

# MEDIUM

časopis spoločnosti MED-ART

3/2008

www.med-art.sk

TEHOTENSTVO, PÔROD, DOJČENIE  
*a homeopatia*

Nové tváre telemarketingu

60 rokov

Nemocnice sv. Svorada v Nitre

OSTEOARTRÓZA

*u psov a možnosti liečby*



ZÁPADNÉ TATRY – ROHÁČE

čakajú na vašu jesennú návštevu

ďakujeme, že nám pomáhate pomáhať...



NOVÉ!

PROTI ÚNAVE - PRE VITÁLNEJŠÍ ŽIVOT

# Alpha VITAL



150 mg MUCUNA PRURIENS  
150 mg kyselina ALFA-LIPOOVÁ

- dodáva energiu a vitalitu
- zlepšuje fyzickú kondíciu
- skvalitňuje sexuálny život
- urýchľuje regeneráciu
- zmiernuje svalovú únavu
- odbúrava telesný tuk
- podporuje rast svalovej hmoty
- má pozitívny vplyv u ľudí s Parkinsonovou chorobou



1 kapsula

Vaša denná dávka  
**ENERGIE**



základný servis:  
0850 112 228

kúpíte vo Vašej lekární  
[www.alphavital.sk](http://www.alphavital.sk)

*Pre krásu a mladosť*

SISSI PATCH®

*Nanotechnologické náplaste*

**PROTI VRÁSKAM A KRUIHOM POD OČAMI**

**NOVINKA!**



**20 min**  
**A VRÁSKY SÚ PREČ**

Kúpíte vo svojej lekární  
[www.sissipatch.sk](http://www.sissipatch.sk)

**MEDIUM 3/2008**

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

**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**

- 05** **Výstava grafič Drahomíra Trsfana** – v priestoroch MED-ARTu
- 07** **Oslavujeme dar krvi**  
– pod týmto heslom sa niesol tohtoročný Svetový deň darcov krvi. V nitrianskom závode MED-ART sme nadviazali na úspešný vlnajší odber krvi.
- 08** **MED-ART Nitra, Banská Bystrica a Prešov** – vám predstavujú teleoperátorky, ktoré nastúpili po roku 2006. Spoznajte ich.
- 14** **Okrúhle výročie** – Špecializovaná nemocnica sv. Svorada v Nitre oslavuje už 60. výročie svojej činnosti. Boli sme pri tom.

**radíme vám**

- 20** **Víkendové potulky po Slovensku**  
Jesenné obdobie je ako stvorené na pobyt v horskej prírode a túry v malebnom prostredí hôr. Na ďalšie potulky po krásnych zákutiach Slovenska sa vyberieme do oblasti Západných Tatier – Roháčov.
- 22** **Ako eliminovať nekontrolované odchody zamestnancov zo zamestnania**  
Často sa stáva, že zamestnanci bez udania dôvodu len tak jedného dňa neprídu do práce s úmyslom skončenia pracovného pomeru zo dňa na deň. Táto otázka v súčasnosti trápi mnohých zamestnávateľov.

- 26** **Duálne zobrazovanie vo vzťahu k doplnkovému sortimentu**  
– sortiment, ktorý je možné v lekární predávať na základe živnostenského oprávnenia upravuje Vyhláška Ministerstva hospodárstva Slovenskej republiky 97/2008 Z. z.

**o zdraví a pre zdravie**

- 28** **Atopický ekzém – informácie pre pacientov**  
– chronické zápalové ochorenie kože, ktoré sa prejavuje silným až neznesiteľným svrbením, začervenaním kože a výsevom vyrážok – príčiny vzniku ochorenia a odporúčania.
- 35** **Očkovanie pre najmenších je dostupnejšie**  
Od 1. júla sprístupnila poisťovňa Dôvera nadštandardný preventívny balíček očkování pre najmenších – prevencia proti pneumokoko, kliešťovej encefalitíde a meningokokovej meningitíde.
- 36** **Tehotenstvo, pôrod, dojčenie a homeopatia**  
Prírodné procesy v živote ženy môžu vplývať na mnohé psychické, psychosociálne a zdravotné faktory, ktoré vyvolávajú rôzne zdravotné problémy. Homeopatia prináša ich riešenie.

**veterinárne info**

- 42** **Genéza a globálne šírenie vírusu vtáčej chrípky H5N1**  
Chrípka je dávnoveké infekčné ochorenie vtákov a cicavcov, vrátane človeka. V hierarchii chrípkových vírusov predstavujú v súčasnosti najväčšie nebezpečenstvo vtáčie kmene zaradené do subtypu H5N1.
- 44** **SYSADOA – metóda prvej voľby v liečbe osteoartrózy**  
– súčasné možnosti liečby kĺbových ochorení u psov.



# úvodník

Už dávno, keď som mal viac času chodiť po prírode, pozoroval som skupinu mladých ľudí, ktorí sa pretekali, kto sa skôr dostane zo západnej strany na blízky vrch Zobor. Na súťaž sa prišlo pozrieť veľa divákov, ktorí kritizovali a s nedôverou pozerali na súťažiacich.

Súťaž sa začala. Nikto z prítomných neveril, že sa niektorému mladému človeku podarí dostať sa až na vrchol, ktorý sa volá Pyramída. Mladí pre náročnosť trasy skutočne nevládali, z polcesty sa otáčali a vracali späť. Len jedna dievčinka sa s námahou ťahala hore. Šla vytrvalo ďalej, napriek pesimistickým poznámkam okolostojacich. S obrovským úsilím sa nakoniec vyštverala na vrchol Pyramídy. Jeden zo zúčastnených pozorovateľov prišiel k víťaznej dievčinke a spýtal sa jej, odkiaľ vzala toľko sily. Vtedy vysvitlo, že dievča je hluché.

### *Ponaučenie?*

Nikdy nepočúvajte tých ľudí, ktorí sú negatívne naladení a pesimistickí! Kradnú vám vaše sny a túžby, ktoré nosíte v duši! Buďte jednoducho „hluchí“, ak vám niekto povie, že nedokážete realizovať svoje sny! Pomyslite si: Všetko sa mi podarí, ak budem naozaj chcieť. Môj úspech je v mojich rukách a v mojom vytrvalom snažení.

*Krásny čas pri zdolávaní prekážok života!  
Nech vám aj náš časopis pri tom pomôže.*

**PharmDr. Ján Holec**



**MED - ART  
a  
Drahomír Tršťan**

dovoľujú si Vás pozvať na výstavu

**GRAFIKA**

ktorú si môžete pozrieť v spoločnosti MED-ART  
na Hornočermánskej ul. č. 4 v Nitre  
od 3. júla do 31. októbra 2008  
každý pracovný deň v čase  
od 8,00 do 16,00 h



■ Dr. Drahomír  
Tršťan – autor výs-  
tavy v MED-ARTE

*Dr. Drahomír Tršťan (nar. 1958 v Topolčanoch) vstúpil do slovenskej výtvarnej kultúry začiatkom 90-tych rokov 20. storočia ako ilustrátor detských kníh a časopisov. Príležitosť ilustrátora priniesla so sebou mnohé možnosti k realizácii vlastného pohľadu na svet, ľudí a krajinu. Pozorovateľský talent a cit pre výstižnú charakterizáciu jednotlivých postáv sa u Tršťana zoceloval zväčša vo figuratívnych motívoch. Spletitý labyrint postáv a vegetatívnych pralesov, a zložitá myšlienková štruktúra fantazijného realizmu poskytli začínajúcemu grafikovi, ilustrátorovi, nejednu zaujímavú poznatok a spôsob ako sa najadekvátnejšie umelecky vyjadriť.*

Dnes je už tento inšpiračný zdroj pre D.Tršťana minulosťou, aj keď kresliarske umenie tvorí aj v súčasnosti určitý detail v celku jeho najnovšej počítačovej umeleckej tvorby. Tršťan často siaha po výtvarnej interpretácii vlastných aj starších kresieb, aby ich vložil do abstraktného deja, farebnej plochy zloženej z viacerých na seba navrstvených štruktúr a útržkov reálne existujúcich vecí, tvarov, z prirodzených, ale aj absurdných stretnutí. Reinterpretáciou vlastných kresieb prebúda v sebe nové pohľady na pôvodný obsah umeleckého diela a súčasne vytvára originálny umelecký artefakt – počítačovú grafiku, maľbu, koláž a kombináciu týchto techník, samozrejme, s novým literárnym podtextom. Prostredníctvom novej umeleckej techniky počítača pracuje s viacerými vrstvami, ktoré sa postupne na seba nabaľujú až dovtedy, pokiaľ sa nevyčerpá autorova predstavivosť o stvárnení zamýšľaného deja. Znázorňuje ňou svet, prostredie, náladu (aj svoju vlastnú), prežité vnemy. Na takto pripravené pozadie komponuje dej vyjadrený prostredníctvom koláží, frotáží, útržkov z reálnych vecí, farebných prienikov alebo svojich kresieb. Časté sú aj témy súčasného mladého moderne žijúceho človeka zaujatého vlastnou existenciou, komerčnosťou a špecifickým výrazom stávajúcím

sa v súčasnej pop kultúre „modom vivendi“ urýchľujúcim medziľudskú komunikáciu. Univerzálne prostredie, do ktorého býva tento človek vkomponovaný, pretínajú aj siluety starovekých symbolov, fantazijných zvierat a rôznorodých novotvarov, ktoré autorovi ponúka počítačové médium.

Počítačová grafika, maľba, koláž zahájila v umeleckom prejave D. Tršťana novú etapu v tvorbe originálneho počítačom vytvoreného umeleckého artefaktu, v ktorom sa počítač stáva iba prostriedkom (štetcom, ceruzkou a pod.) na vytvorenie finálnej počítačovej grafiky, maľby alebo kombinovanej techniky. Každá výsledná digitálne vytlačená grafika sa môže bez zaváhania označiť za hotové autorské umelecké dielo, t. j. za originálny výtlačok.

Čo prinesie budúcnosť? To nevie ani autor sám: tvorivá cesta jeho experimentov nekončí, ale kontinuálne pokračuje, rozvíja sa a obohacuje sa o nové umelecké postrehy a technické možnosti „...prichádzam z ďaleka a ďaleko idem...“ (cit. z katalógu D. Tršťana). Ostáva aj na nás, akým smerom sa bude uberať komunikácia človeka s počítačom... azda aj preto ostáva v Tršťanových grafikách čistý nepopísaný priestor...

- ra -

## POČÍTAČOVÁ GRAFIKA

*ako originálny umelecký artefakt*



Americký básnik L.Y. Lee kedysi napísal báseň o vzťahu otca a syna. Päťročný syn sedí na kolenách svojho otca a čaká na rozprávku. Hovorí: „Nie tú istú, ocko, povedz mi nejakú novú.“ Otec si pošúcha bradu a poškriabe ucho. V miestnosti plnej kníh, vo svete plnom príbehov si nevie spomenúť ani na jeden. Zahĺbi sa a v mysli už vidí deň, kedy raz chlapec od neho odíde. „Nechod“, hovorí mu, „počúvaj príbeh o krokodílovi, počúvaj príbeh o anjelovi. Máš predsa rád príbeh o pavúkovi, tolko si sa na ňom nasmial. Dovoľ, aby som ti ich ešte raz povedal.“ No chlapec si už balí košele, hľadá kľúče. „Si snáď boh,“ kričí muž, „že som nemý pred tebou? Som vari ja boh, že by som ťa nemal nikdy sklamať?“ Vskutku chlapec je stále tu. „Prosím, ocko, nejaký príbeh!“ Avšak chlapcova naliehavá prosba a otcova láska končia v tichu.

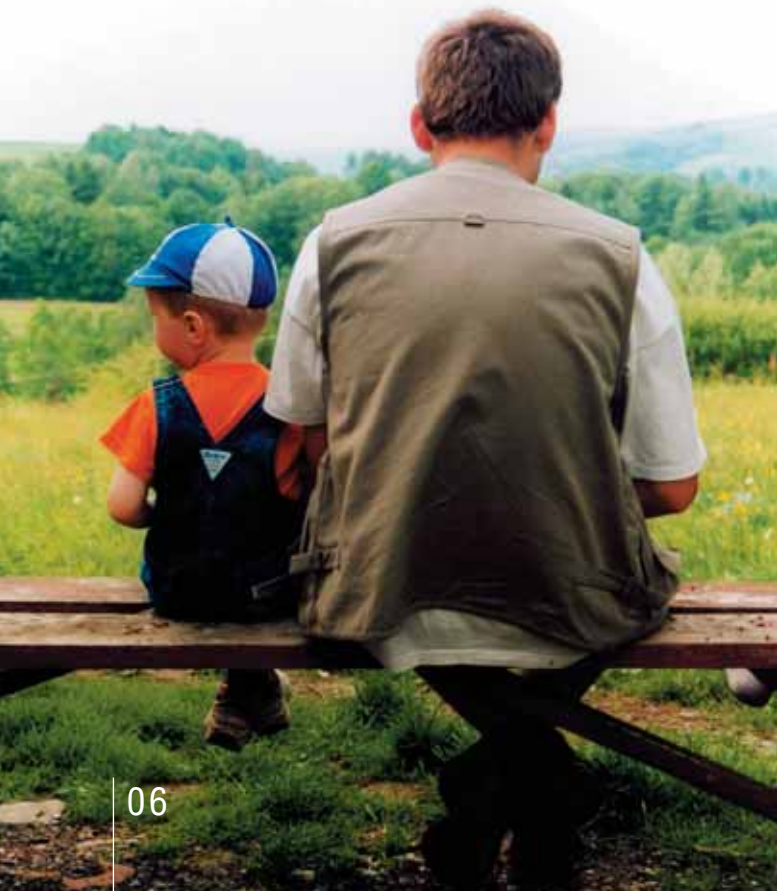
## OTCOVE SLOVÁ

alebo

...povedz mi príbeh...

Deň otcov, 15. jún 2008

Táto báseň je o nepresvedčivosti otca pred svojím synom. Ale dá sa preniesť aj na iné vzťahy. Naliehavé prosby nejakej osoby – dieťaťa alebo dospelého – a láska iného príliš často skončia v tichu a sklamaní. Nakoniec, okrem vzácných príležitostí, mnohí z nás končia tak, že nevedia nájsť slová, ktoré potrebujú hovoriť jeden druhému vo svojich vzťahoch.



■ Aj v spoločnosti MED-ART sme si pripomenuli Deň otcov. Každý otec, v office či v sklade, dostal malú pozornosť.



Sme akýsi nezrozumiteľní v láske. Denne sa ocitáme v situáciách, ktoré nás vyzývajú k novému príbehu. Vidíme očakávanie v očiach druhej osoby: Prosím, nový príbeh, nie ten starý! Ale tak naliehavá prosba, ako aj naše najlepšie úmysly, končia v tichu. Sme akoby nemí pred sebou, a tak rozprávame o športových výsledkoch, o nákupoch, klebetách, či o móde, o počasí, o poslednej TV show; o čomkoľvek okrem toho, čo má byť povedané.

Začína sa to už vtedy, keď nám naše malé deti sedia na kolenách a my si nie sme istí, čo povedať, hoci snáď vtedy je ľahšie nájsť slová na vyjadrenie našej lásky. A stáva sa to ťažším, keď deti rastú a ich osobnosti a životy sa stávajú zložitejšími, keď zápasia s nepokojom, vlastnou sexualitou a svojou potrebou odpútať sa od nás. Vtedy sa začíname cítiť neistí a nedokážeme nájsť slová, ktoré máme vyriečiť alebo zistiť, že nemôžeme povedať slová, ktoré by sme radi hovorili. Zároveň trpíme, keď strácame blízkosť našich detí. Ony postupne začínajú vytesňovať staré slová a my zisťujeme, že ak budeme pokračovať v rozprávaní týchto slov, vytlačia nás s nimi.

*Milí otcovia i tí, ktorí na otcovstvo iba pomýšľate, naliehavé prosby našich detí nemiznú. Deti nás potrebujú viac ako kedykoľvek predtým a potrebujú počuť určité veci od nás a nie od iných ľudí. No častokrát slová, ktoré nachádzame, nie sú slovami, ktoré chcú naozaj počuť. A pritom vôbec nejde o to, že určité veci nerady počujú. Skôr ide o zbavenie sa akéhosi kliše a nastúpenie na cestu úprimnosti. Všetko to sprievodné napätie je však v konečnom dôsledku naliehavou prosbou: Nejaký nový príbeh, a nie ten starý. Povedz mi nový príbeh! Budeme mať odvahu začať hovoriť, keď k tomu príde?*

Mgr. Ján Gál



„Oslavujeme dar krvi“ – pod týmto heslom sa niesol tohtoročný 14. jún – Svetový deň darcov krvi. Krv je vzácna tekutina, ktorá sa pre obdarovaného neraz stáva jediným prostriedkom na prežitie. Napriek tomu, že my, ľudia, radi obdarujeme svojich blízkych, práve krvi býva nedostatok. Napriek vytrvalým snahám vedcov vytvoriť po každej stránke plnohodnotnú „umelú krv“ sa to zatiaľ úplne nepodarilo. Krv so všetkými svojimi zložkami je až veľmi dokonalá a nie je možné jej komplexné nahradenie. Nadalej zostáva jej výlučným a nenahraditeľným zdrojom darca krvi – zdravý človek.



❖ Vozidlo NTS pred budovou MED-ARTu.

Hneď ráno sa zmenilo Kongresové centrum MED-ART na improvizované „oddelenie transfuziológie“. Pokiaľ sa všetko pripravovalo, oslovili sme MUDr. Máriu Broďaniovú, lekárku NTS v Nitre a položili sme jej zopár otázok. Z nich vyberáme aspoň dve, ktoré sa asi najčastejšie objavujú medzi ľuďmi.

❖ *Prečo vlastne darovať krv? Aké sú pozitíva darcovstva?*

Darovanie krvi je predovšetkým prejavom ľudskosti. Je to akýsi morálny imperatív, lebo pri záchrane života

# OSLAVUJEME DAR KRVI

## MED-ARTova kvapka krvi



*V nitrianskom závode MED-ART sme sa aj v tomto roku rozhodli nadviazať na úspešný vlašajší odber krvi s názvom „MED-ARTova kvapka krvi“. Konal sa v týždni po sviatku sv. Medarda – patróna našej firmy a tesne pred Svetovým dňom darcov krvi. Svetový deň darcov krvi bol stanovený v roku 2005 ako každoročná udalosť pre všetky členské štáty Svetovej zdravotníckej organizácie (WHO), pričom každý rok stúpa počet krajín, ktoré organizujú túto udalosť. Témou tohtoročného bolo „daruj krv pravidelne“ za účelom podpory národného programu darcov krvi.*

Národná transfúzna služba SR organizuje aj tzv. mobilné odbery krvi pomocou svojich mobilných odberových jednotiek. Odbery tohto druhu sú veľmi obľúbené, pretože darcovia darujú krv vo svojom prirodzenom pracovnom alebo životnom prostredí. Možno sa tým nájde viac nových mladých odvážlivcov, ktorí sa práve na pracovisku skôr odhodlajú absolvovať svoj prvý odber krvi v kruhu kolegov a priateľov, u ktorých nachádzajú podporu a povzbudenie. V MED-ARTE sa nás prihlásilo 25 zamestnancov, z toho nakoniec darovalo krv 23, medzi nimi 6 prvodarcov.

### ❖ TROCHU Z HISTÓRIE

Prvé skupiny darcov krvi – dobrovoľníkov vyrástli spomedzi vojakov a zdravotníkov už v období II. svetovej vojny. V začiatkoch darcovia dostávali pohár červeného vína, občerstvenie, kávu a finančný príspevok na zlepšené stravovanie. V 60-tych rokoch sa začali darcovia zriekať finančného príspevku, a tak pod hlavičkou ČSČK vznikali bezpríspevkoví darcovia krvi. Súčasne s tým nestor česko-slovenskej hematológie a transfuziológie prof. MUDr. Mikuláš Hrubíško vychovával lekárov pre tento odbor a zároveň sa po Slovensku rozširovali odberové miesta v nemocniciach a vznikali transfúzne stanice, neskôr oddelenia, kde sa odbery nielen vykonávali, ale krv sa tu i spracovávala, vyšetrovala a uskladňovala. Celý tento proces rozvoja bezpríspevkového darcovstva dosiahol svoj „zlatý vek“ v 80-tych až 90-tych rokoch minulého storočia. Vplyv socialistického myslenia, kolektívizácie, rôznych aktivít odborárov i mládežníkov vyústil v sebestačnosť v krvných produktoch s počtom viac ako 50 odberových miest a 200 tisíc odberov krvi ročne.



neexistuje náhrada. Darovanie prispieva k regenerácii organizmu. Úbytok krvi pri darovaní „vyprovokuje“ organizmus k tvorbe nových neopotrebovaných krviniek. A v neposlednom rade je darovanie krvi „tréningom“ organizmu na mimoriadne situácie spojené so stratou krvi.

