30 a 100 tabliet

Hypertenzia?

Hippotenzia!

* Hippopotamus amphibius Linnaeus, 1758

Reg. č.: 83/0430 – 0431/07-S. Posl. rev. textu: 11/07.
Držiteľ rozhodnutia o reg.: Valeant Czech Pharma, s. r. o., ČR,

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

VALEANT
Pharmaceuticals International

Skrátené SPC lieku Recotens 5 mg a Recotens 10 mg

Zloženie: Každá tabl. Recotens 5 mg resp. Recotens 10 mg obsahuje 5 resp. 10 mg amlodipínu vo forme amlodipínbesylátu. **Balenie:** 30 x 5 a 10 mg. **Farm. sk.:** Blokátory kalc. kanálov, der. dihydropyridínu, **ATC:** C08CA01. **Pomocné l.:** Mikrokryš. cel., bezvodý hydrogénfosforečnan vápenatý, sodná soľ karboxymetylškrobu (typ A) a magnéziumstearát. **Ter. ind.:** Esenciálna hypertenzia, chron. stabilná a vazospastická angina pectoris. **Dávkovanie:** Na perorálne použ. Tabl. sa zapijú pohárom tekutiny a užívajú sa nezávisle od jedla. **Dospelí:** Poč. dávka na liečbu hypertenzie a anginy pectoris je 5 mg 1 x denne. Dávku možno zvýšiť na max. 10 mg denne. U pac. s ang. pectoris sa môže používať v monoterapii alebo v komb. s ďalšími antianginóznymi látkami. Liek sa nedá odstrániť dialýzou. **Dial. pacientom** sa má podávať zvlášť opatrne. **KI:** Pac. s precitl. na amlodipín, dihydropyridín. deriváty alebo na niekt. z pom. látok, so záv. hypotenziou, v šoku, vrátane kardiogén. šoku, so srdc. zlyhaním po akútnom infarkte myokardu s obštrukciou výtokového traktu ľ. komory, s nestabilnou ang. pectoris. **Interakcie:** Inhibitory CYP3A4, induktory CYP3A4. Amlodipín môže zosilniť účinok iných antihypertenzív, ako sú blokátory beta adrenergných receptorov, ACE inhibitory, alfa 1 blokátory a diuretiká. U pacientov so zvyš. rizikom (napr. po infarkte myokardu) môže kombinácia blokátora kalc. kanálov s blokátorom beta adrenergných receptorov viesť k srdc. zlyhaniu, hypotenzii a (novému) infarktu myokardu. **Ovpl. schop. viesť vozidlá:** Užívanie Recotensu môže spôsobiť vedľ. účinky ako závraty, bolesti hlavy, únavu alebo nevoľnosť. **Než. účinky:** Palpitácie, synkopa, tachykardia, bolesť na hrud., leukocytop., trombocytop., malátnosť, sucho v ústach, tremor, parestézie, zvýšené potenie, tinnitus, kašeľ, vracanie, hnačka, zápcha, exantém, pruritus, urtikária, alopecia, zblednutie kože, purpura, myalgia a artralgia, zmeny tel. hm., impotencia, por. spánku, podráždenosť, depresia. **Čas použ.:** 3 roky.

Výdaj prípravku Recotens je viazaný na lekársky predpis.
Táto informácia je určená pre odborníkov.



Uplynul celý rok, pominulo leto a nás opäť čakala návšteva EXPO-Pharmu v Nemecku. Na rozdiel od minulého roka sa dianie presťahovalo do metropoly Bavarska – do Mníchova.

Aj napriek transferu z letiska na hotel, ktorý bol rovnako dlhý ako let z Viedne, mali sme pred sebou krásne štyri dni. Program nám sľuboval nielen odborné vyžitie, ale aj vyžitie opojné... Čakala nás návšteva BMW, výstavy EXPO-Pharm a hlavne Oktoberfestu...v jeho pravej podobe.

EXPO-PHARM 2008

Mníchov nás privítal majestátno – barokové budovy zaliate slnkom, príjemných 19 stupňov a hlavne návšteva Technického múzea BMW. Byť v Mníchove a nenavštíviť tento skvost, je ako byť v Prahe a nepristaviť sa pri Orloji, v Moskve sa nepoprechádzať po Červenom Námestí, alebo vynechať Eiffelovu vežu z programu návštevy Paríža. Urobili sme dobre. Bol to ozaj silný zážitok. Priblížilo nám to nielen pohľad na históriu BMW, súčasnosť, ale aj pohľad na ich vízie do budúcnosti.

Po dlhom dni strávenom spoznávaním Mníchova, návšteve múzea... sme večer zavítali do miestnej talianskej reštaurácie. Pre všetkých bolo asi prekvapením nekonečné množstvo chodov..., veď od prvého až po posledné sme vystriedali asi 9 tanierov a asi 6-krát nám menili servis. Podčiarklo to lahodné sicílske víno a vskutku talianska obsluha, jednoducho „GURMÁNSKY ZÁŽITOK.“ Sobota ráno, deň „D“.



❑ V piatok spoznávanie mesta, v sobotu návšteva výstavy a zaslúžený relax pri bavorských sviatkoch piva.



Mníchov 18. - 21. 10. 2008



❑ Hneď zrána nám dobre padla šálka kávy u nášho partnera – spoločnosti Ratiopharm.

Každým z nás očakávaná návšteva EXPO-Pharmu sa blížila a nebolo snád nikoho, kto by sa netešil po roku znova sa ponoriť do davu ľudí nasávajúcích informácie priamo zo zdroja.

Ako prvý sme navštívili stánok spoločnosti Ratiopharm. Bol naozaj vzorne pripravený. Spoločnosť mala jeden z najkrajších stánkov, v ktorom nás srdečne privítali a pohostili.

EXPO-Pharm sme prešli skrz na skrz. Spoznali sme nové firmy, ktoré u nás nepôsobia, pripomenuli si staré, ktoré náš malý trh opustili, ale hlavne sme mali možnosť vidieť ako sa to dá, pokiaľ to niekto myslí vážne a chce pripraviť výstavu pre odbornú verejnosť a nielen pseudo-výstavu.

Popoludnie sa nieslo v oddychovom režime. Veď sme boli za polovicou našej cesty a pred nami najťažšia časť: „Oktoberfest“! Deň otvorenia a my pri tom. 350 tisíc ľudí a fakt veľmi uvoľnená atmosféra. Ešteže sme mali rezerváciu už od mája, v klude sme mohli zasadiť k stolom. Po prvých dúškoch mníchovského piva sme začali chápať celú pointu tohto podujatia. Sýte jedlá, praclíky a nezameniteľná atmosféra, pivo na druhú a hlavne bavorské kroje. Ako sa vraví: „Lepšie raz zažiť, ako 1000-krát počuť.“

Nedeľa ráno, posledné raňajky, posledné pohľady na sprievod alegorických vozov... ešte obed a potom už len spomienky na víkend, ktorý bol iste iný ako väčšina ostatných.

Poslednou atrakciou, ktorú pre nás pripravil Mníchov, bol obed vo výške 172 m v Olympijskej veži. Otáčajúca sa reštaurácia sa s nami otočila niekoľkokrát a tým sme sa symbolicky rozlúčili s celým Mníchovom, ktorý nás štyri dni kráľovsky hostil.

Bol to príjemný víkend v spoločnosti príjemných ľudí, a to bolo podstatné!

Ďakujeme touto cestou spoločnosti Ratiopharm.

- fa -



❖ Rozlúčka s Bali, posledná prechádzka pri sopečnom jazere.

V jedno októbrové popoludnie 2008 zahájila 11-členná expedícia farmaceutov svoj nezabudnuteľný „pochod“ naprieč Indonéziou, krajinou mnohých náboženstiev, najrozmanitejších umeleckých remesiel a pestrou prírodou. Krajinou, kde sa obyvatelia aj vďaka príjemnému teplému počasiu srdečne usmievajú.

expedícia

INDONÉZIA

Kráľovnou a srdcom 17000 ostrovov, ktoré tvoria Indonéziu, je Java. V hlavnom meste Javy, Jakarte, začali naše zážitky uťmené jazdou na skútroch, koncertom v miestnom pube či obedom v populárnej reštaurácii BATAVIA, v ktorej obedoval tiež bývalý prezident ČR Václav Havel. Nenechali sme si ujsť možnosť pokochať sa pohľadom na najväčší budhistický monument Juhovýchodnej Ázie – BOROBUDUR, ako aj hinduistický komplex PRAMBANAN.

jeho tradičný trh a kreativitu balijských umelcov. Na pamiatku sme si zakúpili sošky z ebenu a dreva, ktoré nám budú doma pripomínať zručnosť miestnych rezbárov.

V závere nesmieme zabudnúť na typický orchester Gamelan a starodávny príbeh veľkej lásky RAMAYANA. Sú dušou bájneho ostrova a vďaka nim môžeme hovoriť o Bali v metaforách hudby, divadla a tanca. V deň odchodu do Singapuru, kde naša 16-dňová expedícia končila, sme sa ešte posledný krát poobzerali a nasali čo najviac z pestrofarebných kvetov, zelených paliem a rozkvitnutých stromov, nadýchali sme sa morského vzduchu, zaborili prsty do piesku a tajne sme si zaželali, aby sme sa mohli ešte niekedy raz vrátiť späť...



Prenajatým autobusom sme silou vôle a súdržnosťou celej skupiny zvládli aj náročný presun na sopku BROMO. Najkrajšia sopka Indonézie nám vynahradiť nedospatú noc, nakoľko sme vstávali už o 03.00 h ráno, aby sme videli jej odraz vo východe slnka. „Ďakujeme ti, Jáva, za tento pohľad...“, povedali sme si v duchu a naša cesta pokračovala ďalej, trajektom na ostrov bohov, očarujúcich surferov a obrovských vln, na Bali.

Prehliadkou časti Kuta sme sa zoznámili s jeho históriou a vďaka nášmu sprievodcovi Jurajovi sme boli zasvätení i do jeho tajomných rituálov. Dosýta sme si pochutnali na miestnej kuchyni, čerstvom tropickom ovocí či romantickej večeri priamo na pláži. Zaborení v piesku, pri svetle blikajúcich sviečok sme si vychutnávali morské špeciality. Až na tomto ostrove sme si uvedomili, aký je svet krásny, pokiaľ máme tú možnosť spoznávať ho a cestovať.

Pohľad na chrám na útesoch s posvätnými a nezbednými opicami, predstavenie rituálneho tanca Kecak pri západe slnka... to všetko sme prijímali s pokorou i vďakou zároveň. Tešili sme sa na kúpanie v teplučkom mori a exotické masáže priamo na pláži. V centre balijského umenia – v mestečku UBUD sme obdivovali

Celý tento príbeh je iba zlomkom zo skladačky mnohých príbehov a zážitkov, ktoré nás počas 16 dní postretli. Nedá sa napísať o všetkých pocitoch, tie si odniesol každý z nás domov. Spoločne sme však prežili to, čomu by sme možno v prenesenom slova zmysle mohli povedať „nirvána“...vyslobodenie sa z poznania vlastnej podmienosti a nájdenie seba samého v krajine nezabudnuteľných možností.

Docestovania, priatelia!

- ha -





POKOJ A DOBRO!

Mojou najlepšou obranou proti všetkým intrigám a úskokom nepriateľa je duch radosti.

Sv. František z Assisi, pôvodným menom Giovanni Battista Bernardone



Svätý František (1181–1226) bol synom bohatého kupca, ktorý vyrastal v nekľudnej dobe búrlivého rozvoja miest, obchodu a hnutia za obrodu cirkvi. V jeho živote prišlo k radikálnej zmene a svet začal vnímať z úplne iného pohľadu. Svojím asketickým životom oslovil mnoho ľudských osudov a vstúpil aj do cesty našich cestovateľov. Za takmer 1000 rokov od jeho narodenia zozbierali životopisci pre jeho slávu nespočetne veľa historiek, ktoré sú z väčšej časti možno iba legendami.



Dňa 7. septembra 2008 sme sa rozhodli putovať po jeho stopách, aby sme aspoň čiastočne spoznali pravdu. Vďaka Veronike Záborskej, našej sprievodkyňe,



Skvelá partia farmaceutov, putujúca v šlapajách legendárneho svätca.

vodkyňi, sme navštívili kraj, kde pomáhal chudobným.

Túžiac po spásе všetkých ľudí sa naše stopy uberali do Assisi a jeho okolia. Prezreli sme si historické centrum, Baziliku sv. Františka i kostol sv. Kláry, najbližšej priateľky a nasledovníčky Františka. V kostole sv. Damiána, v ktorom k nemu prehovoril Pán z kríža, i v Kostole Panny Márie Anjelov, sme nachádzali jeho neustále sa prehĺbujúcu modlitbu. Okrem Assisi pôsobil i v Perugia, Gubbio, v mestečkách, kde sa stal zakladateľom organizovanej misijnej činnosti. Malou odbočkou na našej ceste bola prehliadka kláštora pustovníckeho rádu Camaldolských mníchov, spojená s návštevou výroby kozmetických prípravkov a produktov prírodného a bylinného liečiteľstva so stáročnou tradíciou. Nezapudli sme ani na návštevu františkánskych kláštorov pri mestečku Greccio – miesta, kde sv. František urobil prvý živý betlehem a La Verna, kde prežil veľké utrpenie a obdržal znaky umučenia nášho Pána – stigmy.

František z Assisi je iste najvýznamnejším, najznámejším a najobľúbenejším svätým. Najdôležitejšími prvkami jeho viery bola chudoba a láska. Svojím úprimným životom sa zaslúžil o upevne-

nie týchto hodnôt, ktorých silu sme bytostne vnímali na spomínaných miestach aj my. Stal sa patrónom krásneho historického Talianska, ekológie a vlčat. Stal sa patrónom aj nás všetkých. Pri putovaní po jeho stopách viery a poznania sme našli jeho životný i literárny odkaz.



V pozadí panoramatický výhľad na mestečko Perugia, v popredí my – lekárnici, spolu s našou sprievodkyňou.

Všetci si odnášame plno pekných spomienok, nové priateľstvá a túžbu vrátiť sa sem niekedy ešte raz.

- ha -



LYON, páčil sa nám všetkým

Lyon – hlavné mesto rozsiahleho alpského regiónu, rozprestierajúceho sa na brehoch rieky Rhône. Kedysi centrum Galskej ríše, dnes druhá najväčšia mestská aglomerácia vo Francúzsku.

Mesto Lyon sa v septembri nákrátko stalo aj cieľom návštevy odbornej skupiny farmaceutov, ktorí dokonale poznajú možnosti a hranice jednej z alternatívnych druhov medicíny – homeopatie.

LABORATÓRIÁ BOIRON

Práve v Lyone má svoje sídlo svetový líder vo výrobe homeopatiík – Laboratóriá Boiron. Obchodné aktivity sú rozšírené vo vyše 50-tich krajinách. Už viac ako 70 rokov ponúka Boiron verejnosti homeo-

patické lieky pripravované najmodernejšími technológiami, v súlade s medzinárodnými kritériami na kvalitu liečiv.

Homeopatické lieky sa vyrábajú z látok rastlinného, minerálneho a živočíšneho pôvodu. Východzia látka postupne prechádza opakovaným viacnásobným riedením, po ktorom nasleduje dynamizácia. Tento proces výroby homeopatických liekov si priamo vo výrobe mohla odsledovať aj naša skupina farmaceutov. O presnú a zaujímavú prezentáciu sa postaral odborník naslovovzatý – riaditeľka slovenského zastúpenia spoločnosti BOIRON SK a zároveň hositeľka – PharmDr. Katarína Sidorová. Mali sme možnosť sledovať spracovanie základných surovín, výrobu materskej tinktúry, riedenie a dynamizáciu roztokov, impregnáciu homeopatických granúl a balenie zo závodov firmy Boiron sme „skontrolovali“ výrobu homeopatických špe-

Lyon – krásne mesto Francúzska, kam sa vybrala na víkend naša skupinka.

Pestré kvety, nádherná príroda, tým nás očarila botanická záhrada.

Staré mesto, gotické katedrály, aj cez most Bonaparte sme prechádzali.

Závod BOIRON – svetoznámy, bol pre nás veľmi zaujímavý.

Popri relaxe sme aj pracovali, zoznámili nás s novými homeopatikami.

Ochutnali sme francúzske špeciality, syry, vína a výborné dezerty.

Počasiu nám nakoniec vyšlo, posledný deň sa vyjasnilo.

Máme krásne zážitky, cítili sme sa perfektne, za čo môžeme poďakovať MED-ARTu, našej distribučnej firme.

Mgr. Andrea Szaboová
Lekárka Gala, Holice na Ostrove

cialít, ako je Coryzalia tbl., sirup Stodal a iné. Kontrola dopadla na výbornú.

Odborný program – prezentácia, ukážka výroby a odborný výklad, boli pre každého z nás neoceniteľným prínosom. Veď odborné poradenstvo v našich lekárňach je práve to, čo od nás naši klienti a pacienti očakávajú a prečo máme status poskytovateľa zdravotnej starostlivosti v odbore lekárstvom.

Obohatením vzdelávacieho programu vo francúzskom Lyone bola i návšteva pravej francúzskej reštaurácie, prehliadka historického centra mesta, návšteva mestského parku, či botanickej a zoolologickej záhrady.

Ďakujeme za skvelý zážitok!



Aj vy radi niekedy jete rukami? Tak máme pre vás zlú správu!

Každý kto dbá o svoje zdravie vie, že na rukách sa nachádzajú baktérie a vírusy, ktoré môžu spôsobiť radu zdravotných ťažkostí. Nie však každý vie, že mydlo a horúca voda na niektoré z nich nestačia. Po umytí rúk ostávajú na pokožke pripravené do útoku na Váš organizmus. Účinnou zbraňou proti nim je **Germ-X®**.

Aplikuje sa bez použitia vody a jeho antiseptický účinok je okamžitý. Navyše dodá Vašej pokožke vitamín E, príjemne vonia a zanechá ruky hebké a vláčne ako po nakrémovaní.

Germ-X® je novinkou na slovenskom trhu. Vo svete však patrí medzi hygienické štandardy profesionálov v oblastiach zdravotníctva, kozmetiky alebo gastronómie. Svoje miesto si našiel aj v domácnostiach a v každodennom živote.

Germ-X® zahubí 99.99% všetkých známych baktérií, aby ste v pohode mohli jesť aj rukami, ak sa Vám zaráči.



Zahubí 99.99% všetkých známych baktérií!