❖ *Má darovanie krvi aj nejaké negatívne stránky?*

S darovaním môžu byť spojené aj určité komplikácie, no tieto sa vyskytujú len približne v 1-3 % odberov. Ide prevažne o hematómy (modriny) alebo prechodné stavy slabosti, závrate či nevoľnosť. Tieto stavy sa vyskytujú najmä v prípade nedostatočného pitného režimu.

V súčasnosti sa na Slovensku uskutočňuje okolo 170 tisíc odberov ročne. Ak by ste sa chceli pridať aj vy, stačí zájsť do jedného z pracovísk NTS, ktoré sídlia v krajských mestách alebo regionálnych nemocniciach.

Mgr. Ján Gál

# MED-ART NITRA

Hlasy týchto ľudí už dobre poznáte. Sú vám k dispozícii každý pracovný deň. Teraz máte možnosť spoznať aj ich tváre, vlastnosti a myšlienky...

Predstavujeme vám kolegynne, ktorí nastúpili na oddelenia telemarketingu po roku 2006.

Ostatných teleoperátorov sme predstavili už v čísle 3/2006.

## – vám predstavuje...



**Jana TAMAŠKOVIČOVÁ**

- **znamenie:** váhy
- **vek:** 25
- **oblíbené jedlo:** sviečková na smotane, lokše
- **oblíbený film/kniha:** Jak dostat tatínka do polepšovny, Pád do tmy, Horšie ako smrť
- **životné krédo:** „Nerob z komára somára!“



**Miroslava MALISZOVÁ**

- **znamenie:** baran
- **vek:** 28
- **oblíbené jedlo:** šaláty, ryby na rôzne spôsoby
- **oblíbený film/kniha:** Inštinkt, Anglický pacient
- **životné krédo:** „Život je vzácny dar a treba si ho vážiť.“



**Ingrid PLOTHOVÁ**

- **znamenie:** blíženci
- **vek:** 34
- **oblíbené jedlo:** pečené kura, segedínsky guláš, slivkové knedle
- **oblíbený film/kniha:** staré české a slovenské filmy, romantické filmy, rozprávky
- **životné krédo:** „Nad nikoho sa nepovyšuj a pred nikým sa neponižuj.“



**Stanislava TERNÉNYOVÁ**

- **znamenie:** baran
- **vek:** 29
- **oblíbené jedlo:** vyprážený syr, hranolky, tatárska omáčka
- **oblíbený film/kniha:** staršie české filmy
- **životné krédo:** „Váž si človeka pri každom stretnutí, lebo vieš, ktoré je to posledné.“



**Lucia ANTOŠOVÁ**

- **znamenie:** ryby
- **vek:** 32
- **oblíbené jedlo:** cestoviny
- **oblíbený film/kniha:** Láska je len slovo, Anglický pacient
- **životné krédo:** „Ži tak, aby si mohol povedať, že to stálo za to.“



**Ivana ZACHAROVÁ**

- **znamenie:** panna
- **vek:** 34
- **oblíbené jedlo:** špenát
- **oblíbený film/kniha:** Nevera po slovensky
- **životné krédo:** „Nerob iným to, čo nechceš, aby robili tebe!“



**Kristína SRNKOVÁ**

- **znamenie:** baran
- **vek:** 31
- **oblíbené jedlo:** slimákov nemusím
- **oblíbený film/kniha:** romantické knihy
- **životné krédo:** „Braf život taký, aký je.“

## POĎAKOVANIE

V živote človeka prichádzajú zmeny bez ohľadu na to, či s nimi súhlasíš alebo nie.

Tak to bolo i so mnou. Keď v roku 1993 niekto rozhodol, že detské jasle sú zbytočné a treba ich zrušiť, rozšírila som rady nezamestnaných. Po čase mi dobrá víla Alenka (teraz už bývalá kolegynja) pošepkala, že MED-ART

prijíma nových zamestnancov. A stalo sa. V januári 1994 som nastúpila na loď, s ktorou som sa plavila až do 1. mája 2008. A tak som od hier s deťmi, s kockami a skladačkami na koberci, prešla do skladu, kde som kocky vymenila za krabičky liekov a koberec za paleťový vozík, neskôr za telefón a počítač. Bola to veľká zmena, vymeniť jeden- až trojročné deti za dospelých, vysokoškolsky vzdelaných odborníkov.

Chcem sa poďakovať PharmDr. Jánovi Holecovi a Mgr. Hilde Némethovej, že ma prijali do svojho kolektívu a umožnili mi rozšíriť si vedomosti v oblasti farmácie, na externých a interných seminároch, na rôznych spoločenských stretnutiach s lekárnikmi. Za tie roky som mala možnosť osobne spoznať všetkých „mojich klientov“, ktorých som dennodenne obvolávala, ba aj ich rodinných príslušníkov. Osobitne sa chcem poďakovať PharmDr. Zuzane Gašparovej. Bola mojou „odbornou poradkyňou“ v čase, keď mi chýbali niektoré odborné vedomosti z oblasti farmácie, neskôr sa stala mojou dobrou priateľkou. Za roky odpracované v MED-ARTE som si našla medzi lekárnikmi aj veľa ďalších dobrých priateľov, ktorým sa chcem poďakovať a s ktorými sa aj touto cestou chcem rozlúčiť. Bolo mi ctou s vami spolupracovať.

Po 14 rokoch práce v oblasti farmácie sa opäť vraciam k deťom. K mojim vnúčatám, 14-ročnému Kamilovi, 10-ročnej Bibianke a 7-mesačnému Tomášovi. Odchádzam si užívať dôchodok.

*Olga Galková*



# MED-ART BANSKÁ BYSTRICA

– vám predstavuje...



**Ludmila BUKOVSKÁ**

- **znamenie:** baranček
- **vek:** akurát
- **oblíbený film/kniha:** Statočné srdce, pútavé knihy
- **životné krédo:** „Nerob druhým to, čo nechceš aby iní robili tebe!“



**Slávka PEPICHOVÁ**

- **znamenie:** vodnár
- **vek:** 34
- **oblíbený film/kniha:** Aj hory majú oči, Lesk a bieda kurtizán
- **životné krédo:** „Kto do teba kameňom, ty doňho chleбом.“



**Eva FRAŇOVÁ**

- **znamenie:** ryby
- **vek:** 33
- **oblíbený film/kniha:** Sci-fi, knihy z lekárskeho prostredia
- **životné krédo:** „Myšlienka vytvára tvoj život.“



**Zuzana HANUŠKOVÁ**

- **znamenie:** baran
- **vek:** 23
- **oblíbený film/kniha:** Angelika... /časopisy
- **životné krédo:** „Ži a nechaj žiť!“



**Renata KRAHULCOVÁ**

- **znamenie:** slnko
- **vek:** 35
- **oblíbený film/kniha:** história a romantika
- **životné krédo:** „Snažím sa žiť tak, aby som nefutovala, že žijem.“



**Lenka STYKOVÁ**

- **znamenie:** panna
- **vek:** 35
- **oblíbený film/kniha:** „Sex v meste“, Varím, Variš, Varíme...
- **životné krédo:** „do dna...?!“

# MED-ART PREŠOV

– vám predstavuje...



**Alena REVICKÁ**

- **znamenie:** strelec
- **vek:** 26
- **oblíbené jedlo:** cestovinové šaláty, paradajková polievka, ktorú si sama pripravím
- **oblíbený film/kniha:** dokumentárne filmy, naše staré, klasické ČS rozprávky
- **životné krédo:** „Čo ťa nezabije, to ťa posilní.“



**Lucia ŠUSTÍKOVÁ**

- **znamenie:** ryby
- **vek:** 31
- **oblíbené jedlo:** pstruh na grile, tuniak
- **oblíbený film/kniha:** knihy autorov Bruno Ferrero, Miloš Forman
- **životné krédo:** „Memento vitae.“



**Jana GREJTÁKOVÁ**

- **znamenie:** škorpión
- **vek:** 38
- **oblíbené jedlo:** kuracie mäso na všetky spôsoby, ale hlavne – oriešková čokoláda
- **oblíbený film/kniha:** historické romány
- **životné krédo:** –



**Agáta ČAJKOVÁ**

- **znamenie:** váhy
- **vek:** 34
- **oblíbené jedlo:** paradajková omáčka, plnená paprika, strapačky s kapustou
- **oblíbený film/kniha:** Kniha o zmene zmysľania, o sile dobra, Sv. Písmo
- **životné krédo:** „Konajme dobré skutky, nenechajme sa znechutiť zlom.“



27. jún bol pre mnohé deti očakávaním vysvedčenia a začínajúcich prázdnin. Prvá cesta prváčka Samka viedla do MED-ARTu, kde sa mal stretnúť s dievčatami z telemarketingu. Tu si mal prevziať dar Nadácie Mgr. Petra Németha, nakoľko Samko má detskú obrnu a jeho sťažený život si vyžaduje špeciálne ortopedické pomôcky.

## SAMKO



Motto Nadácie Mgr. Petra Németha na rok 2008: „Nikto z nás nemusí stratiť všetko, aby všetko našiel“ sa snaží naplňať aj oddelenie telemarketingu. Samko je ten, ktorého si oddelenie zobralo pod ochranné krídla a budeme radi, keď vnesieme trochu radosti do jeho každodenného života. Aj keď má Samko len 7 rokov, žije svoj život naplno a lásku skôr rozdáva on ako ju pasívne prijíma. Je určite mnoho ľudí, ktorí potrebujú pomoc, treba sa len pozrieť okolo seba. Vždy je niekto v našej blízkosti, komu treba podať pomocnú ruku. Možno postačí pár milých slov či úsmev, ktoré pre druhého znamenajú veľa.

## Operátorky z nitrianskeho MED-ARTu majú nového kamaráta!

S úžasnými úprimnými očkami blúdil po dievčatách a ukazoval svoje prvé vysvedčenie. Dievčatá mali pre neho pripravené množstvo darčiekov, ktoré si s veľkým prekvapením stískal v náručí. Po opadnutí prvých emócií spustil na nás záplavu otázok. Na naše prekvapenie poznal MED-ART z internetovej stránky a kládol nám otázky, ktoré sa týkali našej práce. Skúsil si prvú objednávku s lekárnou, v sklade si odsledoval prípravu objednávky až po jej vyexpedovanie a naloženie do rozvozného vozidla. Najviac nás zaskočila otázka: „Prijali ste ma na telemarketing?“ Tak sme získali nového člena na oddelenie.

Samkove prázdniny boli iné ako prázdniny ostatných detí. Prvý prázdninový týždeň absolvoval náročnú operáciu a následné liečenie v Kováčovej. Napriek všetkému vyžaruje zo Samka energia a radosť, ktorú rozdáva aj druhým. Obdivujeme jeho mamičku, ktorá s veľkou oddanosťou celý svoj čas a lásku venuje Samkovi. Získali si naše srdcia a držíme im palce so želaním zdravia a šťastia.

*Samkove kolegyně z telemarketingu*



⇒ Samkova návšteva v MED-ARTE obohatila zabehaný pracovný kolobeh o nový rozmer.



# Ked' sa potrebujete vykašľať

ľahko a pohodlne



## Ambrobene®

**Podporuje vykašliavanie  
a čistí sliznicu.**

Ambrobene® je vysoko účinný liek pri ochorení dýchacích ciest spojených s vykašliavaním. Liek s liečivom ambroxoli hydrochloridum je určený na vnútorné použitie.



**ratiopharm**



❖ Budúci rok si už zlato uchmatnúť nedáme!

# MED-ART

## má striebro v hokejbale

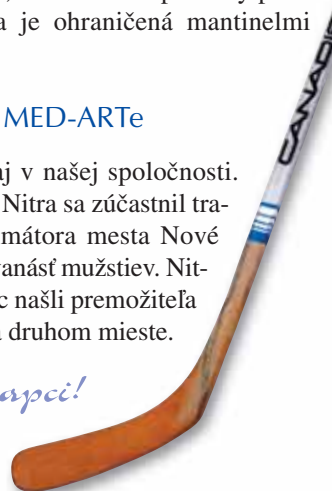
Hokejbal je jedným z najpríbuznejších športov ľadového hokeja. Na severoamerickom kontinente ho volajú street hockey, dek hockey, či ball hockey, na Slovensku je to pre hráčov a fanúšikov hokejbal. V každom prípade v Kanade či v USA, ako aj v Európe je „hokej bez korčúľ“ len ďalším plodom ľudskej vynaliezavosti a zároveň potvrdením, že kooperácia a súťaživosť pri rešpektovaní daných pravidiel hry prinášajú ľuďom radosť a vzrušenie.

Hlavným rozdielom medzi ľadovým hokejom a hokejbalom je, že hráči nejazdia na korčuliach, ale po ihrisku behajú v športovej obuvi. Nehrá sa s pukom, ale so špeciálnou plastovou loptičkou oranžovej farby, ktorú sa hráči snažia dostať do súperovej brány pomocou hokejok. Povrch ihrísk tvorí asfaltový koberec, betón alebo špeciálny plastový povrch. Hracia plocha je ohraničená mantinelmi z tvrdého plastu.

### Hokejbal v MED-ARTE

Hokejbalové srdce bije aj v našej spoločnosti. Hokejbalový tím MED-ART Nitra sa zúčastnil tradičného turnaja o Pohár primátora mesta Nové Zámky, kde si silu zmeralo dvanásť mužstiev. Nitrianski „farmaceuti“ nakoniec našli premožiteľa až vo finále, a tak skončili na druhom mieste.

*Blahoželáme, chlapci!*



HARTMANN

# Tensoval®

Poradte svojim zákazníkom,  
že meranie tlaku je teraz  
dvojnásobne výhodné!

1. nemusia tak často navštevovať lekára



odporúča:



### Tensoval® duo control

- Spoľahlivé meranie pre osoby s poruchami srdcového rytmu
- Presné výsledky zhodné s meraním u lekára
- Možnosť voľby veľkosti manžety pre obvod ramena 22–32 cm a 32–42 cm

2. spoľahlivo a presne si odmerajú tlak aj doma

### Tensoval® comfort

- Možnosť voľby veľkosti manžety pre obvod ramena 22–32 cm a 32–42 cm
- Kapacita pre uchovanie hodnôt dvoch užívateľov
- Dostať aj vo výhodných baleniach s dvomi manžetami alebo sieťovým adaptérom



### Tensoval® compact

Poloautomatický ramenný tlakomer za priaznivú cenu

### Tensoval® mobil

- Zápästný tonometer pre merania doma aj na cestách
- Kapacita pre uchovanie hodnôt dvoch užívateľov



Jednoduché ovládanie, ľahko čitateľný displej, záruka 3 roky



# Vojenská čata zaútočila na Bezovec



*V areáli rekreačného strediska Bezovec pri Piešťanoch bolo v máji horúco.*

*Vojenské MED-ART čaty okupovali miestne priestory a spolu so spoločnosťou ZENTIVA čelili vzájomným útokom.*

*Diali sa tam veci nepochopiteľné, ktoré boli súčasťou víkendového vzdelávacieho teambuildingu oboch firiem.*



❑ Aj jemnejšia časť populácie dokázala, že v boji sa zahanbiť nedá... Zvíťaziť chcel jednoducho každý!

❑ Vojenským „zábavkám“ predchádzala prednáška venovaná celospoločenskému problému obezity.

Vojaci a vojačky z radov zamestnancov hájili farby svojho tímu a s pokrikom sa presúvali z jedného stanoviska na druhé. Bojová atmosféra, pomaľované tváre a mnoho športového adrenalínu len umocňovali v čatách ich odhodlanie

zvíťaziť! „Bezovec sme dobili“.... zahlásili na konci strastiplného dňa náčelníci vojenských čiat a z rúk marketingovej pracovníčky si prevzali odmenu. Okrem mnohých humorných situácií či netradičných stanovísk sa

počas tohto víkendu umocnili aj obchodné vzťahy a priateľstvá medzi obidvoma spoločnosťami.

- ha -

## UROLOGICKÁ SPOLOČNOSŤ v Banskej Bystrici

*V dňoch 25. až 28. júna 2008 sa v srdci Slovenska, v Banskej Bystrici, uskutočnila 15. výročná konferencia Slovenskej urolologickej spoločnosti a Konferencia sestier pracujúcich v urológii.*

Výročná konferencia SUS je tradičným miestom, kde sa prezentujú výsledky klinickej a výskumnej práce nielen slovenských, ale aj českých urológov. Je to miesto, kde urológickí „juniori“ môžu načerpať množstvo nových poznatkov pre svoju budúcu prácu a priestor, kde môžu prezentovať svoju začínajúcu profesionálnu kariéru. Je tradíciou, že v odbornom programe konferencie vystupujú lídri slovenskej a českej urolologickej komunity a poprední urológovia z Európy. Súčasťou konferencie je aj predstavenie nových produktov farmaceutických a technologických spoločností.



❑ Prezentácia cytostatika Mitomycin C zaujala každého návštevníka nášho stánku.

Akcie sa zúčastnili aj naši farmaceutickí reprezentanti, ktorí v rámci obchodnej spolupráce s firmou NIPPON KAYAKU prezentovali cytostatikum MITOMYCIN C, ktoré sa indikuje pri kombinovanej chemoterapii solídnych zhubných nádorov, intravezikálnej chemoterapii iniciálnych štádií ca močového mechúra a pri kombinovanej chemoterapii chronickej myeloidnej a chronickej lymfatickej leukémii. Mitomycin C bude pacientom k dispozícii od mesiaca október 2008.

Aj tento rok bol neoddeliteľnou časťou konferencie spoločenský program, počas ktorého sa upevnili staré a utvorili nové priateľstvá.

- ra -

V roku 1948 otvoril významný predstaviteľ Masarykovej ligy proti tuberkulóze MUDr. Ivan Stodola Štátny ústav pre liečenie tuberkulózy Horné Lefantovce, ktorý tvorilo 120-lôžkové ženské oddelenie. Od tohto obdobia prešlo zariadenie rôznymi metamorfózami svojho vývoja a rozvoja a dnes už špecializovaná nemocnica sv. Svorada oslavuje 60. výročie svojej činnosti.

# OKRÚHLE VÝROČIE

## 60 rokov špecializovanej nemocnice sv. Svorada Zobor



❖ Pohľad na časť publika slávnostnej akadémie

Pýši sa komplexným moderným poskytovaním služieb, ako je základná a odborná ambulánna zdravotná starostlivosť, ambulánna a ústavná liečebno-preventívna starostlivosť, ústavná vysokošpecializovaná zdravotná starostlivosť chorým s respiračnými ochoreniami nešpecifickými a tuberkulózu pľúcnou a mimopľúcnou. Zdravotnú starostlivosť poskytuje aj v odbore klinickej onkológie, geriatrickej a gerontologickej, vnútorného lekárstva a ďalších medicínskych odborov, súvisiacich s problematikou respiračných chorôb a tuberkulózy. Okrem poskytovania služieb v rámci predmetu činnosti je nemocnica zapojená do medzinárodného programu zdravia podporujúcich nemocníc (v skr. HPH – Health Promoting Hospitals) a vyvíja bohaté aktivity smerom do komunity. Ide hlavne o aktivity v rámci pľúcnej rakoviny, boja proti fajčeniu, boja proti osteoporóze a aj komplikáciám diabetu.

Z argumentov dokreslujúcich pohľad na profil nemocnice je dôležité spomenúť napríklad:

- ❖ kvalitu zdravotníckeho zabezpečenia, ako i hygienického režimu. Rezistencia bakteriálnych kmeňov počas dlhého mikrobiologického sledovania je neporovnateľne nižšia ako v okolitých nemocniciach.
- ❖ komplex poskytovaných služieb, vrátane kvalifikovaného personálu, plne vyhovuje náročným požiadavkám na realizáciu medzinárodných klinických štúdií už II. fázy klinického skúšania.
- ❖ lekári nemocnice počas existencie zariadenia vždy boli a aj sú autormi (ale aj recenzentami) viacerých, svojím dosahom a validitou významných, lekárskeho diel. Priemerný počet publikovaných prác v domácej i medzinárodnej odbornej literatúre sa pohybuje okolo 50 publikovaných prác.
- ❖ špičkové know-how nemocnice ako celku bolo základom toho, že nemocnica sa od r. 2003 stala školiacim pracoviskom SZU v Bratislave v odboroch Pneumoftizeológia a Ošetrovateľstvo v pneumoftizeológii, čím sa nemocnica

zastrešená SZÚ zaradila medzi univerzitné pracoviská v oblasti medicínskeho vzdelávania vo vyššie uvedených odboroch v SR, akceptované v krajinách Európskej únie. Od júna 2004 získala nemocnica v týchto odboroch (a navyše v certifikovaných odboroch funkčná diagnostika a endoskopia) štatút výučbovej základne SZÚ.





■ Časť slávnostného predsedníctva, zľava Ing. Marta Jančovičová, MPH, predsedníčka Správnej rady ŠN sv. Svorada Zobor, n. o., ThDr. Štefan Vallo, riaditeľ Biskupského úradu v Nitre, Ing. František Baláž, viceprimátor mesta Nitra, MUDr. Lubomír Ševčík, lekár Nitrianskeho samosprávneho kraja.



■ MUDr. Štefan Petříček, PhD., M.P.H. odovzdáva Zlatú medailu in memoriam Doc. MUDr. Rudolfovi Krutému, CSc., riaditeľovi, ktorý sa najviac zaslúžil o rozvoj bývalého Ústavu v prvých desaťročiach jeho existencie. Medailu preberá syn bývalého riaditeľa Doc. MUDr. Ferdinand Krutý, CSc.



■ MUDr. Štefan Petříček, PhD., M.P.H. preberá Striebornú medailu Slovenskej lekárskej spoločnosti z rúk jej prezidenta prof. MUDr. Petra Krištúfka, CSc. (v strede) a prezidenta Slovenskej pneumologickej a fizeologickej spoločnosti SLS prof. MUDr. Ladislava Chovana, CSc. (vľavo).

Už niekoľko rokov má nemocnica dve pracoviská – kaštieľ i nemocnicu v nitrianskej časti Zobor. Jej terajší riaditeľ MUDr. Štefan Petříček, PhD., M.P.H., stojí v jej čele od roku 1994 a 15. mája spolu s nemocnicou oslávil svoje okrúhle životné jubileum.

Slávnostnej akadémii sa zúčastnili predstavitelia slovenskej lekárskej obce, samosprávy, Európskeho parlamentu, cirkvi, sponzori, ale aj priatelia nemocnice i jej riaditeľa. Po úvodnom prejave riaditeľa MUDr. Š. Petříčka, PhD., M.P.H. sa k slovu dostali všetci gratulanti z lekárskej i nelekárskej komunity, ktorí



■ Pomocou C-ramena možno vykonať priestorovú lokalizáciu pľúcnych ložísk, čo zvyšuje výťažnosť ich endoskopической diagnostiky.

chceli čo najsrdečnejšie zaželať nemocnici a riaditeľovi mnoho ďalších úspešných rokov. Pri príležitosti jubilea dostali všetci účastníci slávnostnej akadémie a následného odborného podujatia publikáciu Špecializovaná nemocnica sv. Svorada Zobor, n. o. 1948 – 2008, ktorú vydala pri tejto príležitosti nemocnica s podporou sponzorov.

Ku gratulantom sa pripojila i naša spoločnosť MED-ART, zaželať oslávencom veľa trpezlivosti, tvorivosti a veľa priateľov, ktorí dokážu podať pomocnú ruku.

- ra -

## XIV. VALNÉ ZHROMAŽDENIE AADOS v Slovenskej republike

*Dňa 13. 6. 2008 sa uskutočnilo XIV. Valné zhromaždenie AADOS v Slovenskej republike (Asociácie agentúr domácej ošetrovateľskej starostlivosti) v hoteli Veľká Fatra v Rajeckých Tepliciach.*

Každý rok sa uskutočňuje Valné zhromaždenie v Rajeckých Tepliciach, kde sa schádzajú manažérky agentúr, aby riešili problematiku súčasnej neľahkej situácie ošetrovateľskej starostlivosti v domácom prostredí. Tohtoročný program bol zameraný na „Manažment práce sestry v AADOS, ekonomické ukazovatele.“ V rámci panelovej diskusie vystúpili zástupcovia ASL SR a zástupcovia zdravotných poisťovní. V doobednej časti programu predsedníč-

ka AADOS v SR Emília Kováčová privítala „Sestru roka 2007“ zdravotného brata p. Ivana Žilinčíka z ADOS IMAG, s. r. o., Piešťany a poďakovala sa mu za jeho prácu, ktorou sa pričínal na zviditeľňovanie práce sestier v domácej ošetrovateľskej starostlivosti.

V poobednom programe sa odsúhlasovala správa o činnosti za rok 2007, správa o hospodárení za rok 2007, správa RK a EK pri AADOS v SR. Potom sa



■ „Sestru roka 2007“, p. Ivana Žilinčíka z ADOS IMAG, s. r. o., Piešťany privítala na valnom zhromaždení predsedníčka AADOS v SR p. Emília Kováčová.

program zamerl na odborné prednášky zúčastnených firiem, ktoré aktívnou účasťou obohatili odborný a ekonomický pohľad na prácu sestier v domácej ošetrovateľskej starostlivosti. Touto cestou ďakujeme sponzorom: MED-ART, s. r. o., Hartman, a. s., Untraco, s. r. o., SCA Hygiene products, s. r. o., Bella SK, s. r. o.

**Mgr. Darina Jobbágyová**  
člen AADOS v SR

# OMRON

## OMRON M6

merač krvného tlaku

najpredávanejší merač v SR 2007

zdroj: AMAR 2007



KLINICKY  
OVERENÉ

S technológiou  *Intelli sense* o krok pred ostatnými

**Presnosť** – najlepšie hodnotenie presnosti A/A podľa prestížneho lekárskeho protokolu BHS

**Mimoriadne príjemné nafukovanie** – paža nie je zbytočne dlho a príliš stláčaná

**Jednoduchá obsluha** – ovládanie jedným tlačidlom

**Odolnosť voči arytmiám** – arytmie sú zachytené a zobrazené na displeji

**Merač krvného tlaku pre celú rodinu** – M6 Comfort s jednou manžetou pre normálnu aj silnú pažu



OMRON M6 Comfort

Svetová liga proti hypertenzii odporúča pravidelné meranie krvného tlaku

Vnímajte svoje zdravie

[www.celimed.sk](http://www.celimed.sk)



Relácia, veríme, že vám už dobre známa, „Diagnózy s Medardom“, pokračovala aj v letných mesiacoch. Témami boli zdravotná, sociálna a duchovná starostlivosť o seniorov a starostlivosť o ústnu dutinu – stomatológia.



# Diagnózy S MEDARDOM

relácia o telesnom a duševnom zdraví človeka

## Starostlivosť o seniorov

Na čo klásť dôraz pri zdravotnej starostlivosti o starnúcu populáciu, divákovi v relácii radila praktická lekárka MUDr. Božena Uherová spolu so zástupcom zdravotníckej techniky Omron Petrom Šimonom, ktorý prezentoval, aké parametre je potrebné zvažovať pri výbere vhodného tlakomeru do domácnosti. Reláciu reklamným spotom na produkty vhodné pri inkontinencii podporila i firma SCA. V sociálnej časti sa vedúca sestra sociálneho zariadenia Damipharm Nitra pani Helena Šaláteková zamerala na možnosti poskytovania ošetrovateľskej a opatrovateľskej služby v domácnosti. V duchovnom poradenstve sa diváci prostredníctvom Frt. Martina Petra Pavuka, MSC. dozvedeli, čo je hagioterapia a aké „lieky“ na túto terapiu potrebujeme.



■ Aj moderátorka relácie si vyskúšala, ako si možno zmerať tlak v domácnosti.

## Stomatológia



■ Súčasťou modernej stomatologickej ambulancie je i činnosť preventistiek.

V častiach relácie venovaných stomatológii sme v spolupráci s firmou Curaden za aktívnej podpory firmy PD Radošinka pripravili zaujímavé vstupy dentálnych hygieničiek – preventistiek Ivany Matovičovej a Petry Hircovej, ktoré okrem iného názorne predviedli, ako správne vyberať a používať pomôcky zubnej hygieny. V odbornej časti o modernej stomatológii – ortodoncii, zubnej chirurgii a konzervačnej stomatológii divákov informovali čelustný ortopéd MUDr. Pavol Anđel a stomatológ MUDr. Martin Lisý. Témou hygieny, čistoty v duchovnom živote pokračovali Mária Vicenová, Andrej Pacholik a Ivan Elko.

## Názor moderátorky

Reláciu Diagnózy s Medardom správa sympatická moderátorka Soňa Valášiková. Aký je jej názor na reláciu? „Televízia Central patrí svojim pokrytím k najväčším regionálnym televíziám na Slovensku. Nezanedbateľným zdrojom informácií sú diskusné relácie, medzi ktoré patria aj Diagnózy s Medardom – relácia o páľčivých témach z oblasti telesného a duševného zdravia človeka.

Som veľmi rada, že práve mne ponúkli možnosť moderovať tento formát na obrazovkách našej televízie. Spočiatku som sa trošku obávala rôznych tém, ktoré mi neboli celkom blízke. Avšak praxou sa dá zvládnuť úplne všetko. Dobrý tím na čele s pani produkčnou a zodpovednými „medarátkami“ vždy profesionálne zorganizuje každé natáčanie relácie.

Podľa došlých ohlasov usudzujem, že divákovi sa Diagnózy s Medardom páčia. Nájdú si v nich to svoje. Vždy sa aj radi zapoja do pravidelnej súťaže o pekné ceny. Pevne dúfam i verím, že ľudom budeme naďalej pomáhať a radiť.

Otázky, pripomienky i samotné nápady čakáme na [medard@cetv.sk](mailto:medard@cetv.sk). Bude me sa tešiť, ak sa s nami skontaktujete.

Prajem vám ešte pekné leto, možno aj v spoločnosti našej – vašej televízie Central a relácie Diagnózy s Medardom. Do skorého videnia.“

Soňa Valášiková  
moderátorka TV CENTRAL, Nitra

## VÝLET PLNÝ NEVŠEDNÝCH ZÁŽITKOV

## ZÁJAZD DO KRAKOVA

V prvej polovici júna skupina lekárnikov a ich partneri mali možnosť zúčastniť sa poznávacieho zájazdu do Poľska. Bol to pekný a zaujímavý víkendový výlet, na ktorý sme sa vydali z Nitry v jedno piatkové ráno.



Trasa viedla smerom na sever najprv Tekovom, potom údolím Hrona, cez Turiec i Oravu a poobede sme už išli poľskou krajinou. Chvilami sme mali dojem, že v Poľsku sa v ten deň opravujú cesty všade, čo nás trochu zdržalo. Napriek tomu sme sa už v odpoľudňajších hodinách prechádzali po uliciach a námestí Wadowíc.

Mestečko Wadowice je známe najmä ako rodisko pápeža Jána Pavla II. Významná a charizmatická osobnosť Karola Wojtyły zanechala na meste nezmazateľnú pečať. Navštívili sme farský kostol – Baziliku Minor, zasvätenú Najsvätejšej Panne Márii, v ktorej bol malý Karol v roku 1920 pokrstený a v ktorej budúci pápež zažil prvé kontakty s vierou. Tu neskôr pôsobil už ako sluha boží. Nevynechali sme ani múzeum zriadené v jeho rodnom dome. Celé toto vidiecke mestečko, rodákmi tak uctievané a často navštevované, žije stále jeho osobnosťou.

Večer sme dorazili do Krakova a kto mal ešte po večeri v hoteli „Express by Holliday Inn“ dosť síl, vydal sa na krátku prechádzku do vysvieteného centra starého mesta, ktoré bolo aj v neskorých hodinách plné miestnych obyvateľov i turistov. Ľudia sa tu v pohode prechádzali, posedávali pred kaviarňami, alebo sledovali na námestí rôzne kultúrne programy.

V sobotu za ranného svitu, dychtiac po pamiatkach, vyrážame do historického jadra a prehliadku začíname pri „Barbakane“, postavenom v rokoch 1498-99, ktorý bol kedysi súčasťou opevnenia starobylého Krakova. Cez hradby mesta vchádzame „Floriánskou bránou“ postavenou v roku 1307.

Za podrobného výkladu šarmantnej miestnej sprievodkyne spoznáваме zaujímavé stavby z obdobia stredoveku, či renesancie a baroka. S prekvapením konštatujeme, že celkom dobre rozumieme poľštine. Sme očarení obnoveným centrom Krakova, ktoré chváli aj medzinárodne poznanú odbornú prácu poľských reštaurátorov. Kam sa človek len pozrie, tam vidí historickú architektúru nesmiernej hodnoty. Niet divu, nachádzame sa vo svetovom kultúrnom dedičstve, chránenom UNESCO. Predsa Hlavné námestie „Rynek Glówny“ s impozantnou budovou „Sukiennice“ (pôvodne zo 14. storočia), s radničnou vežou a Mariánskym kostolom je vo svete všeobecne známe. Z námestia sme sa vybrali k prvej univerzite v Poľsku. Jagellonská univerzita „Collegium Maius“ bola založená kráľom Kazimírom Veľkým v roku 1364. Potom prechádzame na Františkánsku ulicu, kde po prehliadke františkánskeho kostola zavítame do Biskupského paláca, v ktorom

býval a pracoval kardinál Karol Wojtyła.

Ducha si pamiatkami človek nasýti, ale žalúdok nie. Neobišli sme teda ani gastronomické zážitky. Zašli sme na obed do štýlovej reštaurácie s názvom „Chlopskie jadlo“, v ktorej napodiv chutilo nielen chlapom, ale aj ženám a devám.

Posilnení po výdatnom obede nás cestou na Wawel zaujal pôvodne románsky kostol sv. Ondreja z 11. storočia, postavený z bielych vápencových kameňov, ako aj barokový kostol sv. Petra a Pavla.

Wawel, týčiaci sa nad riekou Visla so skvostnou architektúrou, je srdcom Poľska. Stáročia bol sídlom poľských kráľov. Pred vstupom na hradný vrch nás upúta jazdecká socha „Tadeáša Kościuszka“ a potom po vstupe do areálu katedrála sv. Stanislava a Václava. Wawelská katedrála bola korunovačným miestom, ale i kráľovskou nekropolou. Z veže katedrály, v ktorej sa nachádza obrovský Žigmundov zvon z roku 1520, bol prekrásny výhľad na celé staré mesto Krakova. Po návšteve nádvorja renesančného kráľovského paláca

plný emócií končíme prehliadku historického Krakova. Kto mal dosť síl, prežil ešte ďalší pekný večer v tomto nevšednom meste.

V nedeľu ráno nás už čakal návrat na Slovensko. Cestou sme navštívili ďalšie miesto zapísané v zozname svetového dedičstva UNESCO a to soľné bane vo „Wieliczke“, ktoré sú v prevádzke od 13. storočia. Krásne sály v podzemí s drobnou architektúrou a sochami z kamennej soli stáli za námahu, ktorú bolo treba vynaložiť na zdolanie 378 schodov v „Dawilowiczovej“ šachte. Najviac nás asi zaujala bohato zdobená kaplnka sv. Kingy. Cestu domov sme si v nedeľný podvečer spríjemnili krátkou prestávkou pod Oravským zámkom. Vo večerných hodinách sme sa síce trochu unavili, ale o to bohatší o krásne zážitky a poznatky, vrátili do svojich domovov.

Aby nebola reč len o pamiatkach, na ktoré zájazd nebol naozaj skúpy, tak vám na záver niečo poradím: Ak budete niekedy v Krakove, nezabudnite navštíviť v centre mesta jeden malý obchodík s názvom „Kredens“, ich tradičné poľské dobroty budú veľkým útokom na vašu štičku línií.

Napriek tomu, že na zájazd sme odchádzali v piatok trinásteho, nič zlého sa nám neprihodilo. Naopak – bol to výlet plný nevšedných zážitkov.

PharmDr. Aurélia Gráfelová



Skupina slovenských lekárnikov na potulkách poľskou históriou.



# TALIANSKO

## – BAŠTA GURMÁNSTVA, RAJ TURISTIKY

*Taliansko možno už nikdy nebude takou veľmocou ako za čias Rímskej ríše, ale aj dnes patrí medzi turistami hojne navštevované krajiny. V prvom rade je to krajina dýchajúca históriou. Historické pamiatky preslávili Taliansko po celom svete.*



Taliansko sa rozprestiera na Apeninskom polostrove a ponúka turistom nielen nádherné pláže, ale aj vysokohorskú turistiku v Alpách.

Dovolenkári si vychutnajú počas pobytu v Taliansku známe skvelé jedlá ako pizzu, špagety, makaróny, sladkosti typu tiramisu, či skvelé vína Chianti, ktoré sú súčasťou už aj nášho jedálnečka.

Taliansko so svojou kuchyňou patrí nepochybne medzi najvýznamnejšie kulinárske veľmoci. A tak sme sa aj my vybrali odhaľovať kulinárske tajomstvá do históriou dýchajúcej oblasti Talianska – Toskánska (Florenca, Pisa, Lucca).



❖ Kuchári a pekári v podaní 19-člennej skupiny slovenských farmaceutov a ich blízkych.

Z agroturizmu Casalta di Sotto sme každý deň navštevovali okolité mestá a zoznamovali sa s ich históriou. Lucca, Pisa, San Gimignano, Florenca, Siena – v každom z miest sme navštívili najznámejšiu reštauráciu, kde nás hostili najvyberanejšími špecialitami danej reštaurácie.

s ochutnávkou všetkých nimi vyrábaných produktov. A keďže kurz má aj praktickú stránku, v jeden deň nášho pobytu sa z dovolenkárov stali kuchári a pekári, vyskúšali sme si známe recepty, naučili sa malé tajomstvá od nášho šéfkuchára Claudia. Večer sme vychutnávali jedlá pripravené vlastnými rukami za nemalé asistencie Claudia.



❖ Malebné Toskánsko sme si vychutnali nielen z hľadiska gastronomického, ale aj historického. Neodradilo nás ani daždivé počasie.

Naša dovolenka – Kurz Toskánskej kuchyne – začala na letisku v Bratislave, kde sa stretla 19-členná skupina. Po pristátí na letisku Fiumicino v Ríme sme nasadli do autobusu a prešli 312 km do miesta nášho ubytovania v prekrásnom horskom prostredí, do mestečka San Casciano Val di Pesa, do agroturizmu Casalta di Sotto.

Aký by to bol kurz, keby sme nemali lektora? Počas celého pobytu sa o nás staral majiteľ reštaurácie „Mamma Rosa“ Claudio Landi. Po absolvovaní teoretickej časti sme navštívili výrobcov celosvetovo preslávených údenárskych (Norcineria Terra di Siena) a syrárskych (Caseificio Nuovo) špecialít stredného Toskánska. Návšteva bola spojená



❖ Počúvať o výrobe syra a byť jej aj priamo účastný znamená nasýtiť sa pohľadom, vôňami i chuťami.

I keď nás Toskánsko prekvapilo svojím daždivým počasím, na nálade nám to neubralo.

Po návrate domov v nás ešte dlhý čas doznievali príjemné pocity z pobytu a ľudí, ktorých sme spoznali.

*Margita Valašteková*

# ZÁPADNÉ TATRY – ROHÁČE



*Jesenné obdobie je ako stvorené na pobyt v horskej prírode a túry v malebnom prostredí hôr. Na ďalšie potulky po krásnych zákutiach Slovenska sa vyberieme do oblasti Západných Tatier.*

## VÍKENDOVÉ POTULKY PO SLOVENSKU

Srdcom tohto malebného kraja je podhorská obec Zuberec a naším víkendovým útočiskom sa stáva Penzión u Michala. Nachádza sa nad dedinou na úpätí Suchého vrchu v doline Suchého potoka, ktorý preteká okolo útulnej zrubovej drevenice.

Piatkový podvečer si vyplníme návštevou Múzea oravskej dediny. Toto sa nachádza v krásnom prostredí popri ceste na roháčske končiare. Dedina plná dreveníc je učupená v malebnej dolinke, cez ktorú preteká potok Studená. Dominantou tohto dedinského múzea je drevený kostol zo Zábreže z 15. storočia. V jeho blízkosti obdivujeme stavby z goralských lazov a zemiansku kúriu z Vyšného Kubína so školou, v ktorej sa učil básnik P. O. Hviezdoslav. Obďaleč nás zaujal drevený mlyn napájaný náhonom z bystrého potoka. Pri prechádzke na nás dýcha história oravskej dediny a jej rôzne formy osídlenia. Ľudová architektúra regiónu je v centre dediny doplnená tradičnými technickými stavbami. Zaujímavou stavbou je mangel z Veličnej poháňaný koňmi, hrnčiarska pec z Trstenej, či olejáreň z Novote. No a aká by to bola dedina bez krčmy. Tá v Múzeu oravskej dediny spĺňa i funkciu predajne suvenírov. Ešte „okoštujeme“ ponúkanú čučoriedkovú pálenku, potešíme sa piesňami oravskej ľudovej muziky a opúšťame múzeum. Predtým sa ešte dozvedáme, že v múzeu sa každoročne od jari do jesene konajú rôzne podujatia a v neďalekom amfiteátri folklórne slávnosti. Medzi najatraktívnejšie podujatia patrí stavanie májov, ukážky remeselníckej výroby, spracovanie ľanu a vlny, výroba ľudových odevov a krojov, tkanie a výroba keramiky na hrnčiarskom kruhu. Cestou do penziónu nás mňajú ešte poslední turisti idúci z kopcov.