Je obzvlášť dôležité dezinfikovať si ruky
v nasledujúcich prípadoch:

- pred, počas a po príprave jedál
- pred jedlom a po použití toalety
- po kontakte so zvieratami
- ak zdieľate domácnosť s chorým človekom
- po návšteve verejných a zdravotníckych zariadení, po ceste v MHD, po nákupe v obchodných centrách, na cestách a na pracovisku

Rôzne nezávislé výskumy dokázali, že najviac kontaminované miesta kolóniami baktérií sú najmä:

- držadlá na nákupných vozíkoch
- držadlá v autobusoch
- kľučky na verejných WC
- splachovač na verejných WC
- počítačové myšky
- v internetových kaviarňach



pýtajte si vo vašej lekárni

www.ntcpharma.sk, www.germx.sk

KYSUCKÉ BESKYDY

– VEĽKÁ RAČA

VÍKENDOVÉ POTULKY PO SLOVENSKU



Kysucké Beskydy nepatria medzi naše najvyššie, najväčšie a ani najnavštevovanejšie pohoria a dovolenkové destinácie. Zatiaľ. Vďaka lyžiarskemu stredisku Veľká Rača sú však stále populárnejšie a to nielen v zimnom období. Naša nasledujúca pozvánka na strávenie krásneho a aktívneho víkendu je síce o zime, ktorá sa už hlási o svoje každoročné žezlo, ale už úvodom vás sem pozývame aj v iných ročných obdobiach.

KYSUCE

Kraj sviežich zelených lesov, horských bystrín a kopaníc, posadený do severného kúta blízko k stretu českej a poľskej hranice, je neustále opradený množstvom povestí a legiend. Rodisko našich velikánov – Jána Palárika a Jožka Krónera. Kraj bohatý na drevo, množstvo zveri a chutných lesných plodov. Posiaty drevenicami na lysinách pastvín a lúk, ktoré si furmani dodnes brázdia cez ťažko obrábané políčka. Kraj s bohatými kultúrnymi tradíciami a nefalšovaným autentickým folklórom. To sú Kysuce s najvyšším vrchom – **Veľká Rača** (1236 m n. m.). Pod jej masívom sa rozprestiera obec Oščadnica, stredisko najvýznamnejšej zimnej a dnes už i letnej turistiky a rekreácie nielen na Kysuciach, ale aj v rámci celého Slovenska.

KYSUCKÝ FOLKLÓR NA ÚVOD

Po podvečernom príchode v závere pracovného týždňa do srdca Kysúc zavítame, ako inak, do rázovitej kysuckej koliby. Za zvukov rezkej muziky zo Starej Bystrice, ako krčmár vraví „toť cez horu“, skvelo chutia domáce špeciality. Na stoloch sa strieda nefalšovaná kapustnica, fazuľovica, kysucká zabíjačka, strapačky, šúľance, kapustniaky a chýbať nemôže ani pravé horniacke „hriate“. Zima veru nebude nikomu. Po chvíli nás domáci zasypávajú množstvom informácií o zaručene najlepšej lyžovačke, vlekú, zjazdovke, službách, kde je najchutnejší čaj s rumom či varené víno a guláš. Prosto, ako sa na Slovensku vraví, v krčme sa dozvieš najviac. Debaty a rady o tom, kde to bude zajtra naj... nemajú konca. Plní dojmov a informácií nedečkavo kráčame malebnou cestou po pod nohami vřzgajúcim snehu do nášho dočasného domova, útulného penziónu Fiesta. Posledné polienko do krbu a už sa tešíme pod perinu.

DEDOVKA, MARGUŠKA, LALÍKY

Ráno pri raňajkách zosnúvame odvážny plán, ako stráviť sobotu pod Veľkou Račou. O ôsmej hodine už nastupujeme do kyvadlovky pri reštaurácii Drevorubač a po slabej polhodinke nás víta slnkom zaliate stredisko Snowparadise Veľká Rača – lokalita Dedovka. Už sa to hemží množstvom nadšencov bielych športov z rôznych kútov Slovenska, Čiech i Poľska.

Záchytné parkoviská, ktorých je v celom stredisku 12, sa postupne zaplňajú. Spolu s nami očakávajú okolo 10000 návštevníkov. Pri kúpe dennej permanentky sa dozvedáme, že stredisko má 14 km zjazdových tratí pre začiatočníkov i tých najnáročnejších s prepravnou kapacitou 9700 osôb za hodinu. Okrem toho si bežkári môžu zabehať na Stope zdravia s dĺžkami 1,3 alebo 5 kilometrov.



Náš lyžiarsky deň štartujeme v stredisku **Dedovka** z nadmorskej výšky 974 metrov. Postupne zlyžujeme podľa obtiažnosti zjazdovky Košariská I a II a na záver ťažšiu Grúnik. Cestou nahor na rýchlejšiu a pohodlnejšiu štvorsedačku sa kocháme výhľadom na prekrásnu zasneženú prírodu v srdci Kysúc. Kým sa pustíme oddychovým traverzom do druhého strediska Marguška, občerstvíme sa v útulnej reštaurácii na vrchole Dedovky. Dobře padne čaj s rumom na zahriatie a k tomu niečo pod zub, veď výber je bohatý.

Na **Marguške** premáva opäť štvorsedačka a my si postupne vychutnávame obe kvalitne upravené zjazdovky dlhé 900 a 1260 metrov. Snehu je dostatok a pre prípad, že by perinabka nesnežila, je tu dostatok snehových diel.

Po krátkom oddychu sa konektorom spúšťame do strediska **Lalúky** s najdlhšími zjazdovkami celého strediska. Na vrchol do výšky 1050 metrov nad morom nás vyzáva šesťsedačka kom-



binovaná s kabínkou pre osem osôb. Na vrchole sa pred nami otvára krásna scenéria. Z hrebeňa je vidieť také výrazné body ako Babiu horu, Roháče, Nízke Tatry, Choč, Malofatranský Kriváň i moravskú Lysú horu. No jednoducho nádhera. Škoda len, že sme si nevzali okrem lyžiarskych i turistických obuví. Po krátkom výstupe na vrchol Veľkej Rače, ktorá je i hranicou s Poľskom, by sa naše oči určite pokochali ešte krajšími pohľadmi na túto krásnu krajinu. Čas však neúprosne plynie a tak hor sa dolu Pretekárskou zjazdovkou s dĺžkou 2350 metrov. Po nej nasleduje obtiažnejšia Strmá a stredne obtiažna Dlhá. Ešte si to vychutnáme jedenkrát a už sa po hrebeni na lyžiach pomaly presúvame na vrchol Dedovky. Tam nás čaká pred záverečným zlyžovaním k záchrannému parkovisku plánovaná posledná atrakcia dňa – Bobová dráha. Na záver celodennej lyžovačky to bolo príjemné rozptýlenie s trochou adrenalínu.

Po poslednom zlyžovaní z Dedovky zjazdovkou Košariská II nastal ten slasťný pocit, ktorý pozná každý lyžiar, vyzutie lyžiarskych obuví. Veru po celodennej lyžovačke sa nohám riadne uľaví. A ak niekomu bolo málo, môže sa sem večer vrátiť a od 17. do 21.30 h si zalyžovať pri umelom osvetlení. Kto to raz skúsil, potvrdí, že i to má svoje osobité čaro.

My sa však vraciame príjemne unavení poslednou kyvadlovkou do nášho penziónu, kde nás čaká príjemné prekvapenie. Pred tým, ako zaháňame hlad chutnou večerou nás domáci pán víta pravým kysuckým „hriatym“.

Okrem toho dostávame tip, ako stráviť záver dňa formou relaxu. Výborne padne návšteva Liečebno-relaxačného vodného centra, ktoré domáci vtipne volajú Malé kúpele pod Veľkou Račou. Vychutnáme si oddych v parných saunách, soľnej i eukalyptovej, infrakabíne i whirlpool. No a čerešničkou na torte by mohla byť uvoľňujúca masáž. Ranný odvážny plán sme tak nielen splnili, ale i bohato prekročili.



☛ Cestou na Lalúky...

PERNÍKOVÉ VIANOCE

Nedeľné ráno začíname o niečo neskôr, lebo únava velila dlhšie si pospať. Po raňajkách dobre padne romantická prechádzka zasneženou Oščadnicou. Cestou späť do penziónu ešte prijímame pozvanie na návštevu Kysuckého múzea v neďalekom okresnom meste Čadca. Nápaditá a pomerne rozsiahla expozícia ponúka prierez históriou tohto severného kraja nášho Slovenska. Neskorším obedom sa končí náš pobyt v srdci Kysuckých Beskýd. Plní nových krásnych dojmov a zážitkov, spokojní s ponúkanými službami a športovými aktivitami svorne potvrdzujeme, že sa sem čoskoro vrátíme zas.

A ešte jeden tip. Ak sa ocitnete v tomto malebnom kúte Slovenska v čase od 10. decembra 2008 do 10. januára 2009, nenechajte si cestou smerom na Žilinu ujsť návštevu súťažnej výstavy Perníkové Vianoce. Tá sa koná v priestoroch kaštieľa v Radoli. Na výstave sa každý návštevník stáva porotcom pri hodnotení vystavených zdobených vianočných perníkov z medovníkového cesta, so všakovými motívami a spôsobmi ich zdobenia.

Dovidenia nabudúce v niektorom z ďalších krásnych kútov Slovenska.

- ra -





Dnes je už zvykom, že manažmenty moderných spoločností využívajú rôzne spôsoby motivácie zamestnancov v snahe zvýšiť ich výkon, efektívnosť práce a v konečnom dôsledku aj zisk.



MOTIVÁCIA

pozitívnu náladou

12 rád ako každý deň svoje nálady pozitívne ovplyvňovať

Napriek tomu, úspech ešte nemusí byť zaručený. Pasívne prijímanie motivácie len „z vrchu“ určite nie je dlhodobou účinnou. To, čo nie je ešte stále zvykom v našich spoločnostiach, je umenie vlastnej sebamotivácie zamestnancov. Je to nástroj, ktorý zabezpečí úspech, väčší výkon, viac peňazí, ale hlavne náš vlastný dobrý pocit a sebauspokojenie z práce.

Napriek tomu, že sebamotivácia je jedným z kľúčov k úspechu, je len veľmi ťažké jednoducho napísať v tomto krátkom príspevku zoznam vecí, ktoré by nám poskytli návod na použitie. Najdôležitejšími atribútmi sú náš záujem, zodpovednosť a hlavne dobre stanovený cieľ. D. Goleman vo svojej publikácii (1997) popísal sebamotivovanie ako „regulovanie emócií vo väzbe na stanovené ciele“.

SEBAMOTIVÁCIA POZITÍVNU NÁLADOU

12 rád ako môžete každý deň svoje nálady pozitívne ovplyvňovať:

1 Berte svoje nálady vážne

Neprijímajte dlhodobé alebo časté

negatívne nálady jednoducho ako samozrejmosť, pretože nálady regulujú vašu energiu.

2 Posilňujte svoju identitu

Jedným z najdôležitejších predpokladov vašej pozitívnej nálady je vysoká osobná identita, spojená s vysokou kompetenciou a schopnosťou riešiť problémy.

3 Vyvarujte sa demotivácii

Veľmi pozitívny účinok tu majú výsledky dobrej sebaorganizácie. Predpokladom pre to je váš dobrý časový a pracovný plán, rovnako ako odbúranie všetkých demotivujúcich, administratívnych a zbytočných prác. Demotivujúce úlohy patria k najväčším ničiteľom vašich nálad.

4 Rozvíjajte svoju osobnú profesnú koncepciu

Vypracujte si svoju profesnú koncepciu, ktorá vás vyvaruje všetkým zbytočných neúspechov a dá vám pocit, že ste pánom/paňou situácie.

5 Počítajte svoje kvóty úspešnosti

Veľmi dobre sa k ovplyvňovaniu vašich nálad hodí práca s kvótami úspešnosti. Tie sú zároveň vodítkom a kontrolnou inštroucou pre vaše konanie.

6 Každý deň myslite na svoj osobný motív

Keď budete napríklad vedieť, že potrebujete 10 zaujímavých kontaktov pre uzavretie jedného úspešného rozhovoru, potom budete odmietnutie jedného jediného klienta brať omnoho kľudnejšie.

7 Vypracujte si v písomnej podobe svoje pozitívne zásady

V kritických situáciách by ste ich mali mať stále pred svojimi očami.

8 Vedome prežívajte svoje úspechy

Veľké úspechy potvrdzujú vaše snahy a odôvodňujú vaše pracovné nasadenie. Opakujte si vaše úspechy v duchu do všetkých podrobností a prostredníctvom odmeny z nich, urobte úspešný zážitok. Ten sa „uloží“ do vašej pamäti a vo vašich kritických situáciách bude zase „vyvolaný“...

9 Zapojte aj celú svoju rodinu

Dôležitú úlohu pri ovplyvňovaní denných nálad hrá aj vaša rodina. Preto nesmiete členov vašej rodiny nikdy zanedbávať. Je lepšie, ak zapojíte celú rodinu. Snažte sa dosiahnuť pochopenie pre určité nepríjemnosti. Odmeňujte aj svoju rodinu za určité ciele



tak, aby aj celá rodina bola na dosiahnutí vašich pracovných cieľov osobne zainteresovaná.

Váš partner/partnerka môže príjemným rozhovorom, povzbudením, pripomenutím vašich minulých úspechov, posilnením vášho sebavedomia, potvrdením vašej kompetencie alebo potrebnou útechou prispieť rozhodujúcim spôsobom k vašim obchodným úspechom.

Preto patrí vašej rodine a dobrému rodinnému životu vaša absolútna priorita.

10 Spoznajte svoje šance do budúcnosti

Dobrá metóda ako zlepšiť svoju náladu spočíva v tom, že zväzíte svoje šance do budúcnosti:

■ Po prvé, ak zoslabíte tlak cieľového zaťaženia a poviete si:

„Čo osobne stratím v prípade, že svoj daný cieľ nedosiahnem...?“

Toto zoslabenie tvrdohlavého stanovenia si cieľa je mnohokrát dôležité k odbúravaniu osobných mentálnych zábran a blokad.

Keď sa vaše podvedomie cíti v určitom okamihu preťažené, je povolenie tým najlepším prostriedkom. Dôležité ale je, aby ste neprestali ďalej konať podľa svojho plánu.

■ Po druhé, ak máte každý deň pred očami svoje konkrétne možnosti pre svoju budúcnosť, čím viac možností a alternatív máte, tým lepšie sa budete cítiť. Príklad:

„Aj keď sa mi táto daná úloha nepodarí, mám ešte nasledujúce možnosti: A..., B..., C...“

11 Udržujte pozitívny dialóg



■ Sebamotivácia vám zabezpečí vlastný dobrý pocit a sebauspokojenie z práce.

Táto metóda sa volá: „Stop negatívnejmu dialógu!“

Ak sa po svojich rozhovoroch alebo neúspechoch pristihnete pri tom, ako sa sami podhodnocujete, zhadzujete a kritizujete, dôrazne sa napomeňte:

„Stop! Na tejto ceste si zničím svoju sebadôveru. Potom už vôbec nemusím hovoriť s ďalším klientom.“

Platí dôležité pravidlo: Vecná konštruktívna kritika áno, ale žiadne zraňujúce znižovanie osobnej hodnoty!

Dbajte denne na to, čo si po jednotlivých uskutočnených rozhovoroch, hovoríte. Slová, ktoré pritom používate, môžu mať na vašu náladu podobný vplyv, ako na lodi povel kapitána: „Plnou parou vpred alebo plnou parou späť!“

12 Ukazujte svoje pozitívne „vzdorovité reakcie“

Pokúste sa svoju negatívnu náladu paralyzovať prostredníctvom pozitívnej myšlienky podľa motto:

„Tak teraz by som chcel naozaj ešte raz vidieť, či s mojim osobným nadšením a mojou presvedčivosťou tohto klienta nedostanem!“

(Z poradenského časopisu *Tipy a nápady pre šéfa z UNIAPRESS International*)

SÚŤAŽ • SÚŤAŽ • SÚŤAŽ • SÚŤAŽ • SÚŤAŽ • SÚŤAŽ • SÚŤAŽ • SÚŤAŽ • SÚŤAŽ

Dr. D. G. Hessayon

Záhradka bez starostí

► Mnohí majitelia záhrad časom zistia, že záhradka je síce dobrá vec, no vyžaduje si veľa práce, a tak uvažujú, ako si ju aspoň čiastočne uľahčiť. Istotne prídu aj na nápad nahradiť niektoré odpadové stromy a kríky vždyzelenými rastlinami. Okrem toho, že im odbudne práca s hrabaním a upratovaním napadaného lístia, ponúkajú takéto rastliny, navzdory názvu „vždyzelené“, možnosti kombinácie rôznych tvarov a farieb, pretože je medzi nimi množstvo rastlín, ktorých listy hýria pestrými farbami. Ďalšou výhodou je, že dodávajú záhrade pestrosť aj v zimných mesiacoch. Napriek tomu by však v záhrade nemali prevládať...

Tvrdá väzba, 130 strán



Ak ste majiteľmi väčšej či menšej záhrady, určite oceníte množstvo nákresov, fotografií a plánov výsadby okrasných rastlín. Stačí správne zodpovedať našu otázku.

Pošlite správnu odpoveď na otázku:

V ktorom francúzskom meste sa vyrábajú homeopatiká firmy BOIRON?

► Uzávierka súťaže je 5. februára 2009. Odpovede spolu s vašimi kontaktnými údajmi posielajte na adresu: MED-ART, spol. s r. o., Hornočermánska 4, 949 01 Nitra alebo mailom na adresu: medartnr@medart.sk s označením predmetu správy:

Súťaž BOIRON

Na starostlivosť o váš nos

PantheNose®

NOSNÉ SPREJE A MASTI S PANTHENOLOM

Spreje:

- **s aloe vera** na zvlhčenie a hojenie nosnej sliznice
- **s escinom** na zníženie opuchu nosnej sliznice
- **s eukalyptom** na uvoľnenie upchatého nosa

Masti:

- **s bisabololom** na hojenie pokožky nosa podráždenej utieraním
- **s éterickými olejmi** na uvoľnenie upchatého nosa a na regeneráciu nosnej sliznice

Ziadajte u svojho distribútora
www.muller-pharma.cz

Dr. Müller
PHARMA



NOVINKY OD SPOLOČNOSTI

vitaMAX

VITAMÍN C
POMARANČ - LIMETKA



VITAMÍN C
ZMES OVOCNÝCH CHUTI



VITAMÍN C
RIBEZĽA - VIŠŇA



VITAMÍN C
CITRON - GREP



ZELENÝ JAČMEŇ
60 a 150 tabliet

NOVÉ



vitamax@vitamax.sk

DISTRIBÚCIA: PHOENIX, MED-ART, UNIPHARMA, INFORAMA, UNIMED



zdroj: www.zdravie.sk

OD JANUÁRA nová kategorizácia liekov

Od januára budúceho roka nás čaká nová kategorizácia liekov. Počet liekov bez doplatku by sa podľa nej mal mierne zvýšiť.