## ROHÁČSKE PLESÁ

Sobotné ráno nás víta krásnou scenériou podroháčskej prírody. Posilnení výdatnými raňajkami s batohmi na pleciach už nedočkavo kráčame v ústrety novým turistickým zážitkom. Cieľom dnešnej túry sú roháčske plesá. Trasu začíname na parkovisku v Roháčskej doline, po asfaltovej ceste okolo poľany Adamcuľa. Už po krátkom úseku cesty sa nám ponúkajú prvé krásne pohľady na Spálenú a známe lyžiarske stredisko Zverovka Spálená. Asfaltová cesta končí pri bývalej Tatliakovej chate, za ktorou sa čerí voda prvého plesa. Okolo neho ďalej pokračujeme po zelenej značke popod ľavý hrebeň Roháčov. Po necelých hodinách chôdze po upravenom chodníku je odmenou pohľad do kryštáľovo čistého druhého roháčskeho plesa. Počas krátkeho oddychu kochajúc sa pohľadmi na Rákoň,



Volovec, Ostrý Roháč, Tri kopy a Baníkov pozorujeme turistov na hrebeni týchto končiarov. My budeme šliapať v ich stopách zajtra. Naša túra pokračuje miernym stúpaním k tretiemu a neskôr štvrtému – Hornému roháčskemu plesu. Dostali sme sa tak do nadmorskej výšky 1718 metrov pod úpätie Troch kôp. Po krátkom stúpaní pokračujeme po modrej značke do Baníkovského sedla. Pred nami je zostup do doliny s novou scenériou Spálenej doliny. Zostup



lesom za pásmom kosodreviny je čoraz náročnejší. V polovici cesty do doliny je ďalšia možnosť na oddych a dokumentárnu fotografiu. Svojou krásou a hukotom nás víta Roháčsky vodopád. Schádzame až dolu k trieštaciemu sa prúdu padajúcej vody. Po osviežení a oddychu pokračujeme v našej túre údolím Spálenej doliny okolo poľany Adamcuľa. Tak ako na začiatku i na konci túry nám spoločnosť robí únavná asfaltka. Ale už sa blíži ďalšia odmena. Aj keď neskorý, ale o to chutnejší obed v penzióne Šindlovec. Táto štýlová zrubová drevenica sa nedá cestou z Roháčov obísť. Okrem vynikajúcej kuchyne, obsluhy a prostredia sa pýši výbornou polohou blízko už spomínaného a v zimných mesiacoch až do neskorej jari vyhľadávaného lyžiarskeho strediska Zverovka Spálená.

## CYKLOTÚRA ORAVICE

Po návrate a oddychu v našom domovskom penzióne u Michala sa vyberáme stráviť popoludnie v Oraviciach. V penzióne nám nachystali horské bicykle, a tak môže naša cyklotúra začať. Vyrážame z penziónu do Zuberca. Míňame reštauráciu Milotín poľnou cestou cez kopec do Blatnej doliny. Tam odbočíme a stúpame smerom do sedla Borek. Tesne pred vrcholom odbočíme na asfaltovú lesnú cestu. Po krátkom stúpaní sa dostávame na úsek cesty, ktorý pokračuje po vrstevnici. Tu sa nám ponúkajú krásne výhľady na Osobitú a Oravice. Križujeme červenú turistickú značku, ktorá vedie na Skorušinu. Po chvíli cesta začne klesať až sa pri horárni Čierny potok dostaneme na hlavnú cestu. Odbočíme doprava. Ešte 2 km a sme pri termálnom kúpalisku v Oraviciach. Máme v nohách necelých 12 kilometrov, tak dobre padne osvieženie v termálnej vode novovybudovaného kúpaliska. Pekný areál je vyhľadávaný turistami nielen od nás, ale hlavne zo susedného Poľska, Čiech i Maďarska. Nad kúpaliskom, ktorého dominantou je veľký tobogán, vyrástol pred rokom nový lyžiarsky areál. V rámci relaxu pred cestou späť sme sa nielen okúpali, ba dožičili sme si i blahodárnu masáž.

Späť pokračujeme hlavnou cestou stúpaním do sedla Borek. Ďalej už klesáme až do Habovky a mierne stúpanie ukončí našu

cyklotúru v Zuberci. Príjemne unavení a sýti po dobrej večeri, popíjajúc Tatranský čaj plánujeme nedeľnú túru.

## HREBEŇOVKA

Tá sa začína pri chate Zverovka v skoré nedeľné ráno. Postupujeme po žltej značke cez Látanú dolinu popri výdatnom prameni



spevnenou cestou na krásnu poľanu v Zadnej Látanej. Tam začína náročnejší úsek túry strmším stúpaním na trávnatý chrbát do sedla Zábrať. Tu sa zastavujeme, aby sme sa pokochali novou krásnou scenériou Roháčov. Okrem toho z tohto sedla je vďaka peknému počasiu nádherný výhľad na celú Oravu. Odtiaľ pokračujeme v stúpaní až na vrchol Rákoňa 1876 metrov nad morom. A už to nie je ďaleko na vrchol Volovca, ktorý je druhou dominantou našej dnešnej túry. Vrch Volovec 2063 m. n. m. je strmý kopulovitý vrch v hrebeni Západných Tatier. Nachádzame tu hraničné kamene, pretože po jeho hrebeni vedie štátna hranica s Poľskom.

Pred cieľom dnešnej turistiky naberáme sily na záverečný výstup. Ten vedie do Jamnického sedla a pokračuje náročným, strmým a členitým terénom až na Ostrý Roháč 2087 m. n. m. „Tak toto už nezdoláme,“ ozývajú sa pochybovačné hlasy niektorých pri pohľade na cestu na vrchol. Trochu povzbudenia nezaškodí a o pol hodinku už víťazne stojíme na vrchole. Ten výhľad je najkrajšou odmenou za vynaložené úsilie. Ani sa nám nechce odísť, ale blížia sa ďalší turisti a miesta je tu málo. Návrat do „základného tábora“ absolvujeme tou istou trasou ako výstup. Po šiestich hodinách tak opäť stojíme pri chate Zverovka. Unavení, ale plní nových zážitkov z krásnej hrebeňovky sa vraciame do nášho penziónu.

Na záver nášho pobytu v Zápaných Tatrách nás čakalo príjemné prekvapenie. Čakali nás nachystné udice a rybačka. Blízko penziónu majú majitelia dve jazierka plné dúhových pstruhov, ktoré od jari krmia. Vlastnoručne nacytané úlovky tak čoskoro skončili na tanieroch. Pomaly sa schyľuje k večeri a my sa lúčime s týmto krásnym krajom. Ešte zopár pohľadov na Roháče na rozlúčku a o rok do videnia!



Často sa stáva, že zamestnanci bez udania dôvodu len tak jedného dňa neprídu do práce s úmyslom skončenia pracovného pomeru zo dňa na deň. Táto otázka v súčasnosti trápi zamestnávateľov napriek tomu, že trh práce ponúka ešte vždy dostatočný počet voľných ľudí – potenciálnych zamestnancov.

## AKO ELIMINOVÁŤ

# nekontrolované odchody zamestnancov

## zo zamestnania

Problém môžeme chápať v dvoch rovinách:

- ako pracovnoprávny problém, keď bez platného skončenia pracovného pomeru odíde zamestnanec takpovediac „zo dňa na deň“,
- ako strategickú úlohu, ktorou je zisk konkurenčnej výhody na trhu, ak získame a udržíme kvalitných, skúsených zamestnancov.

### Pracovnoprávny problém

Riešenie tohto problému treba opierať o pracovnoprávnu legislatívu. Zákonník práce umožňuje podať žalobu na súd o neplatnosť skončenia pracovného pomeru tak zo strany zamestnanca, ako aj zo strany zamestnávateľa (§ 77 Zákonníka práce). Následne § 78 Zákonníka práce rieši problematiku neplatného skončenia pracovného pomeru zo strany zamestnanca.

### Ako sa to deje v praxi?

Zamestnanci sa často domnievajú, že stačí jednoducho neprísť do práce a tým sa ich pracovný pomer skončí. Najmä mladí ľudia si neuvedomujú, že pracovná zmluva je právny dokument podpísaný zamestnávateľom a zamestnancom – teda aj o skončení dohodnutých náležitostí musia rozhodnúť obidvaja spoločne.

### Dôsledky pre zamestnanca

Takéto „zatvorenie dverí“ má aj iné dôsledky – zamestnanec odíde k novému zamestnávateľovi bez dokladu, ktorým je „zápočet rokov“ a tým poškodí sám seba, keďže nový zamestnávateľ nemá relevantný doklad o jeho doterajšej praxi. Táto skutočnosť sa nepriaznivo prejaví nielen pri rozhodnutí o výmere dovolenky, ale aj neskôr, keď sa bude jednať o započítanie odpracovaných rokov pre potreby určenia jeho dôchodku.

Treba myslieť aj na to, že zamestnávateľ môže v takom prípade vyčíslieť škodu spôsobenú zamestnancom a dožadovať sa jej na súde. Taktiež pre nového zamestnávateľa nepôsobí dôveryhodne zamestnanec, ktorý takto „skončil“ pracovný pomer na predchádzajúcom pracovisku.

### Zamestnávateľ môže postupovať takto:

V zmysle ustanovení paragrafu 77 Zákonníka práce môže zamestnávateľ podať žalobu na súd o neplatnosť skončenia pracovného pomeru aj s prípadnou vyčíslenou škodou, ktorú týmto svojím konaním zamestnanec zamestnávateľovi spôsobil.

**Pozor!!!** Na náhradu škody má však nárok len vtedy, ak zamestnanec písomne oznámil (a doručil), že trvá na jeho ďalšom zamestnaní.

V takom prípade sa pracovný pomer neskončil. Ak zamestnanec napriek upozorneniu zamestnávateľa, že trvá na jeho ďalšom zamestnaní, nepokračuje v práci, je zamestnávateľ oprávnený žiadať od neho náhradu škody, ktorá mu tým vznikla.

Nárok na náhradu škody vzniká zamestnávateľovi odo dňa, kedy oznámil zamestnanec, že trvá na ďalšom vykonávaní práce.

*Napríklad:*

Škoda predstavuje napr. mzdu zvýhodnenia za prácu nadčas ostatných zamestnancov, ktorých prácou bolo potrebné nahradiť prácu zamestnanca, ktorý neplatne skončil pracovný pomer, a ktorú nebolo možné vykonať v ich pracovnom čase.

V prípade, ak zamestnávateľ už nemá záujem o to, aby zamestnanec u neho naďalej pracoval, platí, že pracovný pomer sa u zamestnávateľa skončil dohodou.

**Pozor!!!** Nárok na náhradu škody si však v takom prípade zamestnávateľ uplatniť nemôže.



Výška náhrady škody nesmie presiahnuť u jednotlivého zamestnanca sumu rovnajúcu sa trojnásobku jeho priemerného mesačného zárobku dosiahnutého pred porušením povinnosti, ktorou spôsobil zamestnávateľovi škodu.

Donedávna tento paragraf Zákonníka práce takmer nemal praktické využitie, vzhľadom na vysokú mieru nezamestnanosti na Slovensku. V poslednom období sa čoraz častejšie stáva, že zamestnanec, ktorému bola ponúknutá z mnohých hľadísk výhodnejšia (prítom nie vždy aj lepšie platená) práca u iného zamestnávateľa, skončí doterajší pracovný pomer jednoduchým odchodom.

Tento postup má mnoho rizík na oboch zmluvných stranách pracovnoprávneho vzťahu. Zamestnanec väčšinou vníma tento postup ako svoje právo na výber zamestnávateľa bez toho, aby si všimol aj svoje povinnosti, ktoré mu vyplývajú z pracovnej zmluvy. Zamestnávateľ sa svojich práv môže dožadovať až na súde, čo tiež nemusí byť ideálne riešenie, lebo žiadne rozhodnutie súdu (tobôž po niekoľkých rokoch) mu nevráti stratu, ktorá nastane z nedostatku pracovnej sily v konkrétnom čase.

## CHECKLIST

Riešením je predchádzanie týmto situáciám.

- Je vhodné, ak o spôsobe skončenia pracovného pomeru (zo strany zamestnávateľa, ale aj zo strany zamestnanca) hovoríme už v rámci vstupného rozhovoru. Tak ako ostatné súčasti pracovnoprávneho vzťahu a skončenia pracovného pomeru treba jednoznačne definovať.
- Aby nedošlo k nedorozumeniam, treba tak urobiť v texte pracovnej zmluvy.
- Taktiež Pracovný poriadok by mal obsahovať ustanovenia o formách skončenia pracovného pomeru, a to zo strany zamestnávateľa, ale aj zo strany zamestnanca.
- Je vhodné, aby v prípade očakávaného odlehu pracovnej sily ku konkurencii (napr. ak sa v blízkosti otvára nový podnik) boli zamestnanci prostredníctvom pracovných porád, internetu a iných firemných komunikačných kanálov oboznámení s možnosťami, ale aj následkami odchodu k inému zamestnávateľovi.
- Tzv. „divokým odchodom“ môže pomôcť zabrániť napr. skrátenie výpovednej lehoty na jeden mesiac, aby súčasný zamestnávateľ mal možnosť nájsť si náhradu za odídených zamestnancov, ale zároveň sa prejavil ústretovo k tým svojim zamestnancom, ktorí sa rozhodli odísť.

Právo zamestnanca na zmenu zamestnávateľa spôsobom, ktorý ustanovuje Zákonník práce, treba rešpektovať rovnako, ako zamestnanec musí rešpektovať právo zamestnávateľa na výber iného zamestnanca v prípade organizačných zmien.

## Z praxe

Za základ treba v každom prípade považovať vysokú úroveň vnútro podnikovej komunikácie – ak zamestnanec vie, že môže o svojich zámeroch otvorene hovoriť, lebo zamestnávateľ sa bude voči nemu správať korektne, určite neskončí pracovný pomer „zatvorením dverí z vonkajšej strany“.

Zdroj: *Manažérske Echo*



■ Zamestnanec by mal myslieť aj na to, že pre nového zamestnávateľa nebude pôsobiť dôveryhodne, ak skončil pracovný pomer na predchádzajúcom pracovisku systémom „zatvorenia dverí z vonkajšej strany“. Poškodí tým predovšetkým sám seba, keďže nový zamestnávateľ nemá ani relevantný doklad o jeho doterajšej praxi.

## SÚŤAŽ • SÚŤAŽ • SÚŤAŽ



H. Murkoffová  
A. Eisenbergová  
S. Hathawayová

## Deväť mesiacov otázok a odpovedí

► Svetový bestseller, kniha amerických autoriek, prináša odpovede na mnoho otázok spojených s tehotenstvom. Na viac ako 500 stranách vysvetľuje, čo sa v organizme ženy v príslušnom mesiaci deje, čo môže očakávať, ako sa bude cítiť, ako sa má stravovať, na čo si má dávať pozor. Usiluje sa zbaviť budúce mamičky strachu z neznámych, aby mohli svoje tehotenstvo vychutnávať a tešiť sa na príchod nového človečička. Slovenského prekladu sa ujali renomované lekárske, ktoré celý svoj život zasvätili práve tomuto odboru.

Pošlite správnu odpoveď na otázku:

**Kolko zamestnancov MED-ARTu v tomto roku darovalo najcennejšiu tekutinu – ľudskú krv?**

► Uzávierka súťaže je 3. novembra 2008. 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 DAR KRVI

*Pracovnú cestu možno považovať za časovo obmedzenú zmenu pravidelného miesta výkonu práce dohodnutého v pracovnej zmluve. Zamestnávateľ môže, pri dodržaní zákonom stanovených podmienok, vyslať zamestnanca na pracovnú cestu a to buď v tuzemsku alebo do zahraničia. V takom prípade má zamestnanec nárok na cestovné náhrady v zmysle zákona š. 283/2002 Z. z. o cestovných náhradách.*

# CESTOVNÉ NÁHRADY

## poskytované pri pracovných cestách

*Vyslanie zamestnanca na pracovnú cestu je jednostranný právny úkon zamestnávateľa, pričom zamestnávateľ, ktorý vysielal zamestnanca na pracovnú cestu písomne, určuje jej miesto a čas nástupu, miesto výkonu práce v priebehu pracovnej cesty, ako aj dobu jej trvania a ukončenia. Rovnako môže určiť aj spôsob dopravy na pracovnú cestu, ako aj ďalšie podmienky pracovnej cesty.*



### CESTOVNÉ NÁHRADY

V prípade vyslania na pracovnú cestu v tuzemsku má zamestnanec nárok na nasledovné cestovné náhrady:

- náhrada preukázaných cestovných výdavkov – patrí sem napríklad náhrada cestovného lístka, letenky, lodného lístka a podobne.
- náhrada preukázaných výdavkov za ubytovanie – zamestnanec má nárok na náhradu za ubytovanie, a to v prípade, ak preukáže reálne výdavky spojené s ubytovaním.
- stravné, tzv. diéty – zamestnancovi patrí stravné za každý kalendárny deň pracovnej cesty.

Suma stravného je ustanovená v závislosti od času trvania pracovnej cesty v kalendárnom dni, pričom čas trvania pracovnej cesty je rozdelený na časové pásma nasledovne:

- 5 až 12 hodín** – zamestnancovi v takomto prípade prináleží stravné vo výške **98,- Sk**,
- nad 12 hodín až 18 hodín** – zamestnanec má nárok na stravné vo výške **149,- Sk**,
- nad 18 hodín** – zamestnanec má pri pracovnej ceste trvajúcej viac ako 18 hodín nárok na stravné vo výške **230,- Sk**.

Sumu stravného pre jednotlivé časové pásma ustanovuje opatrenie, ktoré vydáva Ministerstvo práce, sociálnych vecí a rodiny SR.

Ak má však zamestnanec na pracovnej ceste zabezpečené bezplatné stravovanie v celom rozsahu, t. j. raňajky, obed a večeru, zamestnávateľ mu stravné neposkytuje.

Ak má zamestnanec zabezpečené bezplatné stravovanie len čiastočne, zamestnávateľ stravné kráti:

- o 25 percent za bezplatne poskytnuté raňajky,
- o 40 percent za bezplatne poskytnutý obed a
- o 35 percent za bezplatne poskytnutú večeru z ustanovenej sumy stravného pre časové pásmo nad 18 hodín, t. j. zo sumy 230,- Sk alebo z najvyššej dohodnutej sumy stravného.

Ak je pri pracovnej ceste v účtovnom doklade preukázané poskytnutie raňajok, zamestnávateľ poskytuje zamestnancovi stravné znížené o:

- preukázanú sumu za raňajky alebo
- 25 %, ak preukázaná suma výdavkov za poskytnuté raňajky je vyššia ako 25 % zo sumy stravného, resp. ak suma za poskytnuté raňajky nie je vyčíslená.
- náhrada preukázaných potrebných vedľajších výdavkov (napr. parkovné a pod.)
- náhrada preukázaných cestovných výdavkov za cesty na návštevu zamestnancovej rodiny do miesta pobytu rodiny na území Slovenskej republiky, ale len v prípade, ak podľa určených podmienok pracovná cesta trvá viac ako sedem po sebe nasledujúcich kalendárnych dní, a to každý týždeň, najdlhšie však za jeden mesiac.

V zmysle zákona o cestovných náhradách platí, že zamestnávateľ (nesmie byť však rozpočtovou alebo príspevkovou organizáciou) môže poskytovať zamestnancom aj iné náhrady súvisiace s pracovnou cestou, ale aj s dočasným pridelením, prípadne so vznikom pracovného pomeru a s výkonom práce



v zahraničí. Môže im poskytovať dokonca aj vyššie cestovné náhrady ako ustanovuje spomenutý zákon. Zamestnávateľ môže poskytovanie týchto náhrad dohodnúť v kolektívnej zmluve, v pracovnej zmluve uzatvorenej s daným zamestnancom alebo v inej písomnej dohode, resp. ich určiť a upraviť vo svojom vnútornom predpise.

## STRAVNÉ V CUDZEJ MENE

Stravné patrí zamestnancovi aj v prípade zahraničnej pracovnej cesty, a to za každý kalendárny deň zahraničnej pracovnej cesty, vždy v cudzej mene.

Stravné v cudzej mene je ustanovené v závislosti od času trvania zahraničnej pracovnej cesty mimo územia SR, pričom čas trvania zahraničnej pracovnej cesty mimo územia SR je rozdelený na časové pásma, a to:

- do 6 hodín vrátane,
- nad 6 hodín až 12 hodín,
- nad 12 hodín.

Základné sadzby stravného v cudzej mene ustanovuje opatrenie, ktoré vydáva Ministerstvo financií SR vždy pre nasledujúci kalendárny rok tak, aby nadobudlo účinnosť 1. januára príslušného kalendárneho roka. V súčasnosti platné opatrenie upravujúce uvedené je uverejnené v Zbierke zákonov pod číslom 582/2005.

Ak zahraničná pracovná cesta mimo územia Slovenskej republiky trvá v kalendárnom dni:

- 1.) **do 6 hodín vrátane**, patrí zamestnancovi stravné vo výške **25 percent** zo základnej sadzby stravného,
- 2.) **nad 6 hodín až 12 hodín**, patrí zamestnancovi stravné vo výške **50 percent** zo základnej sadzby,
- 3.) **nad 12 hodín**, patrí zamestnancovi stravné v **sume základnej sadzby**.

Stravné v cudzej mene za kalendárny deň poskytne zamestnávateľ zamestnancovi v mene a vo výške stravného ustanoveného pre krajinu, v ktorej zamestnanec strávi v kalendárnom dni najviac hodín.

Ak zamestnanec strávi v kalendárnom dni rovnaký počet hodín vo viacerých krajinách, zamestnávateľ poskytne stravné v cudzej mene, ktoré je pre zamestnanca výhodnejšie.

Ak zamestnancovi vyplýva častá zmena pracoviska z povahy a charakteru jeho povolania, možno s ním dohodnúť v jeho pracovnej zmluve alebo v dohode o práci odlišne od zákona o cestovných náhradách podmienky, za akých sa mu bude

poskytovať stravné v cudzej mene, ako aj nižšie stravné ako je stanovené v zákone (toto však môže byť znížené najviac o 25 percent).

Ak má zamestnanec na zahraničnej pracovnej ceste zabezpečené bezplatné stravovanie v celom rozsahu, zamestnávateľ mu stravné neposkytuje.

Ak má zamestnanec na zahraničnej pracovnej ceste zabezpečené bezplatné stravovanie len čiastočne, zamestnávateľ stravné kráti:

- o 25 percent za bezplatne poskytnuté raňajky,
- o 40 percent za bezplatne poskytnutý obed,
- o 35 percent za bezplatne poskytnutú večeru zo sumy stravného pre časové pásmo nad 12 hodín alebo z najvyššej dohodnutej sumy stravného.

Ak je pri zahraničnej pracovnej ceste v doklade o ubytovaní zamestnanca preukázané poskytnutie raňajok, zamestnávateľ mu poskytuje stravné v cudzej mene, znížené o:

- preukázanej sumy za poskytnuté raňajky alebo
- 20 percent, ak preukázaná suma za poskytnuté raňajky je vyššia ako 25 percent z určeného stravného alebo ak suma výdavku za poskytnuté raňajky nie je vyčíslená.

## VRECKOVÉ

Zamestnávateľ poskytne zamestnancovi pri zahraničnej pracovnej ceste vreckové v cudzej mene. Výška vreckového sa pohybuje v rozpätí od 5 percent do 40 percent sumy určeného stravného.

## NÁHRADA VÝDAVKOV ZA POHONNÉ LÁTKY

Pri poskytovaní náhrad za používanie cestných motorových vozidiel patrí zamestnancovi pri zahraničnej pracovnej ceste aj náhrada za spotrebované pohonné látky v cudzej mene za kilometre prejazdené v zahraničí nad 350 km, ale len za predpokladu, že sa zamestnávateľ písomne nedohodne so zamestnancom na dlhšej vzdialenosti.

Pri zahraničnej pracovnej ceste, ktorá sa začína a končí na území Slovenskej republiky, je na vznik nároku na náhrady poskytované v cudzej mene rozhodujúci čas prechodu slovenskej štátnej hranice, príp. odlet a prílet lietadla podľa letového poriadku alebo príchod a odchod lode z prístavu, v ktorom sa vykonáva vstupná alebo výstupná colná kontrola a pasová kontrola.

Zdroj: [www.profesia.sk](http://www.profesia.sk)



⇒ Praktický príklad: Základné sadzby stravného v cudzej mene pri zahraničných pracovných cestách pre rok 2008: napr. pri zahraničnej pracovnej ceste do Českej republiky je to 600 českých korún, pri ceste do Francúzska je to 45 eur, pri pracovnej ceste do Maďarska 38 eur, do Talianska 45 eur, na Ukrajinu 49 amerických dolárov.  
zdroj: [www.portal.gov.sk](http://www.portal.gov.sk)



*Duálne zobrazovanie vo vzťahu k doplnkovému sortimentu, ktorý je možné v lekárni predávať na základe živnostenského oprávnenia, upravuje Vyhláška Ministerstva hospodárstva Slovenskej republiky 97/2008 Z. z. o podrobnostiach duálneho zobrazovania pre oblasť ochrany spotrebiteľov.*

# DUÁLNE ZOBRAZOVANIE

## – vo vzťahu k doplnkovému sortimentu



### Z DUÁLNEHO ZOBRAZOVANIA SÚ VYŇATÉ:

- a** ceny na cenovkách umiestnených priamo na výrobkoch okrem výrobkov predávaných na množstvo, kde je dostačujúce uvádzať ceny v hlavnej mene, ak sú tieto ceny inak vhodne duálne zobrazené na viditeľnom mieste v bezprostrednej blízkosti tohto výrobku,
- b** jednotkové ceny na baleniach výrobkov predávaných na množstvo,
- c** ceny zobrazované prostredníctvom digitálnych prostriedkov zobrazovania cien, ktorých technické riešenie neumožňuje duálne zobrazovanie, napríklad displeje verejných telefónnych automatov, iné displeje, elektronické svetelné tabule, váhy a snímače cien,
- d** ceny vratných obalov, ktoré stačí zobraziť na cenníku v oboch menách na viditeľnom mieste v bezprostrednej blízkosti ich príjmu spolu s konverzným kurzom; duálne zobrazovanie sa nevyžaduje ani na tých dokladoch, ktoré predávajúci vydáva spotrebiteľovi v súvislosti s príjmom alebo výdajom vratných obalov,
- e** ceny výrobkov okrem výrobkov predávaných na množstvo, na ktoré sa vzťahuje zľava, v letádoch, pútačoch a iných marketingových materiáloch, kde je dostačujúce duálne zobraziť len platnú predajnú cenu po zľave a konverzný kurz,
- f** ceny výrobkov predávaných na množstvo, na ktoré sa vzťahuje zľava, v letádoch, pútačoch a iných marketingových materiáloch, kde je dostačujúce duálne zobraziť len platnú jednotkovú cenu po zľave a konverzný kurz,
- g** hodnoty uvedené na darčekových poukazoch, kupónoch a poukazoch na tovar a službu, ktoré boli vydané pred vznikom povinnosti duálneho zobrazovania,

**h** ceny poskytované ako informatívne koncovým užívateľom elektronických komunikačných služieb formou krátkych textových správ (SMS), prostredníctvom dialógového rozhrania pri službách IP TV, ako aj informácie o zostatkoch hodnoty kreditov predplatených elektronických komunikačných služieb, kde je dostačujúce uvádzať ceny v hlavnej mene,

**i** ceny poskytované ako informatívne prostredníctvom hlasovej informácie okrem informácií o cenách za služby poskytované prostredníctvom verejných telefónnych automatov podľa § 4 písm. g),

**j** ceny služieb uvádzané v katalógoch cestovných kancelárií a cestovných agentúr alebo v cenníkoch k týmto katalógom.

Ceny výrobkov ponúkaných poskytovateľom lekárenskej starostlivosti, ktorý zamestnáva päť alebo menej zamestnancov, sa duálne zobrazia v cenníku umiestnenom na viditeľnom a dobre prístupnom mieste v lekárni.

Zdroj: [www.slek.sk](http://www.slek.sk)

HARTMANN



# Thermoval®

## rapid flex

Teplomer s pružnou špičkou zaistí teraz vašim zákazníkom komfortnejšie, rýchlejšie a jednoduchšie meranie teploty. Jeho prednosti ocenia zvlášť rodičia malých detí, ktorí mávajú často zábrany pri použití klasických digitálnych teplomerov pri meraní v konečníku dieťaťa – metóde pre najpresnejšie zistenie teploty!

**novinka**

### Pružnosť špičky

komfortnejšie meranie  
pre deti aj dospelých



**3**  
ROKY ZÁRUKA

### Dĺžka špičky

umožňuje lepšiu vodivosť  
a tým skrátenie času merania

### Presnosť

lepšia prispôsobivosť  
pri meraní v ústach a podpaзуší

### Spôľahlivá prevádzka

batérie so životnosťou 4000 meraní

**Zákaz predaja ortuťových teplomerov sa blíži!**

**Odporučte preto svojim zákazníkom komfortnejšie a bezpečnejšie riešenie.**

### Thermoval® rapid

Thermoval® rapid Disney  
špeciálna limitovaná  
edícia pre deti



### Thermoval® classic



### Thermoval® basic



**Ponúkajte, prosím, vašim zákazníkom zo sortimentu Thermoval pre nich najvhodnejší variant.**

# ATOPICKÝ EKZÉM

## informácia pre pacientov

*Atopický ekzém (atopická dermatitída, neurodermitída, „detský ekzém“) je chronické zápalové ochorenie kože, ktoré sa prejavuje silným až neznesiteľným svrbením, začervenaním kože a výsevom zápalovo-červených vyrážok až drobných vodnatých pluzgierikov.*

Ochorenie spravidla začína už v doječskom veku a má kolísavý priebeh, pre ktorý je charakteristické striedanie pokojných bezpríznakových období s náhlymi vzplanutiami. Približne polovica detí s atopickým ekzémom sa spontánne vylieči pred pubertou. U ostatných detí sa prejavy choroby zmiernia alebo sa fixujú v podobe drsnej suchej dráždivkej kože, ekzému rúk a iných lokalizovaných foriem zápalu. Prejavy atopického ekzému v nezmenenej alebo väčšej intenzite pretrvávajú v dospelosti len u malej časti pacientov. Ochorenie sa často kombinuje alebo prechádza do iných atopických chorôb ako je senná nádcha, alergický zápal očných spojoviek a astma.

### Čo je príčinou atopického ekzému?

Nikto nevie, prečo vyše 10 % malých detí (až 20 % v Anglicku a Škandinávii) ochoreje na atopický ekzém. Napriek tomu sa v nedávnych rokoch podarilo objasniť mnohé biochemické a bunkové poruchy v koži a imunitnom systéme, ktoré umožnili pochopiť podstatu atopického ekzému a skonstruovať účinné a bezpečné lieky a liečebné metódy. Je isté, že v koži pacientov s atopickým ekzémom sa tvorí menej špecifických tukových látok a bielkovín, ktoré zabezpečujú bariérovú funkciu. Koža sa preto stáva oveľa priepustnejšou pre škodlivé látky z vonkajšieho prostredia, ktoré prenikajú hlbšie do jej štruktúry a spúšťajú zápalové reakcie. Na druhej strane takto poškodená koža nedokáže udržať vodu, ktorá sa nadmerne odparuje a koža vysychá. Suchá dráždivá koža sa ľahko zapáli, pričom zápal ďalej zhoršuje bariérovú nedostatočnosť. Vzniká bludný kruh, ktorý možno preťať len kombináciou liečivých látok potlačujúcich zápal a zlepšujúcich bariérovú funkciu kože.

### Aké sú reálne liečebné ciele?

Napriek tomu, že atopický ekzém nemožno vyliečiť, vhodnou kombináciou preventívnych opatrení a účinných liekov možno dosiahnuť vyvážený stav, ktorý pacientovi umožňuje plnohodnotný kvalitný život. Liečba je úspešná, ak sa zmierni intenzita a trvanie náhlych vzplanutí a predĺži sa bezpríznakové obdobie. Tieto liečebné ciele možno dosiahnuť kombináciou troch liečebných postupov, medzi ktoré patrí odstránenie provokujúcich faktorov, emolienčná a protizápalová liečba. Táto kombinácia je „posvätná“, zvykne sa nazývať základná liečba a je spoločná pre všetky formy a štádiá atopického ekzému bez ohľadu na vek pacienta. Niekedy treba pridať k základnej liečbe aj ďalšie lieky a liečebné metódy, a to buď kvôli ťažkému priebehu ochorenia vzdorujúcemu základným liečebným prostriedkom alebo kvôli komplikáciám a pridruženým chorobám. Dlhodobým liečebným cieľom je účinná kontrola prejavov atopického ekzému, zníženie rizika komplikácií obmedzujúcich pracovnú schopnosť a prechodu do astmy alebo iných atopických chorôb.

## ZÁKLADNÁ LIEČBA

### Provokujúce faktory a ich odstránenie

Pre atopický ekzém sú typické provokačné faktory, ktoré podnecujú vzplanutie choroby, vyvolávajú svrbenie, škrabanie a kožné prejavy. Pacientov alebo ich rodičov nabádame, aby si všímali okolnosti, ktoré predchádzajú vzplanutiu ekzému a v budúcnosti sa ich vyhýbali. Ekzém vyvoláva alebo zhoršuje časté umývanie, používanie

mydla, penivých prípadov do kúpeľa, dezinfekcie a rôznych čistiacich a umývacích prostriedkov. Tieto látky odmasťujú a vysušujú kožu, čím prehĺbujú chorobou vyvolanú poruchou kožnej bariéry. Pacienti neznášajú odevy z vlny alebo syntetických vlákien, ktoré dráždia kožu alebo sú málo vzdušné a vyvolávajú potenie. Neprimeraná fyzická a psychická záťaž, spoteňovanie a suché teplo z ústredného kúrenia sú rovnako časté príčiny náhleho vzplanutia ekzému. Okrem týchto najčastejších „notorických“ provokačných faktorov sa u jednotlivých pacientov môžu uplatniť aj nezvyklé okolnosti, ktoré môže rodič vypožorovať a upozorniť na ne lekára.

### Emolienčiá

Najzávažnejšou poruchou kože pri atopickom ekzéme je bariérová nedostatočnosť. Koža nedokáže zabrániť úniku vody z tela navonok a prieniku škodlivých látok z vonkajšieho prostredia dovnútra. Preto je treba pravidelne a dlhodobo natierať na kožu účinné látky, ktoré sa podobajú prirodzeným ochranným faktorom kože, vyplňajú „neviditeľné“ trhliny v štruktúre pokožky, podporujú regeneráciu kožnej bariéry a viažu vodu. Tieto látky sa používajú v kombináciách v hotových liekoch alebo sa pripravujú individuálne podľa lekárskeho predpisu. Nazývajú sa emolienčiá alebo zvláčňujúce lieky, lebo výsledkom ich pravidelného používania je zlepšená kvalita kože na dotyk.

Emolienčiá sa vyrábajú vo forme masti alebo krému. Výhodou masti je hlbší prienik do pokožky, mohutnejší a trvalejší účinok. Nevýhodou masti je „mastnosť“ a lesk, horší kozmetický efekt najmä na tvári a „pridusenie“ zapálenej pokožky. Pacienti s ťažšími formami ekzému alebo silnou xerózou (suchou kožou) jednoznačne uprednostňujú mastné základy. Krémy obsahujú viac vody, sú menej alebo len málo „mastné“, ľahko sa natierajú, prinášajú rýchlu úľavu a pacienti ich radi používajú na tvár a na rýchle pohotovosť ošetrovanie. Treba upozorniť najmä na všeobecne nižšiu účinnosť krémov oproti mastiam, čo treba vyvážiť častejším natieraním. Pacienti s ťažším atopickým ekzémom by mali krém používať len v kombinácii s mastnými základmi, lebo výlučné používanie vodnatých krémov môže paradoxne zhoršiť suchosť kože! Moderné krémové prípravky typu emulzie oleja vo vode (o/v) a najmä vody v oleji (v/o) stesňujú výhody mastí a krémov a minimalizujú ich nevýhody. Zvláštnou formou emoliencií sú príklady do kúpeľa a na sprchovanie, ktoré pohotovo dopĺňajú tukové častice vyplavované z kože pri umývaní.

Rovnako dôležité ako výber vhodného emolienčia je dodržiavanie všeobecných zásad a pravidiel ich správneho používania. Plnohodnotný účinok emoliencií sa dostavuje pri pravidelnom a dlhodobom používaní. Emolienčiá sa majú natierať na kožu celého tela aspoň dvakrát denne a vždy po kúpaní alebo sprchovaní. Ruky sa musia natrieť po každom umytí. Nepravidelnosť používania nemožno vyvážiť natretím väčšieho množstva, lebo účinná je len tá časť emoliencií, ktorá sa vstrebe do kože. Deti by si mali osvojiť pravidelné používanie emoliencií a natieranie by sa malo robiť hravou formou. U detí treba používať taký základ, ktorý uprednostňuje dieťa.

### Protizápalové lieky

Vzplanutie atopického ekzému sprevádzané svrbením, začervenaním a vyrážkami na koži vyžaduje účinnú protizápalovú liečbu. Táto liečba je časovo obmedzená, o začiatku a skončení rozhoduje lekár, ale pacient by mal mať nevyhnutné vedomosti o jej pravidlách a primerane-



ne množstvo čerstvého lieku vždy v zásobe, aby pri prvých prejavoch a príznakoch mohol sám zavčas začať aplikáciu.

Protizápalové lieky natierané na kožu obsahujú kortikosteroidy alebo nesteroidové imunosupresívne liečivé látky. Masti a krémy s obsahom kortikosteroidov sa používajú už vyše päťdesiat rokov a odvodzujú sa od kortizónu, čo je prirodzený ľudský hormón vyrábaný v nadobličkách. K dispozícii je veľké množstvo prípravkov, ktoré sa odlišujú silou a trvaním účinku. Vysoko účinné kortikosteroidové masti a krémy možno používať len krátkodobo a nesmú sa aplikovať na miesta s tenkou citlivou kožou ako je tvár, krk a genitál. A naopak, kortikosteroidy nízkej triedy účinnosti (napr. hydrokortizón) možno natierať na tvár a krk, ale sú slabé na liečbu ekzému na miestach s hrubou pokožkou ako sú dlane a stupaje. Kortikosteroidové masti a krémy sa natierajú raz alebo dvakrát denne. Kožný lekár vás musí informovať, ako dlho a na ktoré miesta možno predpísaný liek používať. Výskyt nežiaducich účinkov je pri správnom používaní prakticky zanedbateľný. Liečba by mala trvať až do úplného potlačenia zápalu. Natieranie kortikosteroidových liekov by sa nemalo skončiť náhle, ale postupným predlžovaním intervalov medzi jednotlivými aplikáciami alebo znížením množstva liečiva natretého na kožu. Pri častých vzplanutiach ekzému možno kortikosteroidy používať pravidelne v intervaloch a to napríklad počas víkendových dní. Pri ťažkých vzplanutiach ekzému postihujúcich veľký povrch tela a sprevádzaných úporným svrbením sa osvedčili vrstvené zábalý.

Len nedávno sa začali používať protizápalové masti a krémy bez obsahu kortikosteroidov. Účinné látky sú takrolimus (v masti) a pimekrolimus (v kréme). Tieto liečivá nespôsobujú stenšenie kože ani pri dlhodobom používaní a preto sa môžu natierať aj na citlivú kožu tváre, krku a kožných záhybov. To umožňuje dlhodobú kontrolu prejavov atopického ekzému. Pacient si začne ošetrovať kožu už pri prvých príznakoch a prejavoch zápalu, ako je svrbenie a začervenanie. Liečba môže trvať tak dlho, ako je to potrebné. V liečbe možno pokračovať aj niekoľko dní po vymiznutí prejavov, aby sa utlmili aj zvyšky zápalu tlejúce v ohnisku prekonaného ekzémového vzplanutia.

## PRÍDAVNÁ LIEČBA

### Ťažké formy atopického ekzému

Ak to vyžaduje rozsah a intenzita prejavov atopického ekzému, k základnej liečbe sa pridávajú systémovo účinkujúce protizápalové lieky. Najčastejšie sa používajú kortikosteroidy a ciklosporín. Kortikosteroidy možno podávať v injekciách na dosiahnutie rýchlej úľavy alebo v tabletách na predĺženú liečbu. Trvanie liečby je časovo prísne obmedzené a jej cieľom je upokojenie choroby a prechod na základnú liečbu. Podávaním kortikosteroidov s tzv. depotným (dlhodobým) účinkom nemožno dosiahnuť kontrolu choroby, ba práve naopak, zvyšuje sa riziko ťažkého vzplanutia. Ciklosporín je vysoko účinný nesteroidový protizápalový a imunosupresívny liek, ktorý sa podáva v kapsulách. Účinok začína pomalšie ako u kortikosteroidov, ale liečebný cyklus môže trvať dlhšie.

Pacient liečený systémovými kortikosteroidmi alebo ciklosporínom sa musí pravidelne monitorovať a liečba patrí len do rúk skúseného kožného lekára. Pri správnom používaní prináša veľkú úľavu pre pacienta bez ohrozenia bezpečnosti.