Kým v súčasnosti v lekárňach nedoplácame na 1461 liekov, od začiatku nasledujúceho roka by to malo byť na 1557 liekov. Z celkového počtu medikamentov by sme však podľa súčasnej i pripravovanej kategorizácie nemali doplácať na približne tretinu. Vyplýva to z návrhu opatrenia Ministerstva zdravotníctva SR, ktorým sa vydáva Zoznam liečiv a liekov plne alebo čiastočne uhrádzaných na základe verejného zdravotného poistenia. Materiál je v súčasnosti v pripomienkovom konaní. Rezort zdravotníctva by mal celkovo evidovať 4653 liekov. Doplatok do jedného eura (30,13 Sk) by sme od 1. januára 2009 mali zaplatiť pri 820 liekoch. Doplatok od jedného eura do dvoch eur (od 30,13 Sk do 60,25 Sk) by zase mal byť pri 763 liekoch. Z celkového počtu liekov by pritom malo byť 51 % bez doplatku pacientov alebo s doplatkom do jedného eura (30,13 Sk). Ministerstvo v návrhu opäť neuvádza, pri koľkých medikamentoch sa doplatky zvyšujú, respektíve znižujú. Cieľom zmien je však podľa neho využiť tlak na zníženie konečných cien liekov, ako aj udržať náklady na lieky z verejných zdrojov na úrovni medziročného nárastu do 10 %. Naposledy sa kategorizácia liekov menila na začiatku októbra. Podľa v súčasnosti platnej kategorizácie je z celkového počtu 4575 liekov bez doplatku pacienta 1461.

Doplatok	platia pacienti
od 0 Sk (0,00 €) do 20 Sk (0,6639 €)	pri 500 liekoch
od 20 Sk (0,6639 €) do 50 Sk (1,66 €)	pri 829 liekoch
od 50 Sk (1,66 €) do 100 Sk (3,319 €)	pri 872 liekoch
viac ako 100 Sk (3,319 €)	pri 913 liekoch

zdroj: TASR

ORTUŤOVÝ TEPLOMER na meranie telesnej teploty už nebude možné zakúpiť

Na slovenskom trhu nebude možné od 3. apríla 2009 zakúpiť ortuťový teplomer na meranie telesnej teploty. Počíta s tým novela zákona o liekoch a zdravotníckych pomôckach, ktorý schválilo plénum Národnej rady SR. Tento zákaz vyplýva zo smernice Európskeho parlamentu.



Z novely je tiež zrejmé, že Štátny ústav pre kontrolu liečiv (ŠÚKL) zvýši počet zamestnancov. Nová právna norma totiž zakladá požiadavky na 18,5 nových pracovných miest. Novela tak dopĺňa ústavu o nové činnosti v oblasti zdravotníckych pomôcok a liekov na inovatívnu liečbu. Práve tie si vyžadujú nárast o šesť zamestnancov s vysokoškolským vzdelaním a 2,5 zamestnanca so stredoškolským vzdelaním. Náklady na mzdy, odvody, vybavenie pracoviska a režijné náklady by sa tak mali zvýšiť na jeden rok o 3,8 milióna Sk (126.000 €).

Nárast o ďalších desať zamestnancov s vysokoškolským vzdelaním si vyžiada zabezpečenie štátneho dozoru nad kvalitou výroby liekov na inovatívnu liečbu, čo si vyžiada ďalšie zvýšenie nákladov o 5 miliónov Sk (166.000 €) ročne a jednorazové náklady na zaškolenie zamestnancov v zahraničí vo výške 5 miliónov Sk (166.000 €). V súčasnosti má ŠÚKL 212 zamestnancov. Nové miesta si tak spolu vyžadujú zvýšené nároky na štátny rozpočet o 8,8 milióna Sk (292.000 €) ročne a jednorazové náklady na zaškolenie zamestnancov v zahraničí vo výške 5 miliónov Sk (166.000 €). Zvýšené výdavky v Štátnom ústave pre kontrolu liečiv budú zabezpečené v roku 2008 v rámci schváleného limitu počtu zamestnancov z rozpočtu kapitoly Ministerstva zdravotníctva SR a od roku 2009 v rámci návrhu rozpočtu kapitoly Ministerstva zdravotníctva SR na roky 2009 až 2011.

Plénum schválilo aj vládny návrh zákona, ktorý mení zákony v pôsobnosti ministerstva zdravotníctva kvôli zavedeniu meny euro.

PREČÍTALI SME ZA VÁS • PREČÍTALI SME ZA VÁS • PREČÍTALI SME ZA VÁS • PREČÍTALI SME ZA VÁS • PREČÍTALI SME ZA VÁS • PREČÍTALI SME ZA VÁS • PREČÍTALI SME ZA VÁS • PREČÍTALI SME ZA VÁS • PREČÍTALI SME ZA VÁS • PREČÍTALI SME ZA VÁS •

PREČÍTALI SME ZA VÁS

ISOPP štandardy bezpečného zaobchádzania s cytotoxickými liečivami

Zhubné nádorové bujnenie – rakovina – je nekontrolovaný rast a šírenie buniek, ktoré môže postihnúť takmer ktorékoľvek tkanivo ľudského organizmu. Celosvetovo sa najčastejšie vyskytujú rakovina pľúc a žalúdka u mužov a rakovina prsníka a kŕčka maternice u žien. Každoročne je diagnostikovaných viac ako 11 miliónov nových prípadov rakoviny a predpokladá sa, že sa jej výskyt zvýši na 16 miliónov do roku 2020. Celosvetovo je rakovina príčinou 7,6 miliónov alebo 13 % úmrtí.

CYTOTOXICKÉ LIEČIVÁ

Cytotoxické liečivá (chemoterapeutiká, protinádorové liečivá) sa klinicky používajú desaťročia a hrajú dôležitú úlohu v liečbe karcinómov a niektorých ďalších ochorení. Takmer 100 dnes používaných cytotoxických liečiv a veľký počet ďalších, ktoré sú vo fáze vývoja, otvorilo nové možnosti zlepšenia kvality života pacienta až do jeho uzdravenia.

Cytotoxické liečivá sú chemické látky, ktoré pôsobia na rast a proliferáciu buniek. Väčšina sa viaže priamo na genetický materiál v bunkovom jadre alebo pôsobí na syntézu bielkovín v bunke. Pre cytotoxické liečivá je typické, že nerozlišujú medzi zdravou a nádorovou bunkou.

Cytotoxické liečivá sa často podávajú pacientom s oslabenou imunitou. Väčšina týchto liečiv má myelosupresívne vlastnosti a preto môžu byť pacienti vystavení vysokému riziku vzniku závažnej infekcie. Z týchto dôvodov je nutné pri príprave parenterálnych cytotoxických liečiv prísne dodržiavať aseptické postupy, aby sa zabránilo kontaminácii pacienta mikroorganizmami. Navyše vzhľadom k tomu, že väčšina týchto látok má úzky terapeutický index, musí byť zaistená presnosť prípravy. Farmaceutické pracoviská by mali dodržiavať prísne kontrolné postupy pri ich príprave.

NEBEZPEČNÉ LIEČIVÁ

V rámci profesionálnej expozície je nebezpečné liečivo definované ako látka, ktorá vzhľadom k svojej toxicite predstavuje nebezpečenstvo pre zdravotníckych pracovníkov.

Nebezpečné liečivá sa takto označujú na základe prítomnosti jednej alebo viacerých zo štyroch nasledujúcich charakteristických vlastností: sú karcinogénne, genotoxické, teratogénne alebo toxické v nízkych dávkach na modelové pokusné zvieratá alebo na liečených pacientov.

K nebezpečným liečivám patria protinádorové a cytotoxické látky, niektoré hormonálne látky, imunosupresívne látky, protívirusové liečivá a niektoré monoklonové protilátky.

Zoznam nebezpečných liečiv vyžadujúcich zvlášťne zaobchádzanie by mal byť vyvesený v každom zdravotníckom zariadení na pracoviskách, ktoré zabezpečujú prípravu a podávanie liečivých prípravkov.

EXPOZÍCIA NA ÚČINKY NEBEZPEČNÝCH LIEČIV

V sedemdesiatych rokoch boli zaznamenané sekundárne malignity u pacientov, ktorým boli podávané cytotoxické liečivá na

liečbu inej, obvykle solídnej primárnej malignity. Najbežnejšie pozorovanými sekundárnymi malignitami boli leukémia a rakovina močového mechúra po latentnom období trvajúcim 1-10 rokov.

Štúdie, ktoré v sedemdesiatych rokoch vykonal Falck a spol., ukázali, že nechránené zdravotné sestry, ktoré pracovali v prostredí, v ktorom sa pripravovali a podávali nebezpečné liečivá, mali v moči vyššie hladiny mutagénnych látok v porovnaní s pracovníkmi, ktorí neboli vystavení účinkom týchto látok. Táto štúdia naznačila, že ošetrojúci pracovníci boli v zamestnaní vystavení pôsobeniu cytotoxických liečiv, z ktorých mnohé boli mutagénne. Túto štúdiu potvrdili početné štúdie skúmajúce mutagenicitu v moči, chromozomálne aberácie, výmenu sesterských chromatíd a iné následky u farmaceutov a zdravotných sestier, zaobchádzajúcimi s cytotoxickými liečivami.

Okrem toho sa u pracovníkov vyskytovali aj iné nežiaduce účinky. 14 štúdií popísalo súvislosť medzi expozíciou na anti-neoplastické liečivá a nežiaducimi účinkami na reprodukciu a 9 štúdií ukázalo určité pozitívne súvislosti. K najbežnejším účinkom na reprodukciu zisteným v týchto štúdiách patrila zvýšená incidencia potratov, kongenitálne malformácie, nízka pôrodná hmotnosť a kongenitálne abnormality a neplodnosť.

Tieto merania boli nepriame a nebolo možné stanoviť priamy vzťah medzi príčinou a následkom. Preto boli vyvinuté priamejšie metódy zisťovania expozície. Tieto metódy zahŕňajú analýzu moču na zistenie prítomnosti pôvodného, nemetabolizovaného liečiva alebo metabolitov nebezpečných liečiv, s ktorými zaobchádzajú zdravotnícki pracovníci a postupy na odoberanie vzoriek vzduchu a vzoriek z povrchu predmetov.

EXPOZÍCIA POČAS PRACOVNÉHO PROCESU

V sedemdesiatych rokoch sa z hľadiska bezpečnosti pracovného procesu prvýkrát stali expozícia na účinky nebezpečných liečiv počas pracovného procesu a potenciálne zdravotné riziká pre zdravotníckych pracovníkov významnou oblasťou záujmu.

Zdroje expozície pôsobenia cytotoxických liečiv na zdravotníckych pracovníkov sú veľmi rôzne a typické sú inhalačné, perorálne a dermálne expozičné cesty. Jednou z ciest expozície je inhalácia kvapôčok, častíc a plynov. Pri mnohých postupoch môže dôjsť k vzniku aerosolu. Napríklad: injekcia liečiva do i. v. kanyly, odstránenie vzduchu z injekčnej striekačky alebo infúznej linky, únik z infúzných setov, injekčných striekačiek alebo uzáverov, odstraňovanie použitých ihliel a rozbitie použitých injekčných striekačiek. Častice liečiv sa môžu dostať do vzduchu aj po vysušení kontaminovaných miest. Vaporizácia antineopla-



stických látok bola zaznamenaná pri rôznych liečivách, napr. pri karmustíne, ifosfamide, tiotepe cyklofosfamide.

K dermálnej kontaminácii môže dôjsť, ak sú cytotoxickými látkami kontaminované vonkajšie povrchy liekoviek. Pracovné prostredie môže byť teda kontaminované ešte skôr, ako bola začatá rekonštitúcia roztokov cytotoxických látok.

Vedci zaznamenali pomocou sterov cytotoxických liečiv z pracovných plôch merateľné hladiny cytotoxických liečiv vo vzduchu vo vnútri i zvonku laminárnych boxov, a to aj na miestach vzdialených od miest prípravy a podávania liečiv.

Štúdie dokázali, že väčšina pracovných plôch na miestach, kde sa zaobchádza s cytotoxickými liečivami, je nimi kontaminovaná. Pracovné plochy laminárnych boxov, horné plochy pracovných stolov, podlahy, prístroje a väčšina iných plôch, boli kontaminované, čo dokázali štúdie uskutočnené v rôznych krajinách celého sveta.

Neúmyselné požitie tiež predstavuje problém. Ku kontaminácii časticami cytotoxických liečiv zo vzduchu môže ľahko dôjsť pri príprave, uchovávaní alebo konzumácii jedla a/alebo nápojov na pracovisku. Podobne môžu byť kontaminované ruky, cigarety, kozmetika a žuvačky. Najväčšie riziko predstavuje priamy kontakt kože s liečivom v prípade, že dôjde k rozliatiu alebo úniku v prostredí, v ktorom sa pracovníci pohybujú.

ZHRNUTIE

Práca s nebezpečnými liečivami alebo v ich blízkosti v zdravotníckych zariadeniach môže mať za následok kožné vyrážky, vplyv na neplodnosť, spôsobiť potrat a vrodené vady a vyvolať obavy z možného vzniku leukémie alebo iných foriem rakoviny. Aby boli pracovníci čo najviac chránení, zamestnávateľia by mali:

- (a) zaviesť nevyhnutné administratívne a technické kontroly,
- (b) zaistiť, aby pracovníci používali pri zaobchádzaní s nebezpečnými liečivami správne postupy.

Okrem toho zamestnanci môžu sami ovplyvniť expozíciu všetkých pracovníkov vlastnou pracovnou činnosťou. Zamestnanci môžu pomôcť minimalizovať svoju možnú expozíciu na tieto látky tým, že:

- (a) si uvedomujú možné nebezpečenstvo, ktoré tieto látky pre nich predstavujú,
- (b) zabezpečujú, že ich pracovné postupy sú v súlade s najlepšimi a najnovšími odporúčaniami.

MEDZINÁRODNÁ SPOLOČNOSŤ ONKOLOGICKÝCH FARMACEUTOV

(International Society of Oncology Pharmacy Practitioners – ISOPP)

Z vyššie uvedených dôvodov sa Medzinárodná spoločnosť onkologických farmaceutov – (International Society of Oncology Pharmacy Practitioners – ISOPP) rozhodla vypracovať aktuálne Štandardy bezpečného zaobchádzania s cytotoxickými látkami, ktoré budú zohľadňovať najnovšie vedecké poznatky z tejto oblasti. Preto v roku 2003 prezident Medzinárodnej spoločnosti onkologických farmaceutov zriadil Komisiu pre štandardy (Standards Committee). Komisia ISOPP rozhodla, že pred zahájením práce na ISOPP štandardoch bezpečného zaobchádzania s cytotoxickými látkami (ISOPP Safe Handling Standard) budú preskúmané existujúce predpisy, smernice, štandardy alebo odporúčania z celého sveta. Za účelom vypracovania prehľadu o všetkých týchto dokumentoch a umožnenia analýzy všetkých týchto smerníc konzistentným a logickým spôsobom bola vytvorená štruktúrovaná databáza. Jednalo sa o webovú stránku, umožňujúcu členom komisie vkladať údaje a mať prístup k informáciám prostredníctvom internetu. Táto databáza bola rozdelená na 29 častí, zahrňujúcich všetky body súvisiace s bezpečným zaobchádzaním s cytostatikami, vrátane správnej výrobnéj praxe (good manufacturing practice /GMP/) pre sterilné cytotoxické produkty, klinickej onkologickej farmácie, prevencie chýb pri medikácii a záležitostí týkajúcich sa pacienta.

Medzinárodná spoločnosť onkologických farmaceutov ukončila v roku 2007 prácu na Štandardoch a ich deficitívnu podobu uverejnila v *J Oncol Pharm Practice* (2007), Supplement to 13, 1-81 pod názvom *ISOPP Standards of Practice: Safe Handling of Cytotoxics*.

Štandardy majú 21 kapitol, a to:

- I. Úvod
- II. Preprava cytotoxických liečiv
- III. Pracovníci
- IV. Vzdelávanie a inštruktáž
- V. Hierarchický sled ochranných opatrení
- VI. Zariad. na aseptickú rekonštitúciu cytotoxických liečiv a osob. ochr. pomôcky
- VII. Špeciálne pomôcky
- VIII. Ventiláčne zariadenia
- IX. Nesterilné prípravy
- X. Monitorovanie chemickej kontaminácie
- XI. Kontrolné postupy
- XII. Podávanie cytotoxických liečiv
- XIII. Upratovanie
- XIV. Rozliatie cytotoxických látok, extravazácia a ďalšie nehody
- XV. Zaobchádzanie s odpadom a pacientovými exkrétmi
- XVI. Pracovné odevy
- XVII. Varovanie pracovníkov pred prítomnosťou cytotoxických látok
- XVIII. Domáca starostlivosť
- XIX. Zvládanie rizík
- XX. Práca s liekmi
- XXI. Dokumentácia

Tieto štandardy predstavujú medzinárodnú zhodu názorov na opatrenia, ktoré majú zabrániť expozícii pracovníkov na nebezpečné látky v zdravotníckych zariadeniach.

ISOPP štandardy bezpečnej prípravy cytostatík budú publikované v roku 2008 aj v slovenskom preklade, ktorý zabezpečila spoločnosť Ebewe Pharma GmbH NfG.KG, organizačná zložka pre SR.

doc. PharmDr. Juraj Sýkora, CSc.,

Katedra lekárenstva FZŠŠ SZU, Národný onkologický ústav, Bratislava

Použitá literatúra: ISOPP štandardy bezpečnej prípravy cytostatík, slovenský preklad vydaný spoločnosťou Ebewe Pharma GmbH NfG. KG, organizačná zložka pre SR, 2008, podľa ISOPP Standards of Practice: Safe Handling of Cytotoxics, J Oncol Pharm Practice (2007), Supplement to 13, 1-81.

COUVRANCE

KOREKTÍVNE LÍČENIE

*Tajomstvo
dokonalej
pleti*



- Paleta odtieňov na bezchybnú korekciu pleti
- Starostlivo vyvinuté textúry pre citlivú pleť

Avène kúpele vo Francúzsku pre citlivú pleť



<http://www.avenecenter.com>

Laboratoires dermatologiques
Avène
PARIS

Zakúpte výhradne v lekárňach

<http://www.eau-thermale-avene.com>



História úpravy vzhľadu líčením a starostlivosť o pleť siaha až do staroveku. Súčasťou vtedajších líčidiel boli farebné hlinky, malachitový prášok, galenit rozmiešaný v oleji alebo v tuku. Záujem o estetiku a skrášľovanie zasiahol ako ženy tak i mužov. Kult krásy a jej pestovania však s príchodom stredoveku ustúpil a dlhú dobu o sebe nedal vedieť.

V podstate sa teda moderná doba vracia k svojim koreňom vyžadovaním dokonalého vystupovania, elegantného odevu, upraveného vzhľadu a starostlivosti o pleť.

MOŽNOSTI

korektívneho líčenia

Dá sa viacmenej povedať, že úspešní ľudia sa dajú podľa splnenia týchto kritérií identifikovať a sú od nich aj žiadané. Či už chceme alebo nie, naše okolie nás posudzuje najmä podľa prvého dojmu a to, či sa cítime dobre v spoločnosti, záleží aj od pohľadov ľudí okolo nás.

Psychická pohoda a sebavedomie teda vyplýva z vnímania samého seba. Vzhľad mnohých z nás je však ovplyvnený kožným ochorením alebo úrazmi, ktoré v tvári zanechávajú viditeľné stopy. V priebehu času sa môžu aj na zdravej pleti objaviť pigmentové škvrnky, vyvolané nadmerným slnením, nedostatočnou aplikáciou ochranných prípravkov proti slnku, solárií, či užívaním niektorých liečiv.