### Infekčné komplikácie

Atopický ekzém sprevádza zvýšené osídlenie kože stafylokokovými baktériami, ktoré môže prejsť až do otvorenej formy kožnej infekcie. Ku kožným prejavom ekzému sa pridružuje tvorba hnisových pľuzgierikov, ekzém silno mokvá a žltkavý obsah zasychá do chrást. Môžu sa zduriť lymfatické uzliny a niekedy sa vyskytnú aj horúčka. Tieto komplikácie sa liečia podľa rozsahu a intenzity. Menej závažné infekcie možno účinne liečiť dezinfekčnými obkladmi alebo natie-



Ekzém vyvoláva alebo zhoršuje časté umývanie, používanie mydla, penivých prípad do kúpeľa či rôznych čistiacich prostriedkov.



raním vhodných antibiotík na kožu (fusidová kyselina, gentamycín). Vážnejšie komplikácie sa musia liečiť celkovým podaním antibiotík. Osídlenie kože stafylokokmi sa môže znížiť používaním antiseptických prípad do kúpeľa a na sprchovanie. Treba vždy pamätať na to, že pravidelná a dlhodobá základná liečba je najlepšou prevenciou nadmerného osídlenia kože stafylokokmi a tým aj infekčných komplikácií.

Okrem stafylokokov sa pozoruje aj zvýšené osídlenie kože kvasinkami z rodu *Malassezia* (*Pityrosporon*). Prejavy infekcie sú menej nápadné ako u baktérií. Okrúhle ložiská mierneho zápalu so zvýšeným olupovaním kože a vystupujúcimi folikulmi sa nachádzajú najmä na tvári a krku. Inokedy možno nájsť na tvári, ramenách a hornej polovici hrudníka belavé okrúhle alebo oválne fliachky s jemným múčnym olupovaním. Na liečbu sa predpisujú krémy s protihubovými účinnými látkami (antimykotiká). Pri ťažších formách infekcie sa používa systémová antimykotická liečba.

Zvláštnu obozretnosť vyžaduje výskyt herpetickej infekcie v blízkom okolí pacienta. Chorý člen domácnosti nesmie prísť do kontaktu s pacientom s atopickým ekzémom. Herpetická infekcia u pacienta s ekzémom sa musí zavčas účinne liečiť podávaním systémových protivírusových liekov.

## Alergie

Atopický ekzém sa často kombinuje s precitlivosťou na bežné látky zo životného prostredia. Dnes vieme, že veľký podiel na zvýšenej dráždivosti má oslabená kožná bariéra a preto sa význam alergie dostáva do úzadia. Platí to najmä o alergii na potraviny, ktorá často predchádza alebo sprevádza atopický ekzém, ale jej vplyv na celkové zdravie dieťaťa je prechodný a nezávažný. Napriek tomu skutočne jestvujú pacienti, u ktorých sa alergia kombinuje s atopickým ekzémom. Tieto prípady možno identifikovať pozorovaním pacienta, zapisovaním údajov do denníka a laboratórnym a kožným testovaním. Napríklad: atopický ekzém sa u väčšiny pacientov zlepšuje na jar a v lete, ale ak sa prejavy ekzému v tomto období zhoršia, možno predpokladať, že to spôsobuje pridružená alergia na peľ.

Pri výskyte alergie sa pacientom predpisujú antihistaminiká v tabletách alebo kvapkách. Antihistaminiká navyše účinkujú proti svrbeniu a niektoré z nich vďaka upokojujúcemu účinku zlepšujú spánok. Preto sa často pridávajú k základnej liečbe.

## PODPORNÁ LIEČBA

Dosiahnutie liečebných cieľov možno podporiť sústavným vzdelávaním pacienta alebo jeho rodičov o podstate atopického ekzému, správnom ošetrovaní kože a spôsoboch, ako účinne predchádzať vzplanutiam choroby a negatívnym dôsledkom na každodenný život. Predpokladom úspešnej liečby je dodržiavanie rozhodnutého liečebného plánu, informovanosť o zdravotnom stave, účinkoch liečby a prípadných nežiaducich účinkoch. Väčšina pacientov má prospech z klimatickej liečby, lebo pobyt vo vyšších nadmorských výškach alebo pri mori priaznivo vplyva na prejavy a priebeh ochorenia. Pre niektorých pacientov je vhodná fototerapia. Aj pravidelná primeraná telesná záťaž a rekreačný šport prispievajú k liečivému účinku základnej liečby.

Azda najdôležitejším faktorom liečby je porozumenie vlastnej chorobe a zosúladenie osobných, rodinných, školských, pracovných a spoločenských aktivít s obmedzeniami, ktoré so sebou prináša chronické kožné ochorenie. Preto je dôležité, aby sa pacienti alebo ich rodičia podelili so svojimi skúsenosťami s inými ľuďmi v podobnej životnej situácii. Významným spojencom v tomto úsilí môže byť aj dobre fungujúca miestna pobočka Spolku atopikov a psoriatikov.

MUDr. Ivan Chromej, Dermatovenerologická klinika MFN, Martin

Zdroj: Redakčná rada SPaA SR

*Problematická  
a mastná plet',  
akné*

Cleanance



EAU THERMALE  
Avène

**\* Kompletný \* Účinný \* Spolahlivý  
program starostlivosti**



*Avène, termálne kúpele pre citlivú pokožku*

Laboratoires dermatologiques  
Avène



Na obdobie puberty si určite spomenie každý z nás. Zmeny vo vnímaní sveta, z detskej postavičky sa tvaruje dospievajúci jedinec. Výrazné rozdiely mnohí z nás iste pozorovali aj na koži. Pohľad do zrkadla v nás prebúdzal pocity zúfalstva a snahu všemožne zneškodniť nadmerný lesk, rozšírené póry, komedóny i zapálané pupienky. Vynaložené úsilie však väčšinou nebolo korunované úspechom. Z akého dôvodu dochádza k týmto ťažkostiam? Ako pomôcť dnešným teenagerom zvládnuť toto obdobie?

# AKNÉ

## – príčiny, riešenia, odporúčania

### príčiny

Za všetko môžu hlavne androgény, pohlavné hormóny zvyšujúce produkciu kožného mazu, ďalej porucha rohovatenia v ústí mazovej žľazy a rozmnoženie baktérie *P. akné*. U závažnejších foriem akné je pleť ohrozená vznikom jaziev. O vplyve jedálničky na stav pleti sa vedú mnohé diskusie. Ale ako u všetkých fyziologických funkcií, zanešenie organizmu odpadovými látkami metabolizmu sa prejaví zlým fungovaním celku a viditeľné rozdiely zbadáme najmä na koži, ktorú máme denne na očiach.



### riešenie

Aj keď si to občas žiada značné sebazaprenie, vytlačaniu je lepšie sa vyvarovať a prenechať ho odborným rukám kozmetičky. K zmierneniu problémov sa ponúkajú čistiace prípravky, najlepšie bez obsahu mydla, ktoré šetrne odstraňujú nečistoty, kožný maz a odumreté bunky, ďalej zmatňujúce krémy a pleťové vody zabraňujúce nadmernej produkcii mazu, produkty s obsahom hydroxykyselín, ktoré odstraňujú mazové zátky z pórov a pôsobia tzv. peelingovým efektom. V neposlednom rade je na trhu k dispozícii aj prípravok s obsahom derivátu vit. A (retinaldehyd), ktorý vďaka povzbudeniu bunkovej aktivity pôsobí proti vzniku jaziev a vyhladzuje reliéf pleti. Navyše nedochádza k podráždeniu ako napríklad u prípravkov s obsahom kyseliny retinovej. Rovnako dôležité je hľadať v zložení látky s protizápalovým či antibakteriálnym pôsobením.

čajú korekčné prípravky s nemastnou textúrou, peelingy, hydratačné masky, pri slnecnej expozícii UV ochrana v ľahkej emulznej forme. V prípade závažnejšieho akné je vhodnejšie poslať pacienta k dermatológovi, ktorý predpíše niektorú z lokálne pôsobiacich látok (antibiotiká, retinoidy, benzoylperoxid) alebo liek k vnútornému užitiu (antibiotiká, antiandrogény, izotretinoin). K redukcii ťažkostí sa dnes používa rad moderných metód ako sú laser, chemický peeling alebo dermobrázia.

Zmiernenie ťažkostí sa dostavuje postupne a akýkoľvek prístup, či už dermokožmetický alebo liečebný, vyžaduje trpezlivosť a dodržiavanie odporúčaného postupu.

Jitka Vlášková, školiteľka PFDC

info: M. Gallová, 0905 611 310

[www.dermaweb.com](http://www.dermaweb.com)

## ZAPOJTE SA DO SÚŤAŽE

a získajte **Cleanance** čistiaci gél

### Súťažná otázka:

Výťažok ktorej rastliny má seboregulačný účinok v rade Cleanence?

a/ sabal

b/ cucurbita pepo

c/ soja

- Zo správnych odpovedí vylosujeme päť výhercov, ktorí získajú **Cleanance** čistiaci gél.

### ďalšie odporúčania

Z doplnkovej starostlivosti sa odporú-

Uzávierka súťaže je 3. novembra 2008. 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](mailto:medartnr@medart.sk) s označením predmetu správy: *Súťaž: Cleanence*

# 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:



zubná pasta

gél



### 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

Prvý aktivátor endogénneho  
vaginálneho ekosystému

# feminella Vagi C®

kyselina askorbová vo vaginálnych tabletkách s riadeným uvoľňovaním

Balenie:  
6 vaginálnych tabliet



### Nový koncept

- liečby a prevencie rekurentných bakteriálnych vaginóz
- liečby bakteriálnej vaginózy v kombinácii so základnou terapiou
- v prevencii bakteriálnej vaginózy v gravidite
- rýchlej obnovy narušeného vaginálneho ekosystému napr. po liečbe ATB

Okyslením vaginálneho prostredia potlačí Feminella Vagi C® rast patogénnych baktérií a podporí rast laktobacilov. Feminella Vagi C® má pozitívny vplyv na imunitný systém vaginálnej sliznice.

**ESE**  
PHARMACEUTICALS  
HANDELS GMBH

**Zloženie:** vitamín C (askorbová kyselina) 250 mg. **Indikácie:** Liečba a prevencia bakteriálnej vaginózy. Liečba vaginálnych dysmikróbií spôsobených podávaním ATB. Obnovenie fyziologického pH a normálnej pošvovej mikroflóry. **Kontraindikácie:** Precitlivosť na zložky lieku. **Nežiaduce účinky:** Zriedkavo pálenie alebo svrbenie. **Tehotenstvo a dojčenie:** Možno bezpečne používať počas tehotenstva a dojčenia. **Dávkovanie:** 1 tbl. zasunutú hlboko do pošvy večer pred spaním po dobu 6 dní. **Upozornenie:** Nepodávať v prípade akútneho zápalu vaginálnej sliznice – okyslenie môže zhoršiť pálenie a svrbenie. **Balenie:** 6 vag. tabliet. Zdravotnícka pomôcka. Nie je hradená zdravotnými poisťovňami. **Výrobca:** POLICHEM S.A., Via Senago 42/D - 6912 Lugano-Pazzallo, Švajčiarsko.

– Júnová 33, 831 01 Bratislava, tel.:02/59207320, fax.:02/59207384, e-mail: office@csc-pharma.sk –



*Baktérie mliečneho kvasenia sú heterogénna skupina veľkých, gram-pozitívnych baktérií. V prírode sú všeobecne rozšírené, poznáme viac ako 50 druhov, nachádzajú sa v normálnej vaginálnej flóre, často dva alebo viac rôznych kmeňov. Sú iné ako baktérie mliečneho kvasenia v potravinách, napr. v jogurtoch.*

# POŠVOVÝ EKOSYSTÉM

*feminella Vagi C®*

a jeho zmeny

*- nový prístup k optimalizácii pošvovej biocenózy*

U človeka je dominantných asi 5-7 druhov baktérií; najznámejšie sú *L. jensenii*, *L. acidophilus*, *L. gasseri*, *L. fermenti*. Tvoria kyselinu mliečnu a sú zodpovedné za nízku hodnotu pH vo vagíne (4,0). Mnohé kmene tvoria peroxid vodíka (H<sub>2</sub>O<sub>2</sub>) (= „dobré“ baktérie mliečneho kvas.), majú odlišnú morfológiu: veľké, stredné, malé, zakrivené a podobne. Ich rast stimulujú estrogény. Len baktérie vo vagíne rastú pri pH 4,0, ženy s recidivujúcou bakteriálnou vaginózou (BV) sú často kolonizované baktériami mliečneho kvasenia neproduktujúcimi H<sub>2</sub>O<sub>2</sub> (tzv. „zlé“ baktérie mliečneho kvasenia).

Baktérie mliečneho kvasenia v normálnom vaginálnom ekosystéme majú tieto základné funkcie: tvorba tenkého biologického povlaku na sliznici, schopnosť fermentovať glykogén prítomný v sliznici na kyselinu mliečnu a uvoľňovať vodíkové ióny; výsledkom takéhoto metabolizmu je kyslá reakcia s pH 4,0 - 4,5, inhibícia rastu, zachytenia a šírenia sa ostatných mikroorganizmov a tvorba látok s antimikrobiálnym účinkom ako napríklad peroxid vodíka (H<sub>2</sub>O<sub>2</sub>).

V súčasnosti sa na trhu objavil unikátny prostriedok, ktorý podporuje optimalizáciu vaginálneho prostredia – Feminella Vagi C®. Jej hlavným účinkom je podpora endogénnych laktobacilov prostredníctvom rýchlej úpravy pH a zároveň zaistením optimálneho prostredia pre laktobacily. Najväčšie možnosti použitia Feminella Vagi C® sa podľa multicentrických štúdií ukazujú v tehotenstve ako prevencia bakteriálnej vaginózy (BV). Ďalšími možnosťami aplikácie je prevencia a liečba rekurentnej BV a taktiež lokálne použitie po liečbe systémovými antibiotikami. V týchto prípadoch dochádza k častým dismikrobiám, Feminella Vagi C® sa zdá byť vhodnou voľbou na rýchlu obnovu prirodzenej vaginálnej flóry.

Feminella Vagi C® vaginálne tablety poskytujú prirodzenú ochranu pošvovej mikroflóry udržovaním alebo obnovením fyziologického pH. Podanie prípravku Feminella Vagi C® vaginálne tablety sa rýchlo vytvára prostredie, ktoré zabraňuje rastu nežiaducich anaeróbných baktérií. Tie sú zodpovedné za rozvoj bakteriálnej vaginózy, a to i u tehotných žien. Feminella Vagi C® vaginálne tablety pomáhajú i pri liečbe a prevencii bakteriálnej vaginózy. Sú vhodné hlavne pre pacientky s recidivujúcou bakteriálnou vaginózou. Výhodná je liečba vaginálnych dysmikrobií spôsobených podávaním antibiotík.

## HISTÓRIA VAGI C

Termín nešpecifická vaginitída sa používal v gynekológii na označovanie problémov vo vaginálnom ekosystéme (bez známeho patogénu)

- na terapiu sa väčšinou používali sulfónamidové krémy a iné prostriedky
- na prekrytie nepríjemného zápachu používali ženy intímne spreje

**1982** – prvé medzinárodné sympóziu venované nešpecifickej vaginitíde sa konalo v meste Kristiansand v Nórsku, na ktorom sa pre toto ochorenie prvýkrát použil výraz „vaginóza“. Baktérie *Gardnerella vaginalis* a mnohé anaeróbne baktérie boli identifikované ako organizmy vyvolávajúce toto ochorenie. Na terapiu sa ako najúčinnjší liek predpisoval metronidazol.

**1982** – v Nemecku bol zavedený termín „aminózna kolpitída“, od roku 1998 zmenený na „aminózna vaginóza“

**1983** – v Veľkej Británii sa používa termín „anaeróbná vaginóza“

**1984** – v USA bol zavedený termín „bakteriálna vaginóza“

**1990** – hľadanie nových foriem terapie, prvé experimenty s vitamínom C

**1994** – európsky patent, patent v USA

**1998** – Feminella Vagi C® na terapiu BV na nemeckom trhu

**2000** – Feminella Vagi C® na celom svete

## Spôsob použitia a dávkovanie:

Tablety sa zavádzajú hlboko do pošvy. Feminella Vagi C® chráni vaginálnu mikroflóru pomocou riadeného uvoľňovania vitamínu C počas niekoľkých hodín, čím zaisťuje predĺžené udržanie kyslého prostredia a rýchlu normalizáciu pošvového pH. Tableta sa zavádza jedenkrát denne, najlepšie večer pred spaním. Odporúča sa opakovať aplikáciu aspoň počas 6 dní, aby sa obnovilo fyziologické pH a normálna pošvová mikroflóra. Podľa potreby je možné liečbu predĺžiť alebo zopakovať. V prípade akútneho zápalu vaginálnej sliznice sa nepodáva – okyslenie môže zhoršiť pálenie a svrbenie. Okrem precitlivelosti na niektorú zložku prípravku nemá Feminella Vagi C® iné kontraindikácie. Bezpečné je i užívanie v tehotenstve a počas dojčenia.

**Martin Petrenko**

I. gynekologicko-pôrodnická klinika  
Fakultnej nemocnice s poliklinikou, Bratislava

V našom zažívacom trakte sa nachádza okolo 400 druhov baktérií, ktoré spolu vážia 1,5 kg. Tvoria komplexný mikrobiálny ekosystém. Probiotiká sú živé mikroorganizmy, ktoré sú pre nás nevyhnutné.

# BEZ PROBIOTÍK

## to nejde

Prvý zhodnotil ich pozitívnu úlohu ruský vedec, nositeľ Nobelovej ceny Ilja Mečnikov. V roku 1907 navrhol spôsob, ako možno modifikovať črevnú flóru a nahradiť škodlivé mikróby užitočnými. Odporučil konzumáciu fermentovaných mliečnych výrobkov, ktoré výrazne zlepšia zdravotný stav a oddialia proces starnutia. Nemecký profesor Alfred Nissle v roku 1916 izoloval baktériu *Escherichia coli* zo stolice vojakov s hnačkou. V roku 1917 farmaceutická spoločnosť prvýkrát vyvinula kapsuly s obsahom probiotika. Úlohou probiotík je udržanie a obnova fyziologickej rovnováhy v tráviacom trakte, najmä obmedzenie tvorby toxínov, hnilobných baktérií a udržiavanie rovnováhy „dobrých“ a „zlých“ baktérií v čreve. Narušená rovnováha sa prejaví rôznymi ochoreniami. Probiotiká, „priateľské baktérie“, podporujú prirodzenú imunitu organizmu a svojou prítomnosťou nám poskytujú excelentný servis.

### NEÚNAVŇÍ POMOCNÍCI

Probiotiká nie sú napokon žiadnou novinkou. Poznali ich naši predkovia, hoci ich nevedeli pomenovať. Boli prirodzenou súčasťou stravy, napríklad bryndza, kvasené mliečne produkty a ovocné šťavy. Najznámejší mikrób *Lactobacillus acidophilus* je schopný konvertovať cukor vrátane laktózy a iných látok na kyselinu mliečnu. Dodáva nielen charakteristickú chuť fermentovaným mliečnym výrobkom, ale slúži ako konzervačný prostriedok znižujúci pH. Priaznivý účinok probiotík na náš organizmus potvrdili aj klinické štúdie. Preukázala sa ich úloha v prevencii a zlepšení niektorých ochorení, napríklad pri nešpecifických črevných zápaloch. Probiotiká pomáhajú zvládnuť zápalový proces. V štúdiách zaoberajúcich sa syndrómom dráždivého hrubého čreva bola zistená redukcia prejavov plynatosti najmä u žien. Probiotiká pozitívne ovplyvňujú aj alergie, obezitu, cukrovku, poruchy trávenia, cirhózu pečene, zápchu, cestovateľskú hnačku.

„Zmierňujú ďalej nepriaznivé účinky antibiotík, chemoterapie a rádioterapie na zažívacie a urogenitálny trakt. V týchto prípadoch dochádza k premnoženiu patogénnej flóry a húb, čo sa prejavuje hnačkami a mykózami s výtokom, bolestivými povlakmi v ústnej dutine. Veľmi priaznivý účinok má ich pravidelné užívanie aj v období zvýšeného napätia a stresu,“ hovorí doktor Miloš Greguš z Gastroenterologického a hepatologického centra v Nitre.

### PUTOVANIE DO CIEĽA

Pre liečebné účely je dôležitý nielen obsah probiotických baktérií, ale aj množstvo živých baktérií, ktoré sa dostanú na miesto určenia – do čriev. Na svojej ceste musia prekonať kyslé prostredia žalúdka, na ktoré sú veľmi citlivé napríklad bifidobaktérie. Prežívanie probiotických baktérií počas prechodu tráviacim traktom je nevyhnutným predpokladom ich účinnosti, preto sa moderné probiotické kmene selektujú aj na základe týchto kritérií. „Ako probiotiká sa využívajú vybrané kmene rôznych mikroorganizmov, ktoré spĺňajú základné kritériá probiotík. Najbežnejšími sú tie, čo sa prirodzene nachádzajú v črevnom trakte. Najčastejšími druhmi probiotických organizmov sú *Lactobacillus acidophilus* a *Bifidobacterium lactis*, ďalej *Lb. rhamnosus*, *Lb. casei*, *Lb. plantarum*, *Lactococcus lactis*. Známe sú však aj preukázateľne prospešné kmene potenciálne patogénnych druhov s dlhodobou históriou bezpečného používania, napríklad niektoré kmene *E. coli* alebo *Enterococcus faecium*,“ vysvetľuje doktor Greguš.


### PROBIOTIKÁ Z LEKÁRNE

Zistené priaznivé klinické výsledky podávania probiotických kultúr podnietili vývoj farmaceutických produktov na ochranu probiotických baktérií a podporu ich životaschopnosti. Probiotiká sa dodávajú na trh v podobe kapsúl, napríklad Biolactiv, vo forme prášku rozpustného vo vode, tabliet, šumivých tabliet, ktoré majú zvyčajne výrazne dlhšiu dobu použiteľnosti.

## Biolactiv



Probiotikum, ktoré chutí


Jedinečná kombinácia  
5 probiotických baktérií a 7 vitamínov



- pri tráviacich ťažkostiach
- počas a po antibiotickej liečbe
- pri zvýšenej hladine cholesterolu
- pri prevencii gynekologických infekcií
- pri kožných problémoch
- pri stresových situáciách

- Zdravá a stabilná mikroflóra je mimoriadne dôležitá pre prirodzené fungovanie organizmu. Probiotiká sú živé organizmy, ktoré pomáhajú udržiavať rovnováhu tráviaceho systému, čo je dôležité pre prevenciu chorôb. Brzdia rast patogénov, zlepšujú tráviace procesy, stimulujú imunitný systém, majú protinádorovú a anticholesterolovú aktivitu.
- Biolactiv obsahuje jedinečnú kombináciu 5 probiotických baktérií a 7 vitamínov, ktoré pomáhajú upraviť črevnú mikroflóru.
- Biolactiv je dostupný v dvoch formách, kapsule alebo granulát s vynikajúcou chuťou rozpustný priamo v ústach, prípadne vo vode. Biolactiv nemusíte skladovať v chladničke, preto si ho môžete vziať aj na cesty.



NTC Pharma, s.r.o. - Strečnianska 13 - 851 05 Bratislava - www.ntcpharma.sk

## Biolactiv



# OČKOVANIE

## pre najmenších je dostupnejšie

Aby mali rodičia možnosť výhodne zaočkovať svoje deti aj nad rámec verejného zdravotného poistenia, zdravotná poisťovňa DÔVERA sprístupnila od prvého júla nadštandardný preventívny balíček. Obsahuje zľavy a bezplatné očkovania proti nebezpečným bakteriálnym a vírusovým chorobám, ktoré ohrozujú najmä deti. Rodičia tak môžu využiť zvýhodnenú prevenciu proti pneumokokom, klieštovej encefalitíde a meningokokovej meningitíde.

Odborníci varujú, že najväčším nežiaducim účinkom v prípade očkovania je uspokojenie, že infekčné choroby už nehrozia. „Asi 2,5 milióna detí z 10 miliónov zomretých vo svete vo veku do päť rokov zomiera na choroby, ktorým sa dá predchádzať očkovaním,“ hovorí riaditeľka kancelárie Svetovej zdravotníckej organizácie (WHO) na Slovensku Darina Sedláková. Vychádza zo štúdie WHO a organizácie UNICEF z roku 2005. „Očkovanie je jednou z najefektívnejších metód na znižovanie chorobnosti a úmrtnosti na infekčné ochorenia. Má význam nielen pre konkrétneho človeka a jeho rodinu, ale aj sociálny a ekonomický prínos pre spoločnosť,“ zdôrazňuje D. Sedláková.

### PREVENTÍVNY BALÍČEK OČKOVANÍ PRE DETI

#### ❑ OČKOVANIE PROTI PNEUMOKOKOM

Infekcia pneumokokmi je jednou z najčastejších príčin ochorení u detí. Spôsobuje bežné ochorenia ako zápal stredného ucha, prínosových dutín či priedušiek, ale aj vážnejšie stavy ako zápal pľúc, infekciu krvi a meningitídu. Rozširovanie pneumokokových infekcií podporuje pobyt v kolektíve a v uzavretých miestnostiach s nedostatočným vetraním. K takým patria aj škôlky a školy. Podľa agentúry TASR 60 percent detí, ktoré sa vylicieja z nebezpečnej meningitídy, má trvalé následky: približne každé štvrté ohluchne, každé šieste je retardované, u jedného zo siedmich sa vyvinie epilepsia. Všetkým poistencom vo veku od 2 rokov zdravotná poisťovňa DÔVERA hradí v plnej výške vakcínu, ktorá chráni proti 23 kmeňom pneumokoka. Maximálna cena vakcíny je aktuálne 378 Sk. Základnou podmienkou na plnú úhradu je návšteva všeobecného lekára. Ten predpíše recept a rodič, resp. poistenec, si vakcínu na základe neho vyzdvihne v lekárni. Nič za ňu neplatí. Následne sa nechá zaočkovať u svojho lekára.

#### ❑ OČKOVANIE PROTI KLIŠŤOVEJ ENCEFALITÍDE

Kliešťová encefalitída je horúčkovité ochorenie postihujúce centrálny nervový systém. Môže mať celoživotné následky a dokonca môže spôsobiť smrť. Najväčším prenášačom vírusov

sú kliešte z rodu Ixodes. Podľa článku E. Máderovej v časopise Via Practica u 10 až 30 percent infikovaných vznikne vírusové ochorenie postihujúce centrálny nervový trakt, najčastejšie v podobe zápalu mozgových blán a mozgu. Približne 30 percentám všetkých postihnutých, bez ohľadu na formu priebehu, zostanú menšie či väčšie neurologické následky. Na Slovensku sa ohniská nákazy nachádzajú do nadmorskej výšky 800 m. n. m., a to najmä na západo Slovensku, v okolí Nitry, Topoľčian, Rožňavy, Levíc, Nových Zámok, Štúrova, Košíc a na Považí. Vo väčších výškach už kliešte nežijú. Očkovanie síce nezabráni prisatiu kliešťa, no zabráni rozvoju ochorenia.

Poistencom vo veku od 1 roka do 16 rokov plne hradíme poslednú z troch dávok očkovacej látky pre deti, rovnako tak poistencom od 16 rokov vrátane preplatíme poslednú z troch dávok pre dospelých. Uhradená suma v prípade vakcíny pre deti dosahuje maximálne 460 Sk a v prípade vakcíny pre dospelých 494,50 Sk podľa aktuálnej kategorizácie. Zdravotná poisťovňa preplatí tretiu dávku vakcíny zakúpenú v lekárni bankovým prevodom na základe predložených dokladov o kúpe. Vakcíny možno kúpiť na základe receptu, ktorý predpíše všeobecný lekár. Poistenec musí absolvovať kompletnú očkovaciu schému, teda nechať sa zaočkovať všetkými tromi dávkami vakcíny. Inak nárok na príspevok stráca.

#### ❑ OČKOVANIE PROTI MENINGOKOKOVEJ MENINGITÍDE (ZÁPÁL MOZGOVÝCH BLÁN)

Toto infekčné ochorenie postihuje ľudí v každom veku, najmä však deti vo veku 2-6 rokov a v období dospievania. Ochorenie má zvyčajne ťažký klinický priebeh, 7 až 9 percent infikovaných zomiera.

Zdravotná poisťovňa rozširuje skupinu poistencov, ktorým prispieva v súlade s platnou kategorizáciou na vakcínu proti meningokokovej meningitíde. Do tejto skupiny patria do 1. júla všetci poistenci vo veku od 18 mesiacov. Poistenec si tak za vakcínu platí len spoluúčasť 208 Sk, DÔVERA mu uhradí sumu podľa aktuálnej kategorizácie a ceny v lekárni, v súčasnosti maximálne 128,80 Sk.

Zdroj: Tlačová správa ZP Dôvera

# TEHOTENSTVO, PÔROD, DOJČENIE *a homeopatia*

*Tehotenstvo je obdobím obrovských zmien v tele a živote ženy. Nie nadarmo sa hovorí, že je žena „v inom stave“. Ona v skutočnosti je v inom stave, a to na úrovni telesnej aj psychickej. Začína sa rodiť nový život, na svet sa hlási nová ľudská bytosť, ktorá je so svojou matkou od počatia až do veku 2-3 rokov hlboko spätá a matka je spätá (či už na vedomej alebo len na nevedomej úrovni) s dieťaťom a navzájom sa cítia a ovplyvňujú. Tehotenstvo, pôrod, kojenie sú prirodzené procesy v živote ženy, ale vplyvom mnohých psychických, psychosociálnych a zdravotných faktorov sa môžu v tomto období vyskytnúť rôzne zdravotné problémy.*

## TEHOTENSTVO

### NEVOLNOSŤ A ZVRACANIE

▶ **SEPIA** – je základným liekom na tehotenskú nevoľnosť a zvracanie. Nevoľnosti sú najvýraznejšie ráno, kým sa naje, s precitlivosťou na pachy jedla, stav zhoršuje aj samotný pohľad na jedlo. Chuť na kyslé jedlá. Častá je zápcha s pocitom gule v oblasti konečníka. Typická je tvorba pigmentácií v tehotenstve.

▶ **NUX VOMICA** – nevoľnosť, zvracanie, horšie ráno, po jedle, chuť na stimuláciu. Pálenie žáhy, štikútko, plynatosť, oblasť žalúdka je citlivá na tlak. Zvyčajne je prítomná zápcha s neúčinným nútením na stolicu. Podráždené, zlostné ženy, pracujú počas celého tehotenstva, workholičky.

▶ **COCCULUS INDICUS** – nevoľnosť s mdlobami a zvracaním, závraty. Nevoľnosť pri cestovaní. Ochorenie zo starostlivosti o druhých, z nedostatku spánku.

▶ **IPECACUANHA** – neustála nevoľnosť s výrazným slinením, čistý jazyk pri tráviacich ťažkostiach.

▶ **IGNATIA** – nevoľnosť s pocitom hrče v hrdle, žalúdočné ťažkosti zmiernené paradoxne po ťažkých jedlách, časté vzdychanie.

### VÝTOK (LEUKORHEA)

Mnoho žien trpí dráždivým výtokom z pošvy práve v tehotenstve. Je to spôsobené o. i. hormonálnymi zmenami a nesprávnym zložením stravy s preferenciou sladkých jedál, ktoré prispievajú k prekysleniu organizmu, a tým k premnoženiu kvasinkovitých mikroorganizmov. Okrem liečby je potrebná úprava stravy, pridať probiotiká či už vo forme kyslomliečnych výrobkov, kvasenej nesterilizovanej zeleniny alebo vo forme medikamentov.

▶ **SEPIA** – biely páchnuci alebo odierajúci výtok, svrbenie, pocit suchosti, môže byť prítomný pocit ťažoby akoby mali orgány panvy vypadnúť. Genitálny herpes.

▶ **KREOSOTUM** – leptavý výtok s výrazným pálením a svrbením, spôsobuje opuch vonkajšieho genitálu až povrchové ranky, so šírením až na stehná.

▶ **PULSATILLA** – krémovitý neдрáždivý výtok.

▶ **NITRICUM ACIDUM** – riedky výtok, pálenie, pichanie ako od zabodnutej triesky, ranky v oblasti pošvy.

▶ **HYDRASTIS CANADENSIS** – žltkastý, hustý, ťahavý výtok, svrbenie.

▶ **CANDIDA ALBICANS** – je možné podať ako doplnok liečby pri kandidovej infekcii, pre ktorú je typický biely hrudkovitý výtok.

Výtok páchnuci ako starý syr alebo rybinou:

▶ **HEPAR SULFURIS**

▶ **SANICULA AQUA**

### TENDENCIA K POTRATU

▶ **CAULOPHYLLUM** – habituálne potracanie v dôsledku slabosti maternice, potracanie v prvom trimestri. Krčovitá bolesť vystreľujúca všetkými smermi. Bolesť ako pichanie špendlíkom na krčku maternice.

▶ **SABINA** – hroziaci potrat, sklon k potracaniu v dôsledku atónie maternice. Krvácanie v zhlukoch zrazenín, bolesti sa šíria do stehien, bolesti z oblasti križov do lonovej kosti, v pošve zdola nahor.

▶ **SEPIA** – potracanie, najmä v prvom trimestri, slabosť väziva, prolaps maternice, ťahavé bolesti akoby mali orgány panvy vypadnúť s potrebou sedieť s prekříženými nohami.

▶ **VIBURNUM OPULUS** – potracanie na začiatku tehotenstva – vyvoláva dojem sterility, tupá bolesť v križoch a v oblasti lona, šíri sa do stehien, bolesti z chrbta do bokov.

▶ **KALIUM CARBONICUM** – náchylnosť k potratom, bolesti v bedrovej oblasti, šíria sa do bedier, zvyčajne ostré, pichavé bolesti.

## PÔROD

### ZLÁ POZÍCIA PLODU PRED PÔRODOM

▶ **PULSATILLA** – jedna dávka lieku dokáže v krátkej dobe upraviť pozíciu plodu.



## ■ ULAHČENIE PÔRODU

Homeopatia je veľkým pomocníkom aj pri samotnom pôrode. Umožní, aby bol pôrod hladký a bezproblémový a v čo najväčšej pohode. Lieky je vhodné užívať až po nastúpení kontrakcií. Ešte pred nástupom kontrakcií v rámci prípravy na pôrod je vhodné podať liek Arnica.

▶ **CAULOPHYLLUM** – krčovitá bolesť šíriaca sa všetkými smermi, stuhnutý krčok maternice, krčok sa neotvára, pichavé bolesti v oblasti krčka maternice, falošné bolesti, bolesti sa sťahujú z jedného miesta na druhé, nekoordinované a slabnúce kontrakcie, nepostupujúci pôrod.

▶ **ACTAEA RACEMOSA (CIMICIFUGA)** – krčovitá bolesť naprieč panvou, od bedra k bedru, vystreľujú do stehien, menia charakter.

## ■ NEPOSTUPUJÚCI PÔROD

▶ **GELSEMIUM** – strach pred pôrodom, stiahnutý krčok maternice, vyčerpanosť, otupelosť a spavosť pri pôrode, pôrodné bolesti sa šíria do chrbta a do bedier.

## ■ PO PÔRODE

▶ **ARNICA** – základný liek na traumatizmy. Bolesť po pôrode. Rozboľavenosť, nevie si nájsť miesto, aj najmäkšia posteľ sa zdá byť tvrdá. Urýchľuje hojenie pôrodných ciest, zastavuje krvácanie, tlmi bolesťivosť.

▶ **BELLIS PERENIS** – liek na bolesťivosť a poranenia orgánov v malej panve. Niektorí autori odporúčajú liek Arnica podať pred pôrodom a Bellis perenis po pôrode.

▶ **STAPHYSAGRIA** – je liekom na rezné rany, preto je vhodná po nastrihnutí hrádze alebo po pôrode sekciou. Pomôže ľuďom, ktorí sa cítia „nepríjemne“, sú ponížení a nahnevaní po zákrokoch v urogenitálnej oblasti.

▶ **CHINA** – strata telesných tekutín pri pôrode, krvácaním, dojčením, hnačkami, zvracaním, v dôsledku čoho sa vyvíja slabosť, vyčerpanosť, chudokrvnosť. Urýchľuje rekonvalescenciu.

## DOJČENIE

### ■ PROBLÉMY S TVORBOU MATERSKÉHO MLIEKA

▶ **URTICA URENS** – liek na nedostatok mlieka (v nízkych potenciách), ale aj na zastavenie laktácie.

▶ **RICINUS COMMUNIS** – zvyšuje tvorbu mlieka.

▶ **PHYTOLACCA** – zdurené, stuhnuté bolestivé prsia s hrčkami, hroziaca mastitída pri retencii mlieka, spustí sekréciu mlieka.

▶ **LAC CANINUM** – podáva sa buď pri nedostatku mlieka (v nízkych potenciách), ale aj na zastavenie laktácie (vo vysokej potencii). Vhodné aj na zdurené a bolestivé prsníky, ktoré sú citlivé na otrasy, s potrebou podoprieť si ich. Ťažkosti striedajú strany.

▶ **PULSATILLA** – veľa mlieka, prsník je počas dojčenia bolestivý. Žena je plačlivá, plače pri dojčení, správa sa detinsky, cíti sa opustená, zlepšuje sa útechou. Je to jeden z liekov na popôrodnú depresiu. Pužíva sa tiež na zastavenie laktácie.

▶ **CALCAREA CARBONICA** – najprv je veľa

riedkeho mlieka, neskôr je mlieka príliš málo. Prsia sú akoby priveľké, žena je vyčerpaná, slabá, ľahko sa spotí.

## ■ ZÁPALY PRSNÍKOV

Zápaly prsníkov zvyčajne súvisia s retenciou mlieka a začínajú bolestivým stuhnutím a zdurením. Môžu byť sprevádzané celkovými príznakmi ako sú houčka, zimnica, triaška, celková rozboľavenosť tela.

▶ **PHYTOLACCA** – zväčšené, stvrdnuté prsia s hrčkami, ktoré začínajú byť bolestivé, môže sa vytvoriť absces, zväčšené a bolestivé lymfatické uzliny v podpazuší, prsník sa sfarbuje do purpurova. Popraskané bradavky, pri kojení sa bolesť z bradaviek šíri do celého tela. Rozvoj zápalu je relatívne pomalý (cca 12-24 h).

▶ **BRYONIA** – zapálený prsník je ružovočervený, bolí pri akomkoľvek pohybe. Bolesťivosť je zhoršená dotykom a zmiernená silnejším tlakom a kľudom. Aj tu je rozvoj zápalu pomalý.

▶ **BELLADONNA** – retencia mlieka, prsník je stvrdnutý, zväčšený, červený, horúci, zápal sa šíri v červených pásoch, rozvoj zápalu býva rýchly, prudký. Typické bolesti sú pulzujúce. Zvyčajne je prítomná vysoká horúčka.

▶ **CONIUM** – tvrdé zdureniny v prsníku, tvrdé, zväčšené lymfatické uzliny v podpazuší. Ťažkosti zvyčajne nastúpia po údere na prsník.

▶ **HEPAR SULFURIS** – zápal so sklonom k hnisaniu a k tvorbe abscesov, silná bolesťivosť, podráždenosť, veľká zimomrivosť, chce byť teplo pozakryvaná, sekréty páchnu ako starý syr alebo rybinou.

## ■ POPRASKANÉ BRADAVKY

▶ **NITRICUM ACIDUM** – prasklinky, pálenie a pichanie ako od triesky. Zimomrivosť, zhoršenie chladom. Tendencie k tvorbe prasklín na rozhraní kože a sliznice: ústne kútky, konečník...

▶ **RATANHIA** – prasklinky s pálením a rezaním, zhoršené dotykom. Tendencia k tvorbe prasklín na rozhraní kože a sliznice ako pri lieku Nitricum acidum.

▶ **CASTOR EQUI** – bradavky s rankami, rozpraskané, veľmi citlivé, boľavé, svrbia.

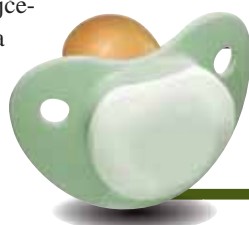
▶ **CALENDULA** – je vhodná aj na lokálnu aplikáciu vo forme tinktúry či masti. Jeden zo základných homeopatických liekov na odreniny a iné poranenia kože.

▶ **GRAPHYTES** – prasklinky, ekzém, zhrubnutá koža, z rán mokrú medovožltú lepkavú tekutinu.

Som rada, že som vás mohla oboznámiť s možnosťami homeopatie pri riešení rôznych problémov, ktoré sa môžu vyskytnúť v období tehotenstva, pôrodu a laktácie. Včas podaný vhodný homeopatický liek dokáže pôsobiť preventívne a predísť vzniku a ďalšiemu rozvoju komplikácií. Samozrejme, vymenované lieky sú len základným spektrom možností, existujú aj ďalšie homeopatické lieky, ktoré môžu byť podané, a to v závislosti od obrazu vzniknutých ťažkostí.

MUDr. Zuzana Pilková

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



Nedovoľte, aby vás slabosť  
močového mechúra spomalila

Teraz znova v TV reklame!

Každá štvrtá žena nad 35 rokov má skúsenosti s únikom moču. Nie je však dôvod, aby vás to príbrzdilo. Nová vylepšená TENA Lady Mini™ zostáva až štyrikrát suchšia než bežná dámska vložka. Jej jedinečná vrchná vrstva QuickDry okamžite pohlcuje vlhko a zápach, uzavrie ich vo vnútri a vy si môžete vychutnávať pocit pohodlia a sucha. Svojou diskretnosťou, anatomickým tvarovaním a možnosťou výberu zo 7 rôznych veľkostí sa TENA Lady stáva ideálnym riešením pre vás. Skutočne nič nezaženie obavy z inkontinencie tak rýchlo. A vy si môžete naďalej sebavedome užívať každodenný život.