Pacientky s precitlivelou a alergickou pleťou majú rovnako potrebu sa páčiť, no ich citlivosť vyžaduje viac ako len bežnú dekoratívnu kozmetiku. Verím, že vyššie popísané argumenty vás presvedčili o opodstatnenosti ponúkať v lekárni korektívnu kozmetiku, ktorá dokáže zakryť ťažkosti s akné, rosaceou, vitilgom, jazvami, kruhmi pod očami, podliatinami a ďalšími nedokonalosťami.

Základom dokonalého nalíčenia je správne zvolený podkladový krém, ktorý vždy volíme podľa typu pleti. Zvláštni, prípadne zmatní pleť a umožní rovnomerné naniesenie mejkapu. V prípade, že sa na pleti vyskytujú suchšie miesta, ale pleť má hrubší reliéf, je vhodné raz za čas vykonať jemný peeling.

Prvým krokom je neutralizácia pomocou farebných korektorov. Červené nedokonalosti neutralizujeme zeleným korektorom, modré až fialové korektorom žltým. Podľa typu pleti a závažnosti nedokonalostí volíme produkty so stredne až silne krycím efektom, odtieň volíme podľa tónu pleti. Intenzita ich krycích schopností sa odvíja od koncentrácie farebných pigmentov. Fluidné textúry sa nanášajú obdobne ako denný krém, rozotierame ich od stredu k okrajom tváre, pre dokonalý

výsledok dávame pozor na rozmedzie tváre a vlasov a prechod medzi bradou a krkom, kde často mejkap ostro končí a vytvára dojem masky. Kompaktné textúry majú vyššiu kryciu schopnosť, ale ich nanášanie vyžaduje väčšiu precíznosť. Správna aplikácia spočíva vo vklepávaní prstami alebo priloženou hubkou, nikdy neroztierame. Výhodou korektívnych mejkapov je obsah slnečných filtrov, ktoré chránia pleť pred negatívnym pôsobením slnečného žiarenia, zabraňujú teda i predčasnemu starnutiu. Pigmentové škvrnky, kruhy pod očami a výrazové vrásky skorigujeme bežovým štetčekom. Líčenie zakončíme nanosením púderu, ktorý celkový vzhľad podtrhne a zvýši stálosť a odolnosť mejkapu.

Postup vyzerá zdanlivo zložito, ale pri troške cviku zvládneme aplikáciu v priebehu 5-7 minút. Odmenou nám bude upravený vzhľad a výborný pocit. Medicínske mejkapy Couvrance sú hypoalergénne, nekomedogénne a oteruodolné.

Jitka Vlášenková, školiteľka PFDC
info: M. Gallová, 0905 611 310
www.dermaweb.com

ZAPOJTE SA DO SÚŤAŽE

Súťažná otázka:

Akou farbou korektora zaretušujeme akné a čerstvé jazvy?

a/ béžovou

b/ zelenou

c/ žltou

■ Zo správnych odpovedí vylosujeme troch výhercov, ktorí získajú **mozaikový púder Couvrance**.

Uzávierka súťaže je 5. februára 2009. Odpovede spolu s vašimi kontaktnými údajmi posielajte na adresu: **MED-ART, spol. s r. o.**, Hornočermánska 4, 949 01 Nitra, alebo mailom na adresu: medartnr@medart.sk s označením predmetu správy: *Súťaž: Couvrance*



Pod reumou si každý predstaví ochorenie kĺbov, zlú chôdzu s paličkou, opuchnuté prsty rúk. Psoriáza je známa skôr ako kožné ochorenie, ktoré sa prejavuje zapálenými červenými plochami s nadmernou tvorbou striebriстых šupiniek. V čom sa tieto dve ochorenia podobajú a v čom nie, za čo môže genetika a za čo imunológia?

REUMA A PSORIÁZA

diagnóza, prejavy, súvislosti a liečba ochorení

Označenie reuma je zastaraný pojem pre reumatizmus, ktorý zahŕňa rôzne bolestivé ochorenia, najmä problémy pohybovej sústavy. To, že i psoriáza môže mať aj kĺbové prejavy, sa vie pár desaťročí...

KEĎ REUMA OBLIZUJE KÍBY

Už od staroveku znamenala reuma dlhotrvajúce ťahavé bolesti kĺbov, šliach a svalov. Slovo reuma pochádza z gréckeho výrazu prúd, tok, ktorý vychádzal z vtedajšej predstavy prúdenia škodlivín v tele. Súviselo to s teóriou o poruche štiav v tele, ktorou sa preslávil Hippokrates. Prepisom do latinčiny vznikol medicínsky známejší výraz rheuma. Dnes vieme, že pri reumatických ochoreniach môžu byť postihnuté nielen kĺby, ale aj vnútorné orgány, nervový systém alebo koža. Aj to, ako to všetko môže začať...

Reumatická horúčka je ochorenie, ktoré vzniká po bakteriálnej (streptokokovej) infekcii, najčastejšie po angíne. Dochádza k zmenám na kĺboch (zápal kĺbov, t. j. artritída), ale aj na srdci. Starí lekári to opisovali okrídlenou vetou, že reuma oblizuje kĺby a zahryzáva sa do myokardu. Teda najmä do srdcových chlopní. Tak či onak, streptokoková angína spustí reakciu imunitného systému nielen proti mikroorganizmom, ale aj proti vlastným tkanivám. Zápal kĺbov s bolesťami sa dnes nazýva reumatoidná artritída (skratka RA). Postihuje nielen starých, ale i mladších, prevažne ženy vo veku od tridsať do päťdesiat rokov. Štatistiky dokonca hovoria, že reumatoidnou artritídou trpí približne päť miliónov ľudí na celom svete (t. j. 1 percento populácie).

PREJAVY OCHORENIA

Dnes vieme, že reumatoidná artritída je mnohoorgánové ochorenie, ktorého typickým prejavom sú symetrické artritídy (zápaly kĺbov). Opuch a zateplenie kĺbu trvajú minimálne

6 týždňov. Typická je aj ranná stuhnutosť aspoň 30 minút. RA môže postihovať aj vnútorné orgány ako obličky, srdce, pľúca, kožu, čo je prejavom zápalu ciev (vaskulitída). Takíto pacienti majú zvýšenú sedimentáciu erytrocytov (FW) a C reaktívneho proteínu (CRP), pozitivitu reumatoidného faktora (RF) a protilátok proti cyklickému citrulinovanému peptidu (anti-CCP). Reumatoidný faktor sa u pacientov s RA nevyskytuje vždy. V prípade, že chýba, ale zároveň sú splnené iné kritériá k diagnostike RA, hovoríme o séro-negatívnej RA. Tá má miernejší priebeh a lepšiu prognózu. K diagnostickým kritériám patrí aj typický röntgenový obraz postihnutých kĺbov (najčastejšie drobných kĺbov rúk a nôh) so zúžením kĺbových štrbín, eróziami kĺbových plošok a s deformitami až skostnatením.

U séropozitívnych pacientov sú prítomné reumatoidné uzlíky v podkoží. RA je progresívne ochorenie, ktoré spôsobuje deformity kĺbov, oslabenie svalov, a tým poruchu funkčnosti kĺbov. Pacienti majú často ťažkosti pri obliekaní sa, umývaní vlasov, otváraní tetrapakových obalov, krájaní chleba, chôdzi atď. Priebeh aktivity RA má

tvár vlnovky. Raz má pacient výraznú rannú stuhnutosť a bolestivé zápaly kĺbov, laboratórny nález poukazuje na vysokú aktivitu, inokedy sa pacient cíti lepšie, bez rannej stuhnutosti a bolesti kĺbov. V období, keď je aktivita RA nízka, resp. dobre kontrolovaná liečbou, je vhodná kúpeľná liečba s aplikáciou sírnej vody a bahna. Ak je aktivita ochorenia zvýšená, sú všetky teplé procedúry kontraindikované, lebo môžu zhoršiť zápal.

PSORIÁZA – GENETICKÁ CHOROBA

Názov psoriáza (slovenský výraz pre ochorenie je lupienka) vraj pochádza z dávnych čias, kedy ľudia ešte nevedeli odlíšiť túto chorobu od svrabu (gr. psóra – svrbenie, svrab). Na druhej strane treba poznamenať, že výraz psóra bol ešte v 18. storočí používaný na označenie spoločnej príčiny všetkých chorôb. Slovo psóra sa nápadne podobá na slovo psota a má aj podobný význam (choro-





ba, bieda). Neskôr sa dokonca hovorilo, že psoriáza je jednou z foriem lepry (psora leprosa). Možno odtiaľ pochádzajú všetky tie obavy z jej infekčnosti. Až v roku 1841 ju rodák z Brna, dermatológ von Hebra, odlíšil od ostatných ochorení a pomenoval psoriasis. Neskôr sa postupne opísali všetky jej kožné formy a potvrdilo sa, že nie je prenosná dotykom, ale podmienená geneticky. Postihuje asi tri percentá populácie. Najmä belochov, menej černochoch a u eskimákov je ojedinelá.

PSORIÁZA A ARTRITÍDA

To, že psoriáza môže mať aj kĺbové prejavy, si v roku 1973 všimli až páni Wright a Moll. Ochorenie označili ako artritídu spojenú s psoriázou. Neskôr sa začal používať názov psoriatická artritída (skrátka PA). Okrem spomínaných typických červených ložísk so šupinkami a jej genetickej dedičnosti sa tiež vie, že na spustenie (tzv. skrytej, spiacej) choroby treba provokačný faktor. Môže to byť angína, chrípka, hormonálne zmeny, ale i miestne podráždenie či poškrabanie kože. Hoci u psoriatickej artritídy (PA) nie je príčina provokácie vzniku prejavov taká evidentná, podľa publikovaných údajov niekedy stačí aj drobná trauma kĺbu. PA vzniká často až po rokoch od vzniku kožnej psoriázy a postihuje asi 10 až 40 percent pacientov s psoriázou. Rovnako mužov aj ženy, najviac vo veku okolo 40 rokov. PA môže niekedy aj predbehnúť vznik prejavov psoriázy na tele – vtedy býva diagnostika ťažšia. Príčinou, prečo majú niektorí pacienti PA a iní nie, je umiestnenie génu. Gén pre postihnutie kože sa totiž nachádza na inom chromozóme ako gén pre postihnutie kĺbov.

ROZDIEL MEDZI PA A RA

Pri rozlišovaní psoriatickej artritídy od reumatoidnej artritídy pomáhajú okrem výskytu kožných prejavov aj niektoré ďalšie klinické príznaky. Postihnutie kĺbov nie je symetrické a reumatoidné faktory v krvi sú negatívne. No nie vždy. Diagnostiku spresní aj RTG vyšetrenie. Psoriatická artritída (PA) postihuje mužov a ženy v rovnakom pomere, zatiaľ čo reumatoidná artritída (RA) postihuje prevažne ženy. PA sa prejavuje asymetrickým zápalom kĺbov a v minimálne 50 percentách prípadov postihuje posledné články prstov rúk. RA tieto kĺby nepostihuje. Zápal kĺbu u PA je často sprevádzaný jeho začervenaním, čo sa pri RA nevyskytuje. PA taktiež zvykne postihovať aj všetky kĺby jedného prsta (tzv. lúčovitú postihnutie). Reumatoidné uzlíky sa pri PA nevyskytujú. Pacienti s PA majú postihnuté kĺby menej bolestivé než pacienti s RA. Asi 50 percent pacientov

s PA má postihnutú chrbticu vo forme zápalu bedrovo-krížového skĺbenia alebo vo forme zväpneného väziva popri chrbtici. Psoriáza sa vyskytuje aj u 2-3 percent pacientov s RA, čo je rovnaký výskyt ako v ostatnej populácii. Psoriatické postihnutie nechtoch sa častejšie vyskytuje u pacientov s PA než u samotnej psoriázy, čo tiež pomáha odlíšiť pacientov s RA so psoriázou od pacientov s PA.



ČO OCHORENIA SPÁJA

Pri psoriáze je na jednom z prvých miest medzi provokujúcimi príčinami spomenutá angína, podobne ako pri reumatoidnej artritíde. U oboch sa hovorí o autoimunitnom ochorení.

RA aj PA sú chronické zápalové reumatické ochorenia, u ktorých je zvýšený počet pomocných lymfocytov (tzv. Th1 lymfocytov), ktoré produkujú prozápalové cytokíny. Cytokíny sú molekuly bielkoviny, ktoré slúžia na vzájomné dorozumievanie sa medzi bunkami imunitného systému. Uvedené lymfocyty zároveň spúšťajú aj bunkami sprostredkovanú imunitu. Th2 lymfocyty produkujú protizápalové cytokíny a spúšťajú protilátkovú imunitnú odpoveď. Jednoducho vysvetlené, pri reumatoidnej i psoriatickej artritíde, ako aj pri iných chronických zápalových ochoreniach, dochádza k poruche rovnováhy medzi „zlými“ Th1 a „dobrými“ Th2 lymfocytmi v prospech Th1 lymfocytov, a tým k zvýšenej tvorbe prozápalových cytokínov.

Kľúčovou úlohu v regulácii straty rovnováhy imunitno-zápalovej odpovede zohráva pri oboch ochoreniach TNF – tumor nekrotizujúci faktor (známy aj ako spúšťač zápalových reumatických ochorení). TNF indukuje tvorbu ďalších prozápalových látok a faktorov a sprostredkúva biolo-

gické procesy, ktoré vyúsťujú až do poškodenia kĺbu. Vplyvom prozápalových cytokínov vytvárajú bunky väziva a chrupky enzýmy zodpovedné za deštrukciu chrupky a ovplyvňujú diferenciáciu buniek, ktoré spôsobujú vstrebanie kosti.

U pacientov so zápalovými reumatickými ochoreniami je porušená os hypotalamus – hypofýza – nadobličky: je opísaná nižšia hladina androgénov, ktoré majú protizápalové účinky. Týmto sa mení vzájomný pomer androgény/estrogény v prospech estrogénov, ktoré majú prozápalové účinky.

DIAGNÓZA A LIEČBA OCHORENÍ

U pacientov s PA a s kožnou psoriázou je nutná spolupráca s dermatológom. Pacienti s RA a PA majú byť pravidelne sledovaní reumatológom. V liečbe je rozsiahly výber nesteroidných antiflogistík (NSA), ktoré tlmia bolesť a zápal a pôsobia krátkodobu. Ďalšou skupinou je tzv. bazálna liečba, ktorú charakterizuje pomalý nástup účinku, spomalenie progresie ochorenia a nutnosť pravidelnej kontroly laboratórnych parametrov. Ďalej sa používajú glukokortikoidy, ktoré majú silné a rýchle protizápalové účinky, ale aj veľa nežiaducich účinkov (vredová choroba žalúdka, cukrovka, osteoporóza a iné). K novej skupine liečiv patrí biologická liečba namierená špecificky proti prozápalovému cytokínu (ako TNF) a bunkám imunitného systému. Je určená pre pacientov, u ktorých nezaberá predchádzajúca liečba a jej indikovanie je vzhľadom na možné vážne nežiaduce účinky prísne obmedzené. V období nízkej aktivity zápalového reumatického ochorenia je veľmi účinná balneoterapia. Správna životospráva, cvičenie a posilňovanie svalstva sú dôležité v každom štádiu ochorenia.

Z dávnej i nedávnej histórie a z pojmov reuma, reumatoidná artritída, psóra, psoriáza či psoriatická artritída vyplýva, že kedysi sa tieto ochorenia nedali vždy rozlíšiť. V modernej dobe sa aj vďaka viacerým diagnostickým metódam podarilo obe ochorenia zatriediť podľa typických prejavov a laboratórnych nálezov. Hoci sa obranné pochody v organizme niekedy uberajú spoločnými chodníčkami, biológia je zložitá veda. Úplné vysvetlenie konkrétnych rozdielov i spoločných znakov zrejme prinesie až budúcnosť.

MUDr. Ján Lidaj

Prírodné liečebné kúpele Smrdáky

MUDr. Soňa Žlnayová, PhD.

Slovenské liečebné kúpele Piešťany

Zdroj: Redakčná rada SPaA SR

Ludský organizmus je jeden celok s prejavmi na úrovni hmotnej, biochemickej, fyzikálnej, emocionálno-psychickej. Žiadne deje v organizme nie sú náhodné alebo samoučelné. Všetko je navzájom previazané vo funkčných, dynamicky sa prejavujúcich súvislostiach, ktoré môžu byť na prvý pohľad ťažko pochopiteľné, ale pre človeka znalého hlbšie súvislosti sú logické a jednoduché (napríklad pri tzv. tenisovom lakti je treba hľadať problém v poruche činnosti žľčníka, pri bolestiach kolien je zvyčajne potrebné liečiť obličky, pri zahlienených dýchacích cestách hrubé črevo).

REFLEXNÁ LIEČBA

pomoc pri dlhodobých aj akútnych problémoch

Telo je vlastne hologram, kde v ktorejkoľvek jeho oblasti sa zobrazuje aj ako celok. Toto je využívané mnohými rôznymi školami diagnostiky a liečby, ako sú napríklad akupunktúra, ušná akupunktúra, irisdiagnostika, reflexná liečba atď.



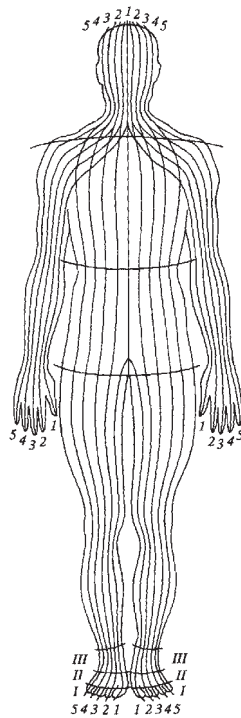
Reflexná liečba využíva reflexné plôšky na nohách (menej na rukách), kde každá z nich zodpovedá príslušnej časti tela alebo orgánu. Pri určovaní jednotlivých reflexných plôšok vychádzame okrem iného z rozdelenia ľudského tela na:

- a) **10 pozdĺžnych zón**, ktoré prebiehajú v rovnakých vzdialenostiach celým telom od hlavy až po končeky prstov na nohách
- b) **3 horizontálne zóny**, ktoré sú ohraničené kostrovým systémom tela a kostrou chodidla takto:

I. zóna – oblasť nad tzv. ramenným pásom, patria sem orgány krku a hlavy. Na chodidle tomu zodpovedá oblasť od končekov prstov po základné kĺby prstov.

II. zóna – oblasť hrudníka a orgány hornej časti brucha. Na chodidle je to oblasť metatarzálnych (predpriehlavkových) kostí.

III. zóna – orgány a kostra panvy, na chodidle oblasť od päty, cez priehlavok, až po hranicu metatarzálnych kostí.



■ HORIZONTÁLNE TELESNÉ ZÓNY:

- I – hlava a krk
- II – hrudník a horná časť brucha
- III – brucho a panva

Umiestnenie reflexnej plôšky na chodidle zodpovedá umiestneniu daného orgánu v tele podľa uvedených zón. Párové orgány majú svoje plôšky uložené takmer symetricky na oboch chodidlách, nepárové orgány majú svoju reflexnú plôšku na tom chodidle, na ktorej strane tela sa nachádzajú (napr. pečeň na pravom chodidle, slezina na ľavom chodidle).

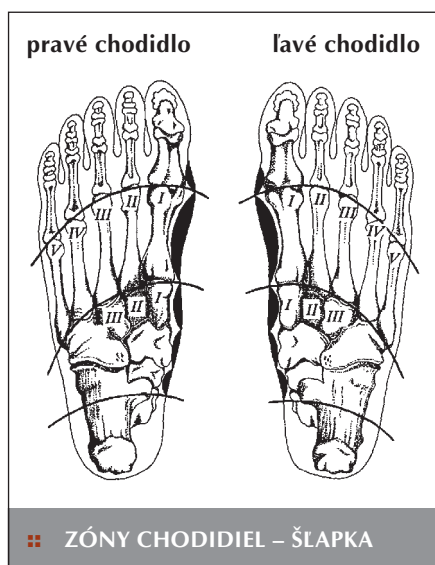
Na reflexných zónach sa dá urobiť veľmi presná diagnostika a zhodnotenie stavu jednotlivých orgánov, a to podľa charakteru zmien na koži a v podkoží a podľa bolestivosti v oblasti reflexných plôšok. Plôšky orgánov, ktoré sú narušené, reagujú pri masáži bolestivo a miera bolestivosti udáva mieru narušenia normálneho stavu orgánu.

Vhodným pôsobením na reflexné plôšky, ich masážou, môžeme vyriešiť široké spektrum zdravotných ťažkostí: od problémov na úrovni pohybového ústrojenstva (bolesti kĺbov, chrbtice, blokády chrbtice, migrény...) cez poruchy činnosti jednotlivých orgánov, či už v oblasti dýchacej, srdcovocievnej, tráviacej alebo močovo-pohlavnej oblasti až po dysharmoniu v oblasti psychicko-emočnej, od akútnych, bolestivých, prudkých prejavov po chronické, dlhotrvajúce zdravotné ťažkosti.

Kvalitnú komplexnú reflexnú terapiu môže poskytnúť len skúsený školený terapeut. V mnohých situáciách si však môže do veľkej miery pomôcť každý sám pomocou automasáže. Ak sa jedná o prudký, bolestivý stav, napríklad koliku, určenú plôšku hľadáme. Ak treba daný



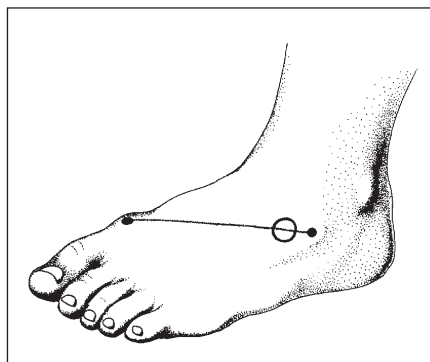
orgán stimulovať, plôšku intenzívne a opakovane stláčame. Pri chronických zdravotných potiažach, samozrejme, nemôžeme očakávať úplnú úpravu stavu po prvej masáži. Pre maximálny efekt liečby je potrebné absolvovať viacero sedení vo vhodných časových intervaloch. Okrem toho je nutné upraviť životospôsob: spôsob stravovania, denný režim, rozdelenie práce a oddychu a v neposlednom rade „upratať si v hlave“ – lebo spôsob vnímania skutočnosti okolo nás má preukázateľný vplyv na stav nášho organizmu.



ŠPECIÁLNE BODY – BODY PRVEJ POMOCI

Existujú tzv. univerzálne body, ktoré majú celotelové harmonizačné pôsobenie a ich využitie je najmä pri prvej pomoci pri prudkých, akútnych stavoch, ako sú napríklad: strata vedomia, epileptické kŕče, šok, akútna bolesť, kolika... Ich efekt je takmer okamžitý. Majú svoj význam aj pri diagnostike, lebo pri ich stláčaní sa zvyčajne ozvú dysfunkčné orgány (pocit mravenčenia, tepla a i. v postihnu-

tom orgáne). Podľa poradia, v akom sa orgány ozývajú, môžeme určiť závažnosť ich postihnutia.



UMIESTNENIE BODU C NA NOHE

Bod C2 sa nachádza na priehlavkovej strane ľavého chodidla, na osi spájajúcej hranu pätovej kosti (vyčnievajúca kostička pred vonkajším členkom) so základným kĺbom palca nohy, tesne pred hranou pätovej kosti.

Bod C1 je na ľavej strane brucha, asi 30 stupňov od centrálnej osi tela, vzdialený na 3 prsty šikmo nadol vľavo od pupka.

Účinok bodu C na nohe je v podstate rovnaký ako na bruchu, len o niečo slabší. Jeho výhodou je jeho ľahšia dostupnosť a použiteľnosť kedykoľvek a kdekoľvek. Body môžeme stláčať prakticky neobmedzene, podľa toho, ako si to vyžaduje daný stav. Svoj význam majú tiež pri prevencii, lebo pôsobia celkovo harmonizačne a upravujú stav organizmu v každej situácii.

DETOXIKÁCIA

Účinkom reflexnej liečby dochádza k intenzívnej detoxikácii, preto je dôležité prijímať dostatočné množstvo tekutín. Prechodne sa môžu objaviť alebo zvýrazniť vyrážky na koži, môže dôjsť k zvýšenej produkcii hlienu na slizniciach (dýchacie cesty – nádcha, kašeľ,

gynekologický výtok...), prípadne sa objaví horúčka. Reakcie sú u jednotlivých ľudí individuálne a trvajú rôzne dlho: od niekoľkých minút (zimnica, horúcosť, závrat) až po niekoľko dní až týždňov (vylučovanie sekrétov, kožné prejavy). Nástup reakcií v časovom odstupe od masáže je tiež individuálny, podľa dispozície konkrétneho organizmu. Ide o prirodzené prejavy, pomocou ktorých organizmus nastoluje rovnováhu.

VPLYV OBUVI NA REFLEXNÉ ZÓNY

Kostra chodidla nesie hmotnosť celého tela a pružne reaguje na zmeny polohy tela. Obuv by mala svojím tvarom kopírovať tvar chodidla. Ľudia, ktorí majú následkom úrazu, operácie alebo neurologických porúch zmenený pohybový systém, potrebujú obuv špeciálne upravenú. Nevhodnou topánkou (zúžená špička, vysoký podpätok...) vznikajú deformity chodidla ako sú vbočený palec, tzv. kladivkovité prsty, pokles klenby, vyvolávajú dlhodobý nežiaduci tlak na reflexné zóny orgánov a tým ich vlastne dráždime. Pri zúženej špičke je maximálny tlak v oblasti prstov, kde sú umiestnené plôšky hlavy a krku: ramená, šija, spánky (bolesti hlavy), prsia (rôzne hrčky v oblasti prsníkov), nos, čelové dutiny, oči, uši.

Najprirodzenejšia je pre nohu chôdza naboso. Plôšky zdravých orgánov nie sú bolestivé.

MUDr. Zuzana Pilková

- homeopatické poradenstvo •
 - EAV diagnostika •
 - liečba Bachovými esenciami •
 - reflexná liečba •
- kontakt: Farská 10, Nitra
tel.: 0908 782 117



• Najprirodzenejšia je pre nohu chôdza naboso. Okrem toho, že chodidlo nie je deformované obuvou, stupaj je adekvátne stimulovaná nerovnosťami terénu. Tým stimulujeme látkovú výmenu a pôsobíme preventívne v celom rade zdravotných ťažkostí. Bolesť citlivosť chodidiel na každý kamienok sa postupne stratí. Je to dané ani nie tak tým, že si noha „zvykne“, ale tým, že masážou boľavých reflexných plôšok sme harmonizovali činnosť jednotlivých orgánov.



MAXIS a.s. exkluzívny
distribútor výrobkov **mediven®** v SR

maxis®

medi

I feel better.

medi

svetová špička vo výrobe
zdravotných kompresívnych výrobkov
na slovenskom trhu od **1. 7. 2008!**

Mottom spoločnosti „cítim sa lepšie“ naznačuje
výrobca pranie uľahčiť a zlepšiť život ľudí
svojimi kompresívnymi výrobkami, ktoré sú
v súčasnosti na najvyššej inovatívnej úrovni
v mnohých krajinách sveta.



mediven® elegance



Módna stránka kompresie.
Kompresívne pančuchy pre tých
najnáročnejších. Priesvitné a priehľadné
zdravotné kompresívne pančuchy
s jedinečne mäkkým a poddajným
strihom prekonávajú tie najvyššie
očakávania. Nová rada kombinuje
zdravotnú účinnosť s jedinečným pohodlím a poskytuje
najlepší možný základ pre najlepšie výsledky liečby.

mediven® plus



Multitalent pre ňu a pre neho.
Pokročilé žilové ochorenia vyžadujú
pančuchové výrobky s modernými
kvalitami. Rada **mediven® plus** je
overenou a pohodlnou alternatívou,
kedykoľvek je potrebné pevnejšie
vlákno. Špeciálna funkčná priadza
rýchlo absorbuje vlhkosť z povrchu kože a prenáša ju
na vonkajší povrch.

mediven® active



Buďte aktívny so športovými kompre-
sívnyimi pančuchami, ktoré sledujú
každý váš krok. Ide o podkolenky
s atraktívnym rebrovým vzorom, ktoré
poskytujú účinnú podporu ako mužom,
tak i ženám.

mediven® ramenný návlek a kompresívna rukavica s prstami

Výrobky používané na ošetrovanie
lymfedému a lipedému,
pri postoperatívnych
a posttraumatických edémoch
ako aj pri popáleninách.



- Inovačné dvojité kompresívne vlákno zaručuje
perfektnú pružnosť pre jednoduché vyhotovenie
a perfektný strih
- Technológia **Clima-Comfort®** - inovačný, patentovaný
systém regulácie vlhkosti predchádzajúci akumulácii
potu na povrchu pokožky po celej dĺžke pančúch
- Patentovaný systém **Climafresh** - antibakteriálny
účinnok pre sviežejšie chodidlá



Vysoko moderné vlákno



Clima-Comfort



Climafresh

EXKLUZÍVNE
iba v MED-ARTe!

Infolinka pre kompresívne výrobky:
00420/ 800 900 336
www.maxis-medica.sk



Cievy sú uzavretý systém trubíc, ktoré vedú krv zo srdca do tkanív a späť do srdca. Zjednodušene si môžeme cievy rozdeliť na tepny – vedú krv k periférii a na žily – vedú krv späť k srdcu. Na dolných končatinách nachádzame dva žilové systémy: povrchový a hlboký.

OCHORENIE ŽILOVÉHO SYSTÉMU dolných končatín

Hlboký žilový systém je pre „zdravie“ dolných končatín zásadný. Privádza k srdcu z dolných končatín viac ako 90 % krvi. Povrchový žilový systém plní skôr funkciu drenážnu a privádza ostávajúcu približne 10 % krvi k srdcu.

Oba systémy medzi sebou komunikujú množstvom spojok a nakoniec sa spájajú do jedného riečišťa. Za fyziologických podmienok je táto komunikácia výhodná, avšak je aj dôvodom vzniku krčových žíl. Medzi oboma žilovými pletencami dochádza k vzniku rôznych tlakov, ktoré zaťažujú chlopný aparát žíl dolných končatín. Plne funkčné chlopne bránia spätnému toku krvi žilou. Okrem správnej funkcie chlopného aparátu je ďalším dôležitým faktorom žilne svalová pumpa. Predovšetkým práca lýtkových svalov má dôležitý význam pre návrat krvi z dolných končatín k srdci. Svalová pumpa je ľahko vyraditeľná z činnosti napríklad nosením vysokých podpätkov. Pletence v oblasti nartov sú zasa negatívne ovplyvnené nevhodnou obuvou v oblasti nožnej klenby.

FYZIOLOGICKÝ STAV

1. žilná chlopeň brániaca spätnému toku krvi
2. sval
3. činnosť žilne svalovej pumpy
4. tepna



CHRONICKÁ ŽILOVÁ NEDOSTATOČNOSŤ

– vyjadruje stav, kedy je ochorenie žíl dolných končatín doprevádzané spomalením toku krvi a zvýšeným žilným tlakom buď pod vplyvom spätného toku krvi ako dôsledku nefungujúceho chlopného aparátu žíl alebo pri zneprírodnosti hlbokých žíl alebo kombináciou oboch. Ide o širší pojem, ktorý zahŕňa primárne varixy dolných končatín.

ŠTÁDIÁ CHRONICKEJ ŽILOVEJ NEDOSTATOČNOSTI:

PREJAVY:	ČO ROBIŤ?
<ul style="list-style-type: none"> ■ Bolesť, nočné krče v nohách, pocity ťažkých a unavených nôh, pocit pripúchania v oblasti členkov. 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Cvičiť cievnú gymnastiku, upraviť životosprávu, nosiť kompresívne pančuchy, nanášať si na nohy lokálne prípravky.
<ul style="list-style-type: none"> ■ Metličkovité žilky, môžu vytvárať aj malé pavučiny. 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Ešte stále môžete zvládnuť bez pomoci lekára, treba dodržiavať predchádzajúce pokyny a nezabúdať na lokálne prípravky.
<ul style="list-style-type: none"> ■ Okrem metličiek sa objavujú na nohách výrazné vyklenutia varikózne zmenených žíl. 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Vyhladajte lekára, angiológa.
<ul style="list-style-type: none"> ■ K vyššie spomenutým ťažkostiam sa pridružujú aj opuchy. 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Určite neodkladajte návštevu angiologickej ambulancie.
<ul style="list-style-type: none"> ■ Trofické prejavy kože, môžu prerásť do vredu predkolenia. 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Nevyhnutná pomoc lekára.

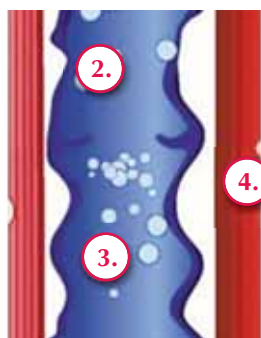
■ *Niekoľko praktických rád pre pacientov s chronickou žilovou nedostatočnosťou:*

- noste kompresívne pančuchy – dlhodobé denné používanie zdravotných pančúch zabraňuje vývoju opuchu a ďalších zmien
- vyvarujte sa dlhému sedeniu a státiu
- pri dlhých cestách robte cviky s chodidlami – stoj na špičkách a pod.
- vhodná je fyzická aktivita – plávanie, jazda na bicykli, chôdza, tenis, beh...
- sprchujte nohy studenou vodou
- relaxujte so zdvihnutými nohami vo zvýšenej polohe
- nevyhľadávajte teplé prostredie – kúpele, sauna, slnenie

■ *Poučenie pre pacientov, ktorým boli predpísané kompresívne pančuchy:*

- táto zdravotná pomôcka bude plniť dôležitú úlohu pri liečbe vašich problémov so žilami
- pančuchy a ich nosenie zaisťujú až 70 % celkovej starostlivosti o vaše nohy
- aby pančuchy plnili správnu funkciu, musia výrazne znížiť zvýšený „žilový“ tlak vo vašich žilách a k tomu potrebujú zvonka cez kožu vyvinúť pomerne vysoký a konštantný protitlak – toto je základná vlastnosť vašich pančúch
- prvé pocity pri nosení kompr. pančúch môžu byť veľmi nepríjemné. Na pančuchy je treba si postupne zvykať, začať ich nosiť 2-4 hodiny denne a dĺžku nosenia potom primerane predlžovať.
- pančuchy sa nosia preventívne cez deň a hlavne pri záťaži, aby zabránili bolestiam, pnutiam v lýtkach a pozáťažových opuchoch dolných končatín, ktoré sa obvykle dostávajú popoludní a večer
- v spánku sa pančuchy nenosia, úľavu skôr dosiahneme polohovaním končatín
- lieky na žily sú len doplnková liečba k pančuchám a nie naopak
- v liečbe chronickej žilovej nedostatočnosti plnia hlavnú úlohu zdravotné kompr. pančuchy a v mnohých prípadoch sú pančuchy jediným doživotným riešením vašich problémov!

NEFUNGUJÚCA ŽILNÁ CHLOPNĽA



Súčasný svet pre náš organizmus pripravuje väčšiu záťaž, než sme schopní prirodzenou cestou spracovať, a tak sa pravidelná detoxikácia – čistenie organizmu – stala v podmienkach nášho života nutnosťou.

NAŠE TELO

patrí do čistiarne

Vnútornú očistu organizmu je možné prirovnať k vonkajšej hygiene. Tá je dnes takmer pre každého z nás samozrejماً. Pravidelne každý deň dbáme o tie časti tela, na ktoré si vidíme a ich čistota je nutná pre komunikáciu s ostatnými ľuďmi. Prečo však zanedbávame vnútornú hygienu tela? Azda preto, lebo dovnútra si nevidíme a predpokladáme, že je tam všetko v poriadku? Pritom opak je pravdou. Navyše mnohí žijeme v ilúzii, že sme zdraví a svojim chronickým zdravotným problémom nevenujeme dostatočnú pozornosť, skôr ich považujeme za normálne. Zneprijemňujú a strpčujú nám život, ale pritom, ak sa spamätáme včas, môžeme sa od nich „oslobodiť“. Stačí len zbaviť sa rokmi nahromadeného odpadu.



Najvhodnejšími obdobiami na očistnú kúru sú jeseň, ktorá prekypuje množstvom ovocia a zeleniny, a jar, keď treba telu uľahčiť po „zimných hriechoch“ a zregenerovať ho. Zásadným omylom mnohých ľudí je však názor, že organizmus je možné detoxikovať počas krátkej doby (napríklad za jeden mesiac). Mnohoročná skúsenosť s detoxikačnou medicínou je úplne iná – najtrvalejšie sú niekoľkokomesačné až niekoľkoročné očisty. Ak sa detoxikácia robí správne, vedie až k premene mysle a psychiky človeka.

Očista hrubého čreva a jeho detoxikácia by mali byť prvými krokmi akéhokoľvek „veľkého upratovania“. Dokázalo sa, že je to užitočné pre všetkých, ktorí trpia na jeden alebo viac z nasledujúcich stavov organizmu. Naše vnútornosti bývajú pre zlú životosprávu a nesprávne stravovanie preťažené, črevá zleniveli, často sme ospaliví. Neraz sa rýchlo unavíme, ozývajú sa bolesti hlavy, kĺbov a svalov. To všetko sú sprievodné javy tzv. spätnej intoxikácie. Následok toho, že z hustého obsahu čriev, ktorý sa zväčša tvorí zo stravy chudobnej na vlákninu, sa včas nedostali von splodiny rozkladu, a potom

vnikli do krvného obehu. Na otázku, ako túto situáciu riešiť, je jediná odpoveď: Očistou čriev a detoxikáciou organizmu, ktorými zbavíme telo všetkých škodlivých látok. Pod pojmom detoxikácia si rôzne skupiny odborníkov predstavujú niečo iné. Pre niekoho je tou najlepšou metódou pôst, pre iného redukcia toxického preťaženia pomocou tzv. detoxikačného programu.

AKO SA ZBAVIŤ ODPADU

Črevo nemožno vymeniť ako trebárs zanesené vodovodné potrubie. Preto je potrebné včas sa oň starať a vykonávať jeho pravidelnú údržbu. Ľudský organizmus, ak mu vytvoríme vhodné podmienky, sa dokáže prekvapivo účinne regenerovať sám. Už stáročia existujú prirodzené očistné postupy. Pokročilejší podrobujú svoje telo aj krátkej hladovke o vode alebo pijú čerstvé zeleninové šťavy. Detoxikácia organizmu je nikdy sa nekončiaci proces, cesta za ideálom. Je možné robiť ju prakticky v každom

veku. Veľmi účinné a výhodné je robiť preventívne očisty na jar a na jeseň. Avšak, aby boli očistné metódy zdraviu prospešné a nie poškodzujúce, je nutné zohľadňovať zdravotný stav organizmu, presné dávkovanie, čas a spôsob. Pri detoxikácii nezabudnime na logickú postupnosť:

- zabezpečme organizmu dostatočný prísun potravín s vysokým obsahom vlákniny
- dodržme optimálny pitný režim
- doplníme stravu o špecializované vlákninové a bakteriálne potravinové doplnky na očistu a správnu funkciu tenkého a hrubého čreva – aby sa takpovediac uvoľnil „odpadový kanál“...

POSTENIE SA PRE ZDRAVIE, ŠTÍHLAOSŤ A KRÁSU

V dnešnej dobe využívame „hladovky“ nielen ako krajný prostriedok na zníženie hmotnosti, ale „hladujeme“, teda postíme sa, aj pre zdravie, štíhlosť a krásu. Hladovky a očistné kúry ako metódy chudnutia a liečenia sú stále populárnejšie aj u nás. Aby sa však splnilo to, čo od nich očakávame, musíme predtým, kým sa rozhodneme pre takúto kúru, dodržať



určité podmienky. Hlad je jedným z najstarších javov v živote človeka a jeho využitie ako metódy liečenia je staré ako ľudstvo samo. Hladovanie býva celkom prirodzenou reakciou akútne chorého organizmu. Ak človek napríklad dostane jarnú chrípku s vysokou horúčkou, jeho chuť do jedla sa zníži alebo úplne stráca, pretože energia potrebná na trávenie opúšťa žalúdok a rozlieva sa po celom tele vo forme zvýšenej teploty. Ako už dnes dobre vieme, zvýšenú teplotu vítame ako znak toho, že imunitný systém pracuje na plné obrátky, aby zlikvidoval nákazy. Hladovka je v takýchto prípadoch najlepšou a niekedy aj jedinou metódou liečby.

V podstate ide o to, aby sme zbytočne nezatažovali žalúdok. Jedlo, ktoré telu nútíme počas horúčky, sa dôkladne nestrávi, pretože proces trávenia je spomalený a oslabený organizmus sa zbytočne zatažuje. Hladovku môžeme považovať za vynikajúci, jednoduchý a rýchly spôsob, ako odstrániť toxické látky, zvlášť z tráviaceho ústrojenstva. Pôstom omladený žalúdok lepšie trávi a spotreba jedla sa zníži až o polovicu – je to dôsledok stiahnutia žalúdka. Hlad vlastne vráti tomuto vakovitému svalu pružnosť, pôvodnú veľkosť a polohu.

Hladovku teda môže s úspechom využívať každý zdravý človek na odstránenie bežnej toxicity pri prechode ročných období. Možno povedať, že primerane zdravý človek sa môže bez obáv maximálne 3 dni postiť aj bez lekárskeho dozoru. Kto však trpí chronickými chorobami, ten by hladovku držať nemal. Ak je však nevyhnutná, tak len pod lekárskeho dozoru. Ľudia, ktorí trpia na degeneračné choroby (tuberkulóza, cukrovka, choroby žľáz, obličiek, AIDS a pod.), tehotné ženy, malé deti, oslabení starí ľudia či rekonvalescenti, by nemali hladovať v žiadnom prípade.

PREČO SME TEDA CHORÍ?

Na jednej strane sa síce veľa peňazí investuje do liečenia našich chorôb, na strane druhej podstatne menej pozornosti a finančných prostriedkov sa venuje prevencii a výchove, ako im predchádzať. Našou jedinou správnou cestou, ako zostať zdravý po celý život je naučiť sa správne orientovať v rôznych komerčných reklamách, aby sme mohli mať naše zdravie pod vlastnou kontrolou, jedli zdravo, nepriberali a neudusili sa v toxických chemikáliách a odpadoch. Musíme teda vziať veci do vlastných rúk a naučiť sa, ako sa starať sami o seba a našich blízkych. Staňme sa vyznavačmi prirodzeného zdravého životného štýlu. Žijeme v informatickej ére, no napriek tomu niektoré dôležité informácie, často dokonca aj tie životne dôležité, sú nám neznáme. Učme sa o zdravej výžive, rastlinách a prirodzených spôsoboch, ako udržať seba a svoju rodinu v zdraví a začnime svoju novú kariéru v tejto vzrušujúcej oblasti. Z vlastnej skúsenosti môžem potvrdiť, že sústavné vzdelávanie sa o prirodzenom zdraví, môže naozaj zmeniť náš život k lepšiemu. Ochrana zdravia je najväčšia príležitosť, ktorú poskytuje 21. storočie.

NA ZÁVER

Prišiel čas, aby sme sa rozhodli, na ktorej strane chceme byť, či si zvolíme zdravie alebo chorobu. Môžeme si vybrať buď aktívne hľadanie riešenia, neustálu starostlivosť o svoje telo a posilňovanie svojho ducha, alebo môžeme ostať pasívnymi pozorovateľmi nebezpečenstva, ktoré na nás striehne, postupne strácať životnú energiu, až pokiaľ nás neskolí choroba. Nie sú žiadne pochybnosti o tom, že všetci si prajeme zdravie. Každého z nás sa choroba priamo dotýka, spôsobuje bolesti a útrapy. Napriek pokrokom v modernej medicíne počet ľudí s chronickými chorobami alarmujúco stúpa.



VALOVIČ, s. r. o., Remeselnícka 11, 831 06 Bratislava, SK
info.: 02 44 88 06 65, www.valovicsro.sk, e-mail: valovicsro@valovicsro.sk

Návrat k prírode – slovenské bylinné kvapky

...okrem ďalších 10 druhov vám ponúkame:



J.V. KVAPKY-FEMI

- ❑ priaznivo pôsobia pri gynekologických ťažkostiach
- ❑ pomáhajú pri zápale vaječníkov
- ❑ odstraňujú bolesti pri menštruácii
- ❑ účinné pri výtoky, mykóze, plesniach
- ❑ spravidelňujú menštruačný cyklus

J.V. KVAPKY-ZRAK

- ❑ zlepšujú ostrosť videnia
- ❑ pomáhajú unaveným a namáhaným očiam
- ❑ majú priaznivý vplyv na očné sietnicu
- ❑ účinné pri zápaloch očných spojiviek
- ❑ ako doplnok pri liečbe šedého zákalu



J.V. KVAPKY-DUO

- ❑ priaznivo pôsobia pri žalúdočných ťažkostiach
- ❑ pomáhajú pri žalúdočných neurózach a ctitlivom žalúdku
- ❑ odstraňujú prekyslenie – pálenie záhy
- ❑ účinné pri zápale žalúdočnej sliznice
- ❑ Helicobacter pylori

J.V. KVAPKY-URO

- ❑ rýchlo a účinne pomáhajú pri zápaloch močového mechúra
- ❑ odstraňujú bolesti, pálenie a časté nutkanie na močenie
- ❑ pomoc pri liečbe INKONTINENCIE – dlhodobé užívanie
- ❑ problémy s enurézou



J.V. KVAPKY-HEM

- ❑ priaznivo pôsobia pri zápale hrubého čreva
- ❑ výrazná pomoc pri liečbe hemoroidov (svrbenie konečníka a bolesti pri vyprázdňovaní)
- ❑ spravidelňujú stolicu
- ❑ uľahčujú vyprázdňovanie

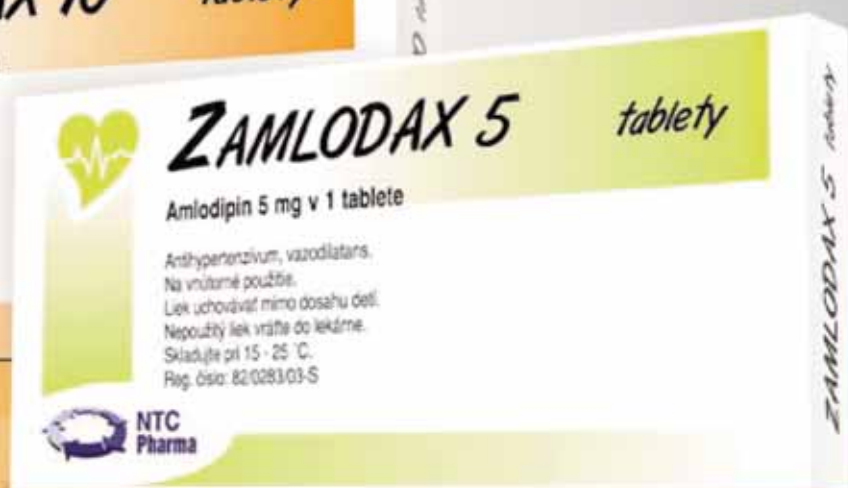
Ďakujeme, že podporujete slovenské výrobky.

TRADÍCIA, KVALITA
A PRIJATELNÁ CENA

Liek,

na ktorý sa môžete

spol'ahnúť!



Kód	Liek / Účinná látka	Balenie
58876	ZAMLODAX 10 / Amlodipin	tbl. 30 x 10 mg
58874	ZAMLODAX 5 / Amlodipin	tbl. 30 x 5 mg



HYPERTENZIA

– definícia, klasifikácia, vznik, liečenie

Hypertenzia je ochorenie prejavujúce sa zvýšenými hodnotami krvného tlaku, ktoré presahujú normálne hodnoty.

Normálne hodnoty krvného tlaku sa menia v závislosti od spôsobu a miesta merania:

	Systolický (horný) tlak	Diastolický (dolný) tlak
V ambulancii	140 mmHg	90 mmHg
Automatické meranie 24 h	130 mmHg	80 mmHg
Domáce meranie (priemer)	135 mmHg	85 mmHg



KLASIFIKÁCIA PODĽA HODNÔT KRVNÉHO TLAKU (v mmHg):

OPTIMÁLNY KRVNÝ TLAK:

<120/80

NORMÁLNY KRVNÝ TLAK:

<130/85

PREHYPERTENZIA ALEBO VYŠŠÍ NORMÁLNY TLAK:

130-139/85-89

VYSOKÝ TLAK:	systolický	a/alebo	diastolický
Stupeň 1.	140-159	a/alebo	90-99
Stupeň 2.	160-179	a/alebo	100-109
Stupeň 3.	>180	a/alebo	>110

AKO HYPERTENZIA VZNIKÁ

Hypertenzia je typickou civilizačnou chorobou, chorobou nesprávneho životného štýlu. Môžu sa uplatňovať aj genetické vplyvy, ale v menšej miere ako nesprávne vzorce chovania. V rodinách sa skôr preberajú nesprávne návyky a reakcie, ako sa dedí samotná hypertenzia. Sem patria: neprimeraná výbušnosť, snaha stihnúť čo najviac a v čo najkratšom čase, nedostatok času na relaxáciu, málo fyzickej aktivity, málo spánku, veľa jedla a veľa soli v potrave. U asi 5 % ľudí s vysokým tlakom je hypertenzia sekundárna, spôsobená ochorením obličiek, nadobličiek alebo iných orgánov.

AKO SA LIEČIŤ

Snahou je dosiahnuť tzv. cieľové hodnoty krvného tlaku: < 140/90 mmHg, u diabetikov < 130/80 mmHg. Ak sa podarí tieto hodnoty dosiahnuť, prognóza je dobrá a dobre liečení pacienti majú takmer rovnaké životné šance ako zdravé osoby bez vysokého tlaku. Dobré liečenie sú tí pacienti, u ktorých sa podarí dosiahnuť nielen cieľové hodnoty krvného tlaku, ale aj ostatných rizikových faktorov.

AKO ÚČINKUJÚ JEDNOTLIVÉ SKUPINY LIEKOV PROTI VYSOKÉMU KRVNÉMU TLAKU:

- **diuretiká** – znižujú krvný objem, pretože pacient po nich viac močí. Keď sa zmenší objem tekutiny v cievach, klesne aj tlak.
- **betablokátory** – ovplyvňujú autonómny nervový systém a vylučovanie stresového hormónu adrenalínu. Spôsobujú, že menej búši srdce a tlak tak veľmi nestúpa.
- **inhibítory ACE a blokátory angiotenzínových receptorov** – ovplyvňujú krvný tlak tým, že blokovaním špecifických enzýmov bránia stiahnutiu ciev
- **blokátory vápnikového kanála** – každá bunka potrebuje vápnik na to, aby sa mohla stiahnuť. Tieto lieky blokujú vstup vápnika do bunky, čím sa znižuje sťahovanie cievnej steny.
- **fixné kombinácie** – prípravok môže byť kombinovaný z dvoch alebo viacerých tried liekov, takže účinkujú na viacerých úrovniach

LIEČEBNÉ ZMENY ŽIVOTNÉHO ŠTÝLU:

Sú základom každého liečebného postupu. U nízkorizikových pacientov, s mierne zvýšeným tlakom, možno čakať aj niekoľko mesiacov, až rok, či sa pacientovi podarí zmeniť životný štýl tak, že sa krvný tlak dostane na normálne hodnoty. Aj u pacientov nastavených na dlhodobú farmakoterapiu je potrebné naďalej sa snažiť zmeniť ich životný štýl. Ak sa to podarí, pacientovi možno znížiť dávkovanie liekov alebo počet liekov a navyše sa zlepší hladina aj iných rizikových faktorov. Za najúčinnnejšie postupy nefarmakologickej liečby sa považuje redukcia hmotnosti pri nadváhe a obezite, ukončenie fajčenia, obmedzenie solenia a konzumácie alkoholu (maximálne jeden alkoholický nápoj za deň), zvýšenie fyzickej aktivity – tréningu na cca 3 hodiny týždenne. Uprednostňujú sa vytrvalostné športy, prípadne ľahké posilňovanie. Zmeny v zložení stravy tiež môžu byť užitočné, pretože prinesú nielen pokles tlaku, ale aj ďalších rizikových faktorov. Odporúča sa strava bohatá na zeleninu, ovocie, nízkoúčinné mliečne výrobky a ryby. Rozhodujúcim faktorom životného štýlu pri hypertenzii je schopnosť dosiahnuť zmenu v chovaní a organizácii každého dňa pacienta s vysokým tlakom.

Sú alternatívou k bylinným masťam pre tých, ktorí dávajú prednosť modernému spracovaniu na základe ľahkého neдрáždivého emulgelu. Emulgel sa ľahko vstrebáva do pokožky, príjemne chladí a dobre sa rozotiera. Obsiahnuté látky v ňom zjemňujú a zvláčňujú pokožku. Dokonalé vstrebávanie zvyšuje účinok obsiahnutých látok. Príprava za studena umožňuje zachovanie maximálneho množstva účinných látok.



Kostihojový emulgel s borievkou

- podporuje regeneráciu kĺbov, svalov a väzív
- priaznivo pôsobí na opuchliny
- zlepšuje pohyblivosť kĺbov
- borievka prekrvuje a uvoľňuje
- vhodný na masáž chrbtice, stuhnutých kĺbov a svalov



Kostihojový emulgel s gáforom a rozmarínom

- podporuje regeneráciu kĺbov, svalov a väzív
- priaznivo pôsobí na opuchliny
- zlepšuje pohyblivosť kĺbov
- vhodný na masáž chrbtice, stuhnutých kĺbov a svalov
- gáfor prekrvuje, osviežuje
- rozmarín regeneruje a uvoľňuje



Nechtíkový emulgel s panthenolom

- podporuje regeneráciu jaziev a rán
- zmäkčuje a zjemňuje hrubú pokožku
- ošetruje nohy pri kŕčových žilách
- ukludňuje podráždenú pokožku po nadmernom opálení
- panthenol podporuje regeneráciu a ukludňuje

Balenie: 75 ml

Pupalkové oleje

aromatica
TRADÍCIA Z PRÍRODY



Pupalkový olej s vitamínom E

- k prevencii cievnych chorôb (pravidelné užívanie znižuje nebezpečie infarktu a mozgovej mŕtvice)
- znižuje hladinu cholesterolu
- zmiernuje príznaky reumatických zápalov a kožných zmien
- znižuje nadmernú činnosť štítnej žľazy
- zrýchľuje metabolizmus tukov
- spomaľuje proces starnutia
- nepriamo reguluje krvný tlak

Pupalkový olej s beta-karoténom a vitamínom E

Beta-karotén - záruka krásneho a zdravého opálenia!

- Táto účinná kombinácia zvyšuje využiteľnosť samotného beta-karoténu, ktorý napomáha koži vyvinúť viac pigmentu a tým zaisťuje bezpečnejšie a hnedšie opálenie
- chráni bunky pred poškodením voľnými kyslíkovými radikálmi (antioxidanty)
 - je nevyhnutný pri tvorbe vitamínu A, dôležitého pre posilnenie imunity a k udržovaniu zdravej pokožky
 - pomáha pri akné a ekzémoch
 - vhodný na udržanie dobrého zraku

Pupalkový olej s koenzýmom Q10 a vitamínom E

Koenzým Q10 - energia pre Vaše telo
Koenzým Q10 je prírodná látka dôležitá pre tvorbu energie v bunkách Vášho tela

Pravidelné užívanie Koenzýmu Q10:

- zvyšuje výkonnosť organizmu a odstraňuje únavu
- posilňuje imunitný systém a spomaľuje proces starnutia
- pôsobí preventívne proti srdcovým ochoreniam
- posilňuje antioxidantný systém organizmu

Pupalkový olej lisovaný za studena sa cení hlavne pre svoj vysoký obsah zdravotne dôležitej kyseliny gama-linolenovej.

Viac informácií o produktoch na www.aromatica.cz

SynBIO



beta-(1,3/1,6)-D-glukán + vitamín C + probiotiká + prebiotiká

synbiotikum, výživový doplnok pre obnovu črevnej mikroflóry, optimálnu činnosť zažívacieho traktu a celkové posilnenie organizmu

Charakteristika: SynBIO je jedinečná štvorkombinácia účinných látok, ktorá priaznivo a komplexne ovplyvňuje rovnováhu črevnej mikroflóry a zároveň posilňuje imunitný systém. Obsahuje vyváženú kombináciu imunomodulačnej látky beta-glukánu PleraSAN, vitamínu C a piatich probiotických kultúr doplnených o prebiotiká vo forme fruktooligosacharidov, ktoré sú nevyhnutné pre správnu činnosť tráviaceho systému. Účinok beta-glukánu a probiotik v tomto spojení je výnimočný. Výhoda súčasného využitia aktívnych zložiek v prípravku SynBIO spočíva v ochrannom a stimulačnom pôsobení na prežívanie a implantáciu živých mikrobiálnych kultúr v čreve, pričom zostávajú zachované všetky imunomodulačné účinky beta-glukánu.

Probiotiká v prípravku SynBIO sú spracované unikátnou technológiou štvrtej generácie - dvojitého pofahovania probiotických baktérii s pH závislosťou (Duolac™), ktorá zahŕňa jednak kryologickú ochranu baktérii (lyofilizáciu) a zároveň dvojité pofahovanie baktérii vrstvou proteínu a polysacharidu. Probiotické baktérie sú takto veľmi stabilné a zároveň sú chránené voči žalúdočným a žľočovým kyselinám. (pri ↓ pH – žalúdok, je tento povlak nerozpustný, baktérie sú v zhlukoch; pri pH 7 – tenké črevo, dvojitá pofahová vrstva sa rozpúšťa a baktérie sa rozptýlia). SynBIO je možné užívať s rovnakým efektom ako celú kapsulu, alebo jej obsah vysypať (do jogurtov a pod.).

Účinky prípravku SynBIO:

- ovplyvňuje rovnováhu črevnej mikroflóry a znižuje množstvo patogénnych mikroorganizmov a škodlivých substancií v čreve, priaznivo a komplexne vplyva na aktivitu imunitného systému,
- obnovuje črevnú mikroflóru v priebehu aj po antibiotickej, chemoterapeutickej a rádioterapeutickej liečbe a zároveň posilňuje obranyschopnosť organizmu, ktorá je po takejto terapii značne oslabená,
- pomáha aj pri poruchách trávenia (bolesti brucha, nadúvanie, zápcha) a ovplyvňuje vznik a priebeh hnačiek, ktoré sú často spôsobené vírusovou alebo bakteriálnou infekciou

Zloženie: 1 kapsula SynBIO (500mg) obsahuje: **beta-(1,3/1,6)-D-glukán** PleraSAN 100 mg (nie je stanovená ODD*), **vitamín C** (Ca-askorbát) 100 mg (166% ODD*), **prebiotiká:** Fruktooligosacharidy (FOS) 25 mg, Isomalto-oligosacharidy (IOS) 25 mg, **2,5 x 10⁹ probiotických baktérii** (Streptococcus thermophilus ST3, Lactobacillus casei LC1, Bifidobacterium bifidum BF2, Bifidobacterium lactis BL2, Lactobacillus acidophilus LH5). **Kapsula je rastlinného pôvodu.**

Kombinácia všetkých účinných zložiek prípravku SynBIO svojim pôsobením vyvoláva špecifické aj nešpecifické odpovede imunitného systému, výsledkom ktorých môže byť potlačenie zápalových procesov v čreve, zmierňovanie alergických prejavov organizmu a zvýšenie odolnosti voči vírusovým, bakteriálnym a plesňovým ochoreniam.

SynBIO - použitie pri:

- počas a po užívaní antibiotík (zvyšuje účinnosť antibiotík a zároveň chráni črevo pred ich nepriaznivými účinkami)
- na prevenciu cestovateľských hnačiek
- pri tráviacich problémoch spojených s bolesťami brucha, nadúvaním a zápchou
- ako podporná liečba pri akútnych aj chronických infekčných ochoreniach zažívacieho traktu (črevné zápal, kolitída, bakteriálne a vírusové infekcie GIT),
- pomáha zmierňovať následky chemo- a rádioterapeutickej liečby
- odporúča sa pri celkovom oslabení organizmu, u osôb náchylných na infekcie, s oslabeným imunitným systémom, pri detských, pred chirurgickým zákrokom

Dávkovanie: 1 kapsula denne, minimálne 10 dní - najlepšie nalačno. Po užívaní antibiotík pokračovať 10-14 dní. Dlhodobé užívanie zvyšuje účinok prípravku. Pred cestou treba užívať SynBIO preventívne minimálne 3 dni. Vhodné pre dospelých a deti od troch rokov. **Upozornenie:** Prípravok nesmú užívať ľudia s transplantovanými orgánmi alebo užíajúci imunosupresíva.

Balenie a odporúčaná cena v lekárni: 10 kapsúl 239,-Sk (7,80 EUR), 70 kapsúl 748,-Sk (24,80 EUR).



NA ZDRAVÍ ZÁLEŽÍ

The Art of Natural Healthcare



Výrobca: PLEURAN s.r.o., Súkennická 15, 821 09 Bratislava, SK
www.imunita.sk, www.pleuran.sk, pleuran@pleuran.sk
Infolinka: +421 2 5341 5577



SYNBIO

– potencované probiotikum s beta-glukánom

S pribúdajúcim počtom probiotických prípravkov na trhu vzrastá záujem odbornej, ale taktiež laickej verejnosti, o hlbšie pochopenie účinkov probiotických preparátov a rozdielov medzi nimi. V širokej škále týchto produktov sa totiž nachádzajú prípravky s rôznym obsahom probiotických mikroorganizmov (niektoré ani tento počet neudávajú) a ich rôznym druhovým zastúpením, prípravky sú ponúkané v rôznych liekových formách, s rôznym dávkovaním aj v kombináciách s inými látkami. A napriek tomu, že probiotické mikroorganizmy predstavujú prirodzenú súčasť črevnej mikrobioty ľudského organizmu (friendly bacteria – „priateľské baktérie“) a dlhá história ich používania hovorí v ich prospech, je potrebné zvažovať a konzultovať (hlavne v prípade vážnejších ochorení) ich výber a užívanie s odborníkmi.

ČO SÚ PROBIOTIKÁ?

Probiotiká sú živé mikroorganizmy, ktoré udržiavajú prirodzenú rovnováhu v tráviacom trakte. Táto rovnováha je pre správnu funkciu tráviaceho traktu nevyhnutná.

PREČO POTREBUJEME PROBIOTIKÁ?

Prirodzená rovnováha črevných baktérií je narušená pri užívaní antibiotík a chemoterapeutík, pri prekyslení žalúdka pri strese, zlej životospráve, diétach. Výsledkom zlého trávenia sú zápchy, hnačky a premnoženie telu škodlivých (patogénnych) baktérií. Tráviaci trakt tvorí až 70 % nášho imunitného systému, preto nedostatok potrebných probiotík môže byť príčinou rôznych zdravotných problémov súvisiacich s imunitou.

Doteraz známe účinky probiotík:

- znižujú množstvo škodlivých látok a patogénov v tele
- obnovujú zdravú črevnú mikrobiotu
- priaznivo pôsobia na trávenie a metabolizmus
- modulujú prirodzenú obranyschopnosť organizmu

Probiotiká sa odporúčajú pri:

- užívaní antibiotík
- tráviacich ťažkostiach (hnačka, nadúvanie, zápcha)
- potravinových alergiách, atopii
- chronických žalúdočných problémoch
- častých infekciách
- diétach, zlej životospráve, strese

AKO A PODĽA ČOHO SA ROZHODOVAŤ?

Každý prípravok obsahujúci probiotiká by mal spĺňať niekoľko základných požiadaviek. Mal by mať za sebou dôkladný výskum jednotlivých probiotických kmeňov (ich konkrétnych vlákien – „strains“), ktoré sú jeho súčasťou. Tento výskum je zárukou toho, že sa preš-

dujú vlastnosti daného mikroorganizmu (netoxičita, nepatogénnosť), jeho bezpečnosť a vplyv na ľudský organizmus. Každá dávka musí obsahovať dostatok životaschopných baktérií (9 cfu), ktoré pri dodržaní podmienok skladovania musia byť schopné dostať sa na miesto svojho určenia a aktívne pôsobiť v zažívacom trakte. Probiotické baktérie musia byť schopné kolonizovať črevnú sliznicu a pôsobiť antagonisticke na patogénnu flóru. Podmienkou je aj ich genetická stabilita rovnako ako stabilita pri priemyselnom spracovaní. Pri kúpe výživových doplnkov sa vždy poraďte s lekárom.

SYNBIO – NOVÁ GENERÁCIA VÝŽIVOVÝCH DOPLNKOV

Štúdium probiotík v posledných rokoch postúpilo opäť dopredu a najnovšie skúsenosti dokazujú, že efekt probiotík je možné zvýšiť (posilniť) pridaním prebiotík. Prebiotiká sú nestráviteľné zložky potravy s priaznivým efektom na hostiteľa. To znamená, že selektívne stimulujú rast a aktivitu určitých druhov baktérií (probiotík) v hrubom čreve. Zjednodušene povedané sú prebiotiká „potravou“ pre probiotiká, a zároveň zlepšujú rast a funkcie probiotík v čreve. Medzi prebiotiká patria nízko- a vysokopolymérne cukry ako fruktooligosacharidy, inulín, galaktooligosacharidy, izomaltooligosacharidy. Kombinácia probiotík a prebiotík sa nazýva synbiotikum.

Mnohé štúdie potvrdili potenciál synbiotík pri liečbe ulceratívnej kolitídy – zlepšuje sa vlastný obranný systém organizmu (imunita) a redukuje chronický zápal čreva pacientov.

Užívanie synbiotík sa spája aj s redukciou kolorektálnej proliferácie nádorových buniek, zlepšením epiteliálnej bariérovej funkcie čreva, pozitívnym vplyvom na hladinu IL-2 a INF- γ , v dôsledku čoho dochádza k poklesu rizikových faktorov rakoviny hrubého čreva.

Synergické pôsobenie probiotík a prebiotík je vhodné podporiť pridaním beta-glukánu, prírodnej látky na podporu imunity, čím sa zabezpečí komplexná starostlivosť

o zdravie čriev s prepojením na posilnenie imunitného systému.

Výsledkom pôsobenia probiotík + prebiotík (synbiotika) a beta-glukánu je aktivácia bunkovej a humorálnej imunity a súčasná ochrana a liečba sliznice zažívacieho traktu. Kombinácia synbiotík a beta-glukánu priaznivo ovplyvňuje rovnováhu črevnej mikrobioty, znižuje množstvo patogénnych mikroorganizmov a škodlivých substancií v čreve, priaznivo a komplexne vplyva na aktivitu imunitného systému. Obnovuje črevnú mikrobiotu v priebehu aj po antibiotickej, chemoterapeutickej a rádioterapeutickej liečbe a zároveň posilňuje obranyschopnosť organizmu, ktorá je po takejto terapii značne oslabená. Pomáha aj pri poruchách trávenia (bolesti brucha, nadúvanie, zápcha) a ovplyvňuje vznik a priebeh hnačiek, ktoré sú často spôsobené vírusovou alebo bakteriálnou infekciou.

Kombinácia probiotík/prebiotík a beta-glukánu je schopná modulovať imunitnú odpoveď – zdraví jedinci → imunostimulačný efekt; alergickí a atopickí pacienti → znižovanie zápalovej odpovede na alergén.

Synbiotiká (probiotiká + prebiotiká) a beta-glukán svojím pôsobením vyzbrojú imunitný systém látkami, ktoré pomáhajú zlepšovať zdravie čreva a imunitnú odpoveď organizmu. Ich kombinácia svojím pôsobením vyvoláva špecifické aj nešpecifické odpovede imunitného systému, výsledkom ktorých môže byť potlačenie zápalových procesov v čreve, zmierňovanie alergických prejavov organizmu a zvýšenie odolnosti voči vírusovým, bakteriálnym a plesňovým ochoreniam.

V závere môžeme teda zhrnúť uvedené informácie a odporúčať užívanie probiotík/synbiotík v kombinácii s beta-glukánom pri podpore a ochrane črevnej mikrobioty napr. počas užívania antibiotík, na prevenciu cestovateľských hnačiek, pri tráviacich problémoch spojených s bolesťami brucha, nadúvaním a zápchou. Ako podporná liečba sú synbiotiká vhodné pri akútnych aj chronických infekčných ochoreniach zažívacieho traktu (črevné zápal, kolitída, bakteriálne a vírusové infekcie GIT). Pomáhajú tiež zmierňovať následky chemo- a rádioterapeutickej liečby, zvyšovať účinnosť antibiotík a zároveň chrániť črevo pred ich nepriaznivými účinkami. Odporúčajú sa pri celkovom oslabení organizmu, u osôb náchylných na infekcie, s oslabeným imunitným systémom, pri diétach. Môže sa užívať aj preventívne pred cestovaním, chirurgickým zákrokom alebo pred vystavením organizmu či už psychickému alebo fyzickému stresu.

RNDr. Renáta Kuniaková

Použitá literatúra: Kuchta M., Pružinec P. a kol. „Probiotiká, ich miesto a využitie v medicíne“ (2006)

VETERINÁR

radi

Niekoľko dôvodov, prečo dopriať veterinárnu starostlivosť vášmu domácemu miláčikovi:

- doborovoľne ste sa rozhodli s ním žiť
- je členom vašej rodiny
- je na vás závislý
- skrášľuje a spríjemňuje vám život
- chráni vás a vašu domácnosť
- bezvýhradne vás ľúbi
- je vašim najlepším priateľom
- nikdy vás neopustí
- dôveruje vám i vašim rozhodnutiam



Ako vaše domáce zvieratko udržať v dobrej kondícii a zdraví, ako predchádzať zdravotným problémom...

...alebo ako ušetriť financie pri chove zvierat

■ **SPRÁVNÁ VÝŽIVA** – minimalizujte potenciálne nebezpečenstvá spojené s prijímaním nevhodnej potravy, správna a zdravá potrava môže byť aj liekom, ak ich naordinuje skúsený veterinár.

■ **POHYB** – pravidelným pohybom predídete tučnote a ochoreniam pohybového a srdcovo-cievneho aparátu.

■ **VAKCINÁCIE** – nezanedbajte pravidelnú vakcináciu proti nebezpečným a smrteľným vírusovým ochoreniam (psinka, parvoviróza, infekčná hepatitída, parainfluenza, infekčná laryngotracheitída, leptospiróza, besnota), ktoré môžu ohroziť aj vaše zdravie. Zo zákona je povinná vakcinácia psov proti besnote u zvierat starších ako 3 mesiace.

■ **PREVENCIA PROTI EKTOPARAZITOM** – blchy, kliešte a svrab sú najčastejšími parazitmi, ktoré znepříjemňujú život zvieratám ako i chovateľom. Navyše môžu byť nositeľmi vážnych ochorení zvierat (lymská borelióza, encefalitída, infekčné zápaly, virózy...). Okrem ochorení môžu byť ektoparaziti hostiteľmi vývojových štádií vnútorných parazitov (škrkavky, pásomnice, babezióza...)

■ **ODČERVOVANIE** – nezabudnite na pravidelné odčervovanie vašich zvierat, ktoré pri svojich aktivitách v prírode dokážu pooblizovať veľké množstvo predmetov a znečistených



❖ Na svete nie je lepšieho psychiatra, ako je šteňa olizujúce vašu tvár.

Ben Williams



plôch. Pásomnice a škrkavky môžu spôsobiť veľké zdravotné problémy u zvierat. U slabých môžu spôsobiť dokonca uhynutie. Postihnuté jedince ohrozujú aj ľudí a hlavne malé deti.

■ **STAROSTLIVOSŤ O KOŽU A SRSŤ** – udržiavajte srst zvierat čistú, zbavenú parazitov, hrubých nečistôt, pravidelne zviera kúpte čistou vodou (primerane plemenu, potrebám a počasiu). Pamätajte však na to, že prílišné šampónovanie (spôsobuje silné odmastňovanie kože a zníženie prirodzenej imunity) ako i aplikovanie agresívnej kozmetiky nie je pre zvieratá prirodzené a môže spôsobiť nežiaduce poškodenie kože alebo alergie. Prípadné vzniknuté chorobné zmeny sa môžu pri vynechaní kozmetiky stratiť spontánne, vážnejšie problémy však určite konzultujte s veterinárnym lekárom.

■ **PSYCHOLÓGIA ZVIERAT, ZÁKLADY VÝCHOVY A PRÍSTUPU** – starostlivosť o vaše domáce zvieratko sa začína už výberom plemena, ktoré sa rozhodnete chovať. Z tohoto výberu vyplývajú neskoršie potreby a nároky zvierateľa na vedenie, výcvik, správanie sa majiteľa ako „vodcu svorky“. Pri výchove psov ich vedte k poslušnosti a maximálnemu rešpektovaniu authority, vyhnete sa tak napríklad neskorším problémom s agresivitou alebo neposlušnosťou pri strete s inými zvieratami alebo ľuďmi. Ovládateľné a poslušné zviera uľahčí aj prácu veterinárnym lekárom.

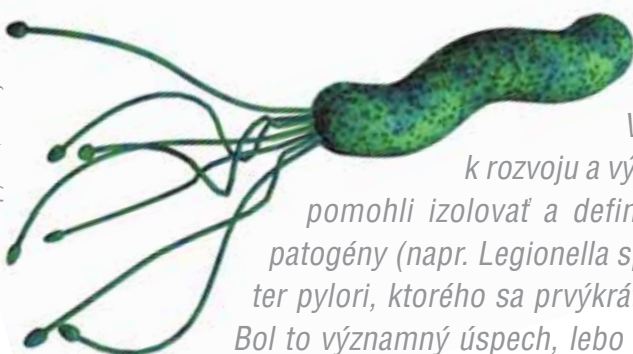


PROGRESÍVNE ŠÍRENIE

helikobakterových infekcií

u cicavcov a vtákov

Helicobacter pylori, zdroj: web



V posledných dvoch až troch dekádach 20. storočia došlo k rozvoju a významnému zdokonaľovaniu diagnostických metód, ktoré pomohli izolovať a definitívne identifikovať mnohé, dovtedy nekultivovateľné patogény (napr. *Legionella* sp., *Bartonella* sp. a pod.). Tak tomu bolo aj s *Helicobacter pylori*, ktorého sa prvýkrát podarilo adaptovať na umelé živné pôdy v roku 1982. Bol to významný úspech, lebo umožnil prvotne objasniť, že žalúdok človeka môže byť infikovaný *Helicobacter pylori* a následne viedol k identifikácii nového rodu patogénnych baktérií – *Helicobacter* (Marshall, 1983; Warren, 1983).



Z dovtedy neznámeho rodu vznikol progresívne sa rozširujúci rod, do ktorého je v súčasnosti zaradených 38 nových druhov a s reálnym predpokladom ďalšieho rozširovania. Tieto nové druhy helicobacterov boli izolované od človeka, rôznych druhov suchozemských a morských cicavcov a vtákov, s výnimkou kôz. V súčasnosti predstavuje rod *Helicobacter* ako celok významného pôvodcu morbidity a mortality širokého okruhu rôznych druhov zvierat a človeka. Mnohé z týchto baktérií sú priame alebo oportunistické patogény. Doterajšie štúdium ukázalo, že u ľudí a niektorých druhov zvierat ide o najrozšírenejšiu infekciu s postihom 60 % až 90 % a u psov 100 % členov populácie.

Nezvratne sa dokázalo, že *Helicobacter pylori* je u časti infikovaných ľudí pôvodca gastritídy zodpovedný za peptický a nepeptický gastrický vred a je hlavným faktorom pri vzniku adenokarcinómu žalúdka. V tomto smere ide o prvý bakteriálny (prvostupňový – definitívny) karcinogén. Toto ochorenie predstavuje globálne druhú najčastejšiu príčinu úmrtia spôsobeného zhubnými nádormi (Dicken a kol., 2005).

„*Za objavenie baktérie Helicobacter pylori a jeho úlohu v gastritíde a peptickej ulceratívnej chorobe*“ bola v roku 2005 udelená Nobelova cena za fyziológiu a medicínu pre Barry Marshall a Robin Warren.

ZÁKLADNÉ MORFOLOGICKÉ A FYZIOLOGICKÉ CHARAKTERISTIKY HELICOBAKTÉRIÍ

Morfologicky sú helicobaktery špirálovité v tvare S alebo zakrivené, pohyblivé, mikroaerofilné a gram-negatívne tyčinky veľkosti 3,0 x 0,5 až 0,9 μm . Sú príbuzné k baktériám z rodu *Campylobacter* a *Arcobacter*. Pre izoláciu a kultiváciu vyžadujú helicobaktery obohatené živné médiá, napr. Skirrowov agar. Charakteristickou vlastnosťou týchto baktérií je silná ureázová reakcia, neskvajú cukry a s výnimkou *Helicobacter canis* vykazujú pozitivitu v katalázovom teste.

Najčastejšie sú detekované vo funduse žalúdka, ale môžu byť izolované zo všetkých častí žalúdka a v menšom rozsahu z duodéna a dolných úsekov gastrointestinálneho traktu. U kurčiat identifikoval Neubauer a Hess (2006) tieto baktérie v žalúdku, tenkých a hrubých črevách, pečeni, žľazách, srdci a Fujimura a kol. (2002) u kráv a oviec v mlieku. U človeka a monogastričných zvierat sú helicobaktérie schopné prežívať a rozmnožovať sa v kyslom prostredí žalúdka. Táto ich fyziologická nika sa konštituovala preto, že majú k uchytaniu a reprodukcii v spomenutom prostredí primerané genetické vybavenie (tvorba ureázy a iných enzýmov), špirálovitý tvar a pohyblivosť, ktoré im umožňujú preniknúť do podslizničia. Napriek tomu, že niektoré kmene sú rezistentné voči antibiotikám, možno v súčasnosti pri včasnej kauzálnej diagnóze tieto

chorobné stavy ľudí úspešne liečiť a v budúcnosti im pravdepodobne na báze vakcinácie aj predchádzať.

VÝSKYT HELICOBAKTEROVÝCH INFEKCIÍ U HOSPODÁRSKÝCH A SPOLOČENSKÝCH ZVIERAT

Z helicobakterových infekcií hospodárskych a spoločenských zvierat boli izolované rôzne druhy helicobakterov, ktoré sumárne uvádza tabuľka 1. Okrem uvádzaných zvierat bol výskyt helicobakterových infekcií zaznamenaný aj u ďalších druhov zvierat, o ktorých nie je možné v limitovanom prehľade poskytnúť stručnú informáciu. Sprehľadnené sú iba tie druhy zvierat, ktoré žijú v úzkom kontakte s človekom, a tak môžu predstavovať potenciálnu hrozbu medzidruhového prenosu infekcie. Pre úplnejšiu predstavu o rozsahu rozšírenia helicobakterových infekcií u rôznych druhov zvierat uvediem krátke sprehľadnenie ich výskytu. Z ďalších druhov cicavcov sú to opica, fredka, sýrsky škrečok, myš, lev, tiger, hyena, vlk, líška a ďalšie. Z morských cicavcov bol výskyt zaznamenaný u atlantických a pacifických bielobokých delfínov, atlantických delfínov skákavých a veľryb. Ďalej bola infekcia pozorovaná u rôznych druhov voľne žijúcich a klieťkových okrasných vtákov. Výskyt nákazy bol zaznamenaný aj u najstarších cicavcov planéty ako sú vačnatci, kengura, koala, vombat, tasmánsky diabol, dlhosý bandikut. Títo najstarší obyvatelia planéty majú vlastný rozsah jednotlivých druhov helicobakterov.

VÝSKYT U HOSPODÁRSKÝCH ZVIERAT

KONE

Prítomnosť helicobaktera v žalúdku koňa prvýkrát popísal Hepburn v roku 2004. Mikroorganizmus čiastočne identifikoval prostredníctvom PCR a testovaním ureázy. Jeho úplná charakterizácia s druhovým zaradením a názvom neboli doteraz vykonané. Vo fekálnych vzorkách koní a ľudí zistili Moyaert a kol. (2007 a, b) nový, ureáza-negatívny druh helicobaktera, ktorý nazvali ako *Helicobacter equorum*. Jeho signifikantnú prevalenciu diagnostikovali u hospitalizovaných koní. Avšak doteraz nie je známe jeho špecifické pôsobenie v etiológii a patogenéze ochorenia koní. Pomerne častý výskyt žalúdočných vredov u koní neznámej etiológie núti odborných pracovníkov hodnotiť prítomnosť a pôsobenie *Helicobacter equorum* v patogenéze tohto ochorenia.



OŠÍPANÉ A HOVÄDZÍ DOBYTOK

U ošípaných bola ulceratívna gastritída diagnostikovaná v roku 1980 a u hovädzieho dobytká ulcerácia abomasu v roku 1968 (Gibson, 1980, 1968). Pôvodcovia ochorení sú zaradení ako samostatné druhy helicobakterov. Pre ošípané bol pôvodca nazvaný *Helicobacter suis* a pre hovädzí dobytok *Helicobacter bovis* (De Groote a kol., 1999 a, b). Doteraz nie je exaktne stanovené, či tieto helicobakterové infekcie sú zodpovedné za tvorbu žalúdočných vredov a významné zníženie produktivity u postihnutých hospodárskych zvierat. V súčasnosti je dôležité stanoviť rozsah patogénneho potenciálu týchto baktérií u konvenčných ošípaných a hovädzom dobytku. U gnotobiotických ošípaných (postrádajúcich normálnu črevnú mikroflóru) experimentálna infekcia prasačou *Helicobacter pylori*-like baktériou spôsobila ťažké gastroesofageálne vedy (Krakowka a Ellis, 2006).



OVCE

V roku 1985 študovali Kirkbride so spolupracovníkmi etiologiu abortov u oviec v Južnej Dakote. U abortovaných fétov diagnostikovali fokálny zápal s nekrózou pečene. Z ich pečene, žalúdka a pľúc izolovali špirálovité, anaeróbne, bičkovité baktérie. Po experimentálnej infekcii gravidných oviec a morčiat s čistou kultúrou izolovaných baktérií pozorovali aborty a z tkanív abortovaných fétov reisolovali baktérie. Pôvodne tieto baktérie pomenovali *Flexispira rappini*. Následnými analýzami týchto baktérií zameranými na sekvencie 16S rRNA, ktoré sú u jednotlivých druhov mikroorganizmov vysoko konzervatívne zistili blízku príbuznosť k rodu *Helicobacter* s následnou zmenou názvu na *Helicobacter rappini*. Okrem tohoto druhu môžu byť ovce infikované aj humánnym druhom *Helicobacter pylori*, ktorý bol izolovaný zo surového mlieka a žalúdkov oviec (Dore a kol., 2001).

SLIEPKA A HUS

Prvým izolovaným druhom helicobakterov, ktorý bežne infikuje slepé čreva kurčiat bol *Helicobacter pullorum* (Stanley a kol., 1994). Po experimentálnej infekcii kurčiat je pevažne pozorovaný mierny zápal slepých čriev, prípadne nie sú zisťované akékoľvek patologické zmeny. Prevláda názor, že *Helicobacter pullorum* má nízky patogénny potenciál pre kurčatá. Závažným nedostatkom týchto experimentov bola neúmerne krátka pozorovacia doba – iba 42 dní po infekcii. Dlhodobejšie pôsobenie tejto baktérie v organizme hydiny nebolo doteraz študované. Infekcia s *Helicobacter pullorum* sa vyskytuje aj u ľudí. Vo vzorkách fečes ľudí zistili Caelen a kol. (2005) 4%-nú prevalenciu.

Z fečes rezidentných husí v Kanade boli izolované dva nové druhy, *Helicobacter anseris* a *Helicobacter brantae* (Fox a kol., 2006). Doteraz nebolo stanovené ich patogenické pôsobenie.



VÝSKYT U SPOLOČENSKÝCH ZVIERAT

PES A MAČKA

Už v roku 1958 bola zistená v žalúdku psov a mačiek špirálovitá baktéria bez bližšieho nomenklatúrneho zatriedenia (Weber a kol., 1958). V súčasnosti je potvrdené, že tieto zvieratá môžu byť infikované najmenej siedmymi rozdielnymi druhmi helicobakterov (Van den Bulck a kol., 2005). Prevalencia *Helicobacter felis*, *Helicobacter heilmannii* a *Helicobacter bizzozeronii* môže u mačiek dosiahnuť až 86 % a u psov dokonca 100 %. Najvyššiu prevalenciu zaznamenáva *Helicobacter felis*. Prvýkrát sa tento druh helicobaktera izoloval zo žalúdka mačiek v roku 1988 a psov 1998 (Lee a kol., 1998; Jalova a kol., 1998). Po experimentálnej infekcii mačiek s *Helicobacter felis* vzniká do jedného roka hyperplázia lymfoidných folikulov v sliznici žalúdka s miernym bunkovým infiltrátom, atrofiou a fibrózou. Aj napriek miernej gastritíde je zachovaná sekretná funkcia žalúdka. Mačky môžu tiež byť prirodzene infikované *Helicobacter pylori*. U infikovaných psov pozorovať intermitentný vomitus, niekedy s obsahom žlče. Zostáva zistiť, či prítomnosť helicobakterov predisponuje zvieratá k potravinovej alergii, nešpecifickej enteritíde, tvorbe vredov alebo nádorov.

ZOONOTICKÝ POTENCIÁL HELICOBAKTÉRIÍ

Pre špecifické skupiny osôb (chovatelia hospodárskych a spoločenských zvierat) predstavuje dlhodobý kontakt so zvieratami zvýšené riziko zoonotickej infekcie. U infikovaných ľudí bolo doteraz popísaných najmenej 11 rôznych druhov helicobakterov, z ktorých prevalentný počet sú bežné alebo potenciálne patogénne a pravdepodobne väčšina z nich sú zoonotické infekcie prenesené zo zvierat.

Schopnosť prenosu medzi rôznymi druhmi zvierat (pes, mačka, ošípaná, hovädzí dobytok) a človekom bola pozorovaná u *Helicobacter heilmannii*. Uvedené druhy zvierat slúžia ako zvierací rezervoár v prenose tohto druhu heli-

cobaktera (Meining a kol., 1998). V tomto smere zaznamenali Thomsom a kol. (1994) prenos infekcie zo psa na 12-ročné dievča. U postihnutého psa bol pozorovaný dlhodobý klinický príznak – sporadický vomitus. Prvými klinickými príznakmi u dievčata boli epigastrická bolesť, nauzea a vomitus. Klinické a laboratórne vyšetrenia potvrdili chronickú gastritídu a infekciu *Helicobacter heilmannii*. Identická diagnóza bola stanovená aj po vyšetrení psa, čo potvrdzuje, že helicobakterovú infekciu dievčata získalo po priamom kontakte s infikovaným psom. Okrem tohoto *Helicobacter heilmannii* participuje pri vzniku MALT lymfómu človeka (Morgner a kol., 2000).

Prenos helicobaktérovej infekcie z mačky na chovateľa popísali Lovella a kol. (1994). U infikovaného muža bola pozorovaná akútna gastritída s epigastrickou bolesťou. V mukóze žalúdka bol diagnostikovaný zápal s infiltráciou neutrofilov ako odpoveď k infekcii. V biopsiách z mukózy žalúdka mačky bol zistený taký istý mikroorganizmus.

Aj ďalší druh helicobakterov môže byť prenášaný zo psov a mačiek na človeka. Jalava a kol. (2001) izolovali zo žalúdka človeka *Helicobacter bizzozeronii* a Leemann a kol. (2006) popísali prvý prípad bakterémie a multifokálnej celulitídy spôsobenej *Helicobacter canis*. V poslednom období identifikoval De Bock a kol. (2007) spojitost medzi infekciou vyvolanou *Helicobacter felis* diagnostikovanou v žalúdku ženy postihnutej peptickou vredovou chorobou s výskytom tejto infekcie u jej psa.

Redakcia upozorňuje čtených čitateľov, že v budúcom čísle nášho časopisu uverejníme sumárne poznatky o patogenéze a imunogenite heterobakteriálnych infekcií.

Július Šnirc
PHARMAGAL Bio, Nitra

Tab. 1: PRIRODZENÉ HELICOBAKTEROVÉ INFEKcie U HOSPODÁRSKÝCH A SPOLOČENSKÝCH ZVIERAT

	zvieratá	druh baktérie	patologické zmeny	literárny odkaz
Hospodárske zvieratá	kôň	<i>H. equorum</i>	neznáme	Moyaert a kol., 2007 a,b
	hovädzí dobytok	<i>H. bovis</i>	neznáme	De Groot a kol., 1999 b
	ošípaná	<i>H. suis</i> , <i>H. pylori</i> -like	gastritída gastro-esofageálne vredy	Krakovka a Ellis, 2006
	ovca	<i>H. rappini</i> <i>H. pylori</i>	abort neznáme	Dore a kol., 2001
	sliedka	<i>H. pullorum</i>	mierny zápal slepého čreva	Ceelen a kol., 2006
	hus	<i>H. anseris</i> <i>H. brantae</i>	neznáme	Fox a kol., 2006
Spoločenské zvieratá	pes a mačka	<i>H. canis</i> <i>H. felis</i> <i>H. heilmannii</i> <i>H. cynogastricus</i> <i>H. rappini</i> <i>H. salomonis</i> <i>H. bizzozeronii</i>	diareja gastritída lymfóm	Van den Bulek a kol., 2005, 2006

ČITATEĽSKÁ súťaž

Milí čitatelia,
veríme, že ste si pozorne prečítali články v našom časopise
a úspešne zodpoviete nasledovné otázky:



1. Symbolom adventného obdobia sú sviečky. Sviečka akej farby sa zapaluje na tretiu adventnú nedeľu?



2. Spoločnosť VALEANT prichádza na trh s novým liekom, ktorého účinná látka je risperidón. Ako sa tento liek nazýva?



3. Ortuťové teplomery budú v roku 2009 už minulou. Od ktorého dátumu ho nebude možné vo vašej lekárni zakúpiť?



4. Produkt ZAMLODAX dodáva spoločnosť NTC PHARMA. Na ktoré ochorenia by ste ho odporučili?



5. Začiatkom novembra bola v priestoroch nitrianskeho závodu MED-ART inštalovaná nová výstava obrazov a fotografií. Kto sú jej autormi?

Darčková čajová súprava **HOT TEA** obsahuje bielu keramickú šálku, kovové čajové sitko, plechovú dózu s čiernym čajom a päť maslových sušienok.



6. Produkt synBIO je jedinečná kombinácia štyroch účinných látok, ktoré ovplyvňujú rovnováhu črevnej mikrobioty. Ktoré sú to?



7. Značka MEDI je svetová špička vo výrobe zdravotných kompresívnych výrobkov. Vymenujte aspoň dva výrobky tejto značky.



8. Spoločnosť VALOVIC prezentuje v našom časopise dve novinky. Ktoré sú to?



9. Aké rozdelenie ľudského tela využíva reflexná liečba na nohách?



10. Akú zdravotne dôležitú kyselinu obsahuje pupalkový olej lisovaný za studena?



■ Vaše odpovede očakávame do **5. februára 2009**. Ak budú správne, zaradíme ich do žrebovania o **atraktívnu cenu – darčkovú čajovú súpravu**.

Žrebovanie sa uskutoční **15. februára 2009**. Desiati výhercovia budú známi v nasledujúcom čísle časopisu MEDIUM, ktoré vyjde začiatkom mesiaca marec 2009.

VÝHERCOVIA SÚŤAŽÍ z čísla 3/2008:

- **Súťaž DAR KRVI:**
Agnesa Brozova, Bratislava
- **Súťaž CLEANENCE:**
Michaela Chrkavá, Klátová Nová Ves, Martina Janštová, Rimavská Sobota, Veronika Krajčová, Veľká Lomnica, Ivana Drinková, Sereď, Helena Babinová, Maňa
- **Čitateľská súťaž:**
Terézia Ratimorská, Komárno, Daniela Machová, Bratislava, Daniela Forraiova, Prešov, Alžbeta Laurincová, Trstená, Gréta Krajči, Bardejov, Viera Lejková, Bratislava, Miriam Hajdúková, Rožňava, Veronika Vojtechová, Sereď, Jana Suchá, Svit, Helena Gajdošová, Krompachy

Všetkým výhercom gratulujeme a ďakujeme!

redakcia časopisu MEDIUM



**FAZZINI
NEW LINE**

Predstavujeme a ponúkame
nový rad výrobkov

NEW LINE



Ultrazvuková zubná kefka

Určená na efektívne odstraňovanie zubného povlaku a ochranu pred zubným kazom.



F-20 Prenosná odsávačka

Prenosná profesionálna odsávačka pre malé chirurgické zákroky a domáce použitie. Prepláca zdravotná poisťovňa.



F-202 Ultrazvukový inhalátor

Inhalátor pre intenzívne domáce použitie. Jednoduchá aplikácia, vysoký účinok a nízka úroveň hluku. Prepláca zdravotná poisťovňa.



Nutričná Váha

Vhodná najmä pre diabetikov. Slúži na presné meranie výživových hodnôt. Rozoznáva až 1800 druhov potravín.



Ultrazvukový Fetálny Doppler

Pristroj, pomocou ktorého môžete počuť tlkot srdca a pohyby vášho dieťaťa ešte pred jeho narodením.



F-201 Kompresorový inhalátor

Ľahký a kompaktný inhalátor so zabudovaným kompresorom pre domáce použitie. Prepláca zdravotná poisťovňa.

Fazzini Slovakia s.r.o.
Údolná 15
811 09 Bratislava
obchod@fazzini.sk
www.fazzini.sk





Vážení obchodní partneři, milí čitatelia,
dovoľte nám vyjadriť naše úprimné poďakovanie za vašu priazeň, ktorú ste nám počas uplynulého roka venovali.
Želáme vám, aby ste si nielen počas vianočných sviatkov, ale aj v priebehu budúceho roka vychutnávali atmosféru rodinnej pohody a šťastia. Nech si aj vy pod vianočným stromčekom nájdete darček, ktorý vás prekvapí a poteší.
Šťastné Vianoce a úspešný rok 2009 vám želá

kolektív redakčnej rady

Four feliciter 2009