Tajomstvom miliónov žien je TENA



**SCA (Svenska Cellulosa Aktienbolaget)** – pre mnohých z vás neznámy názov... a predsa sa s našimi výrobkami stretávate takmer každý deň. Neveríte? Značky **TENA** – pomôcky pre inkontinentných, **ZEWA** – hygienické vreckovky, toaletný papier, kuchynské utierky, **Libresse** – hygiena pre ženy, **Libero** – detské plienky, **TORK** – priemyselné aplikácie, dávkovače na mydlo, papierové utierky a toaletný papier. Takto by sme mohli pokračovať ešte hodnú chvíľu.



# REŠPEKT, ZODPOVEDNOSŤ, EXCELENTNOSŤ A INICIATÍVA prinášajú úspech na trhu



⌘ Výrobné priestory v SCA Hygiene Products, spol. s r. o., Gemerská Hôrka



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. Ročný obrat SCA je vo výške 11 miliárd EUR.

Práca vo firme SCA je postavená na troch základných hodnotách: rešpekt, zodpovednosť, excelentnosť. Jednotiacou hodnotou je iniciatíva. Všetky tieto hodnoty tvoria základ pre naše úspešné pôsobenie na našom aj na svetovom trhu.

## SCA je:

- na 1. mieste vo svete v predaji inkontinentných pomôcok (TENA) so 40%-ným podielom na svetovom trhu
- na 2. mieste vo svete v predaji detských plienok (Libero)
- na 3. mieste vo svete v predaji hygieny pre ženy (Libresse)

SCA Hygiene Products, spol. s r. o., Gemerská Hôrka je dôležitým zamestnávateľom na východnom Slovensku. Neďaleko Rožňavy, v Gemerskej Hôrke, je závod, ktorý sa stal súčasťou SCA v roku 1992. Je to jediný závod v rámci divízie Personal Care vyrábajúci výrobky dámskej hygieny Libresse a vyrába aj pomôcky pre inkontinentných TENA for MEN, TENA Lady Mini a TENA Lady Ultra Mini.



Závod má viac ako 1000 zamestnancov, ktorých priemerný vek je 35 rokov. Tržby závodu v roku 2007 dosiahli úroveň 3,2 mld Sk. Jeho produkcia smeruje z 90 % do zahraničia a 10 % produkcie zostáva na slovenskom trhu. Hlavným odberateľom sú lekárne, výdajne zdravotníckych pomôcok, sociálne zariadenia, nemocnice, obchodné reťazce, drogérie a pod.

Firma SCA je vaším každodenným spoločníkom. Preto sa snažíme, aby sme boli spoločníkom príjemným a spoločníkom, ktorý vám uľahčí a spríjemní každodenný život.

Veľa šťastia a úspechov vám praje kolektív pracovníkov  
SCA Health Care Slovakia.

⌘ Značky výrokov, ktoré SCA Hygiene Products dodáva nielen na náš trh.







V roku 2002 prichádza na Slovensko firma BELLA SK ako dcérska spoločnosť materskej firmy TZMOS.A Poľsko. Prvou oblasťou, na ktorú sa firma začína sústreďovať, je oblasť dámskej hygieny zn. BELLA a detských plienok pod značkou HAPPY. Postupným napredovaním a priaznivým vývojom sa firma začína orientovať aj na oblasť zdravotníctva a pomoci pre inkontinentných pacientov pod značkou SENI.

# SPOKOJNÝ PACIENT

## – najlepšia vizitka spoločnosti

### TVORBA VLASTNÝCH OBCHODNÝCH ZNAČIEK:

- HYGIENICKÉ VÝROBKÝ PRE ŽENY A DETI
- MEDICÍNSKE VÝROBKÝ
- INKONTINENTNÉ PRODUKTY (Slovensko od roku 2002)
- DOMOVÁ CHÉMIA (od roku 2002)



Produktový rad značky SENI tvoria produkty, ktoré sú plne priedušné (AIR), neobsahujú latex (LATEX FREE) a majú pohlcovač zápachu (ODOUR STOP). Novinkou v oblasti kvality je lepší systém rozvádzania vlhkosti vo vnútri plienky pod značkou EDS. Produkty SENI, boli ako prvé v Európe zavedené ako celá produktová skupina plne priedušná (AIR) počnúc od urologických vložiek pre ženy a mužov (SENI LADY a SENI MAN), cez vkladacie plienky (SAN SENI), plienkové nohavičky (SENI SUPER, SENI SUPER PLUS, SENI TRIO, SENI ACTIVE, SENI OPTIMA a SENI OPTIMA PLUS) až po podložky pod chorých SENI SOFT.



### SENI

K pomôckam pre inkontinentných pacientov neodmysliteľne patrí aj ošetrojúca kozmetika. Firma Bella Sk (divízia SENI) samozrejme disponuje aj produktami, ktoré pomáhajú uľahčovať život takýmto pacientom. Produktovú radu ošetrojúcej kozmetiky SENI CARE tvorí:

- SENI CARE – čistiaca pena na umývanie podráždenej pokožky
- SENI CARE – ochranný telový krém so sinodorom proti preležaninám
- SENI CARE – telový krém s arginínom a sinodorom – novinka!
- SENI CARE – masážny gél s guaranou – novinka!
- SENI CARE – telový balzam
- SENI CARE – telový lotion na umývanie tváre a tela
- SENI CARE – vlhké čistiace obrúsky (á 10 ks, á 80 ks)
- SENI CARE – umývacia emulzia 3 v 1 novinka!
- SENI CARE – hygienické žinky a podbradníky

Hlavným poslaním firmy BELLA SK (divízia SENI) je prostredníctvom kvalitných produktov pod značkou SENI a doplnkovým sortimentom pomáhať a skvalitňovať život ľuďom s týmito problémami, aby pacienti boli spokojní.

„Lebo len spokojný pacient je tou najlepšou vizitkou!“

# GENÉZA A GLOBÁLNE ŠÍRENIE VÍRUSU vtácej chrípky H5N1

*Chrípka je dávnové infekčné ochorenie vtákov a cicavcov, vrátane človeka, ktoré v nepravidelných časových intervaloch vyvoláva globálne epizoocie u zvierat a pandémie u ľudí. V hierarchii chrípkových vírusov predstavujú v súčasnosti najväčšie nebezpečenstvo vtáacie kmene zaradené do subtypu H5N1.*

Všetky z doteraz známych 16 subtypov vírusov chrípky koexistujú v dokonalej harmónii u voľne žijúcich, predovšetkým vodných, vtákov. U týchto prirodzených hostiteľov zostávajú vírusy chrípky dlhodobo v evolučnej stáze a na úrovni aminokyselín vykazujú iba minimálny vývoj. Táto neschopnosť výraznejšej genetickej zmeny je nanajvýš prekvapivá a doteraz nedostatočne ozrejmená. Skutočnosť, že vírusy chrípky sú segmentované RNA vírusy, ktoré počas replikácie nemajú mechanizmus kvalitatívnej kontroly tohoto procesu, im umožňuje vytvárať veľké množstvo variantných vírusov. Po prenose z prirodzeného hostiteľa na iný druh vtákov alebo cicavcov prekonávajú rýchlu evolúciu. Takto sa môže z vírusu, ktorý bol pre pôvodného hostiteľa nízkovirulentný, vyvinúť pre nového hostiteľa vysokovirulentný vírus. Úlohou súčasníkov je preto poznať vlastnosti vírusu H5N1 na molekulárno-genetickej úrovni, odpoveď hostiteľa na infekciu a spôsob prekonávania medzidruhových bariér.

## GENÉZA VÍRUSU CHRÍPKY VTÁKOV SUBTYPU H5N1

Vírus chrípky vtákov H5N1 predstavuje v aktuálnej epizootologickej situácii najväčšiu zdravotnú a ekonomickú hrozbu. Dominantný význam nadobudol vírus po roku 1997, kedy bola v Hong Kongu zaznamenaná prvá epizoocia chrípky vtákov týmto subtypom. Do roku 1997 boli zaznamenané iba dva prípady chrípky vtákov, vyvolané subtypom H5N1 (Škótsko 1959 a Anglicko 1991), s krátkodobým trvaním a malým rozsahom. Tiež do roku 1997 neexistujú preukázané údaje o schopnosti tohto subtypu prekonať medzidruhovú bariéru, infikovať človeka a vyvolať fatálne ochorenie.

Tento serotyp bol izolovaný v roku 1996 u husí v provincii Guangdong v južnej Číne, kde vyvolal mierny úhyn husí. Izolovaný kmeň vírusu bol označený A/Goose/Guangdong/1/96. Výskyt infekcie spôsobil iba malú medzinárodnú pozornosť. Predpokladá sa, že tento husí vírus cirkuloval v tomto regióne aj v skoršom období (Chen a kol., 2004). Evolúcia vírusu pravdepodobne začala v poľnohospodárskom ekosystéme južnej Číny už začiatkom 90-tych rokov minulého storočia.

Tento husí vírus, ako trojitý reassortant, vznikol z prekursorových vírusov chrípky serotypov H5N1, H9N2 a H6N1. Interné segmenty génu získal z vírusu chrípky prepelice (A/Quail/HK/G1/97[H9N2]) a génový segment neuraminidázy z vírusu kačice (A/Teal/HK/W312/97[H6N1]). Donorom génu pre hemaglutinín bol vírus H5N1 (Guan a kol., 2002). Takto geneticky modifikovaný husí vírus sa v roku 1997 rozšíril z južnej Číny do Hong Kongu, kde vyvolal chrípku u domácej hydiny



Evolučné zmeny vírusu H5N1 prebiehali rýchlejšie u hydiny a moriek ako u rezervoárových hostiteľov – vodných vtákov.



s ťažkým klinickým priebehom ochorenia a vysokou mortalitou.

Vírus je schopný zahubiť hrabavú hydinu v priebehu 3 dní, ale je nepatogénny pre kačice a ošípané. V decembri 1997 bol vírus izolovaný nielen od kurčiat, ale tiež od husí a kačíc, ktoré nevykazovali klinické príznaky ochorenia. Súčasne bolo infikovaných 18 ľudí, z ktorých 6 zomrelo s klinickými príznakmi ťažkého respiračného ochorenia. Tieto infekcie ľudí boli zaznamenané v mesiacoch máj a november 1997. Sérokonverzia k tomuto vírusu bola zistená aj u ďalších ľudí, avšak bez akýchkoľvek klinických príznakov. U všetkých serologicky vyšetrovaných pacientov sa jednalo o pracovnú infekciu (Bridges a kol., 2002).

Pre zastavenie šírenia infekcie a eradikáciu vírusu bola dňa 29. decembra 1997 národným nariadením a na odporúčenie Svetovej zdravotníckej organizácie (WHO) zmárnená všetka hydina (1,5 mil. kusov) v Hong Kongu. U následne repopulovaných krdľov nebol diagnostikovaný pôvodný genotyp vírusu H5N1. Prenos vírusu z človeka na človeka nebol potvrdený (Uyeki a kol., 2002).

Aj napriek týmto drastickým opatreniam dochádzalo po roku 1997 ku kontinuálnej cirkulácii a identifikácii nových reassortantných chrípkových vírusov, ktoré pochádzali z ich prirodzených rezervoárov husí a kačíc. Tieto nové vírusy mali normálny H5 hemaglutinínový glykoproteín, ale rozdielne interné gény (Guan a kol., 2002). Evolučné zmeny vírusu H5N1 nepretržite pokračovali a vírus vyvinul niekoľko genotypov, ktoré majú odlišné virulentné a patologické vlastnosti. Tieto zmeny prebiehali rýchlejšie u hydiny a moriek, ako u rezervoárových hostiteľov – vodných vtákov (Suarez, 2000). U izolovaných vírusov, ktoré cirkulovali v Hong Kongu po roku 1997 bolo identifikovaných päť samostatných genotypov (A, B, C, D, E). Tri genotypy boli vysokopatogénne pre kurčatá, štyri mali schopnosť šírenia vírusu po infekcii do mozgu a všetkých päť spôsobovalo letalitu u myši.

V rokoch 1999 až 2002 boli v Číne izolované od zdravých kačíc vírusy H5N1 s vysokou patogenitou pre kurčatá a progresívne zvyšujúcou patogenitou pre cicavce. Geneticky podobné kmene boli izolované v tomto období aj vo Vietname. Tieto vírusy vykazovali značné odlišnosti od vírusov izolovaných od hydiny a ľudí v roku 2004.

Koncom roka 2002 jeden z genotypov vyvolal mortalitu u usídlennej vodnej hydiny a migrujúcich vtákov v dvoch prírodných parkoch v Hong Kongu (Sturm – Ramirez a kol., 2003). Tento nový vírus H5N1 sa stal prekursorom Z genotypu, ktorý sa vo veľmi krátkej dobe šíril v krajinách juhovýchodnej Ázie a zostal



dominantným genotypom so schopnosťou infikovať človeka. Genetické analýzy kmeňov vírusu H5N1, izolovaných od ľudí a hydiny v Číne, Hong Kongu, Indonézii, Thajsku a Vietname v rokoch 2000 až 2004, potvrdili série genetických reassortantných zmien vírusu, ktoré definitívne umožnili vznik dominantného Z genotypu (Li a kol., 2004). V roku 2003 boli Z genotypom infikovaní ľudia v Hong Kongu a po roku 2004 spôsobil výskyt ochorenia prenosom infekcie z hydiny na človeka.

Od roku 2002 je v Hong Kongu zaznamenávaná cirkulácia nových 8 genotypov vírusu H5N1 (V, W, X1, X2 X3, Y, Z a Z+). Predchádzajúce genotypy (A, B, C, D a E) už neboli ďalej izolované. X genotyp bol izolovaný iba v jednom postihnutom chove hydiny a nebol rozšírený do ďalších chovov. Z genotyp sa rozšíril do rôznych chovov hydiny a postihol krajiny juhovýchodnej Ázie: Hong Kong, Čínu, Vietnam Thajsko, Indonéziu, Kambodžu, Laos, Kóreu a Malajziu. V genotyp bol izolovaný počas epizootie v Japonsku a vykazoval 99%-nú homológiu s vírusom izolovaným v Kórei. Japonské izoláty mali nižšiu virulenciu pre cicavce ako kmene izolované od ľudí počas epidémie v Hong Kongu v roku 1997, čo bolo pravdepodobne dôvodom, že v Japonsku nezaznamenali výskyt chrípky u človeka (Mase a kol., 2005). Za posledných 10 rokov prešiel vírus chrípky vtákov H5N1 značnou evolučnou zmenou a získal ďalšie vlastnosti, ktoré pôvodné vírusy izolované od roku 1997 nemali. Získal schopnosť vyvolať neurotropné ochorenie s vysokou mortalitou u vodnej hydiny, infikovať a vyvolať ťažké až fatálne ochorenie u človeka, rozšíriť rozsah hostiteľov, infikovať mačkovité šelmy (tiger, leopard, mačka domáca) a vyvolať neurotropné ochorenie a úhyn frediiek a myši (Kuiken a kol., 2004).

## CHRONOLÓGIA GLOBÁLNEHO ŠÍRENIA VÍRUSU H5N1

V porovnaní s rokmi 1959 až 1997 sú v poslednom desaťročí zaznamenávané extrémne vysoké počty devastujúcich epizootií chrípky vtákov. Za obdobie rokov 1959 až 1997 bolo zaznamenaných iba 17 výskytov chrípky vtákov vyvolaných vysokopatogénnymi vírusmi (tab. č. 1), (Alexander, 2000).

Obdobie od roku 1997 až po súčasnosť predstavuje významnú zmenu vo výskyte a globálnom šírení chrípkových vírusov. Dominantnú a bezkonkurenčnú úlohu v súčasnej epi-

Tab. č. 1: Výskyty chrípky vtákov vyvolané vysokopatogénnymi vírusmi typu A v rokoch 1959 až 1997

Druh hostiteľa	Miesto výskytu	Rok izolácie vírusu	Subtyp vírusu
kurča	Škótsko	1959	H5N1
morka	Anglicko	1963	H7N3
morka	Ontáριο	1966	H5N9
kurča	Viktória	1976	H7N7
kurča	Nemecko	1979	H7N7
morka	Anglicko	1979	H7N7
kurča	Pensylvánia	1983	H5N2
morka	Írsko	1983	H5N8
kurča	Viktória	1985	H7N7
morka	Anglicko	1991	H5N1
kurča	Viktória	1992	H7N3
kurča	Južná Austrália	1994	H7N6
kurča	Mexiko	1994	H5N2
kurča	Pakistan	1994	H7N3
kurča	Nový južný Wels	1997	H7N4
kurča	Hong Kong	1997	H5N1
kurča	Taliansko	1997	H5N2

zootologickej situácii majú nové vírusy chrípky vtákov subtypu H5N1. Dominantný je Z genotyp, prípadne V genotyp, ktoré vznikli niekoľkonásobným reasortantom.

Epizootie vyvolané týmto vírusom prebiehali v mesiacoch marec až máj na troch farmách hydiny v Hong Kongu, počas ktorých na dvoch farmách uhynula všetka hydina a na tretej 70 % z celkovej populácie. Opätovne bol vírus izolovaný v mesiaci december (Shortridge, 1999). Rozsiahlym surveillance, vykonaným v decembri 1997, sa zistilo, že infekcia vyvolaná vírusom je u domácej hydiny značne rozšírená, predovšetkým u kurčiat (19,5 %), ale tiež u kačíc (2,4 %) a husí (2,5 %). Po zmárnení všetkej domácej hydiny v Hong Kongu v mesiacoch december 1997 až január 1998 bol vírus H5N1 opätovne izolovaný v repulovaných chovoch hydiny v rokoch 2001 a 2002 s tendenciou ďalšieho globálneho šírenia (Kung a kol., 2003).

Od jesene v roku 2003 bola vtáčia chrípka zaznamenávaná aj v ďalších krajinách juhovýchodnej Ázie. Obzvlášť závažné zdravotno-ekonomické problémy spôsobila v Číne, kde zaznamenali 19 prípadov v 16 z 31 provincií, Indonézii 127 prípadov v 11 provinciách, Thajsku v 61 zo 76 provincií a Vietname v 57 zo 64 provincií.

Počínajúc letom 2005 došlo k najrozsiahljšiemu šíreniu vírusu z jeho geografického regiónu (10 štátov juhovýchodnej Ázie) do ďalších štátov ázijského, európskeho a afrického kontinentu. Koncom júla 2005 bola infekcia pozorovaná na území centrálnej Ázie (Sibír, Kazachstan a Mongolsko). V októbri 2005 izolovali vírus v Turecku s jeho následným rozšírením do jednotlivých krajín Európy. Na africkom kontinente vírus prvýkrát izolovali v chovoch hydiny v severnej Nigérii vo februári 2006. Následne sa infekcia rozšírila do ďalších štátov Afriky (tab. č. 2).

Šnirc, J., PHARMAGAL Bio s. r. o., Murgašova 5  
949 01 NITRA (literatúra u autora)

Tab. č. 2: Krajiny s výskytom chrípky vtákov po roku 1997 vyvolanej vírusom H5N1

Východná Ázia	Centrálna Ázia	Európa	Afrika
Hong Kong	Kazachstan	Rumunsko	Nigéria
Čína	Rusko - Sibír	Rusko - eur. časť	Egypt
Indonézia	Irak	Cyprus	Niger
Thajsko	Saudská Arábia	Grécko	Kamerun
Vietnam	Gruzínsko	Taliansko	Burkina Faso
Kambodža	Izrael	Rakúsko	Pobr. slonoviny
Laos	Jordánsko	Nemecko	Džibuty
Južná Kórea	Turecko	Slovinsko	Sudán
Mongolsko	Azerbajdžan	Ukrajina	
Japonsko	Afganistan	Francúzsko	
India	Írán	Maďarsko	
Malajzia	Palestína	Slovenská repub.	
	Pakistan	Bosna-Hercegovina	
		Srbsko	
		Poľsko	
		Albánsko	
		Česká republika	
		Dánsko	
		Škótsko	
		Bulharsko	
		Španielsko	
		Švédsko	
		Švajčiarsko	
		Anglicko	





*Ochorenia pohybového aparátu a najmä kĺbov patria medzi najčastejšie príčiny návštev vo veterinárnych ambulanciách. Rozvoj kĺbových ochorení je podmienený najčastejšie nesprávnym alebo nadmerným zaťažovaním zvierata, neustále sa opakujúcimi mikrotraumami, trvalou stereotypnou záťažou kĺbov, vrodenými či získanými postaveniami kĺbov, starnutím a výživou bez dostatku látok vyživujúcich kĺbovú chrupku.*

# SYSADOA

– metóda prvej voľby  
v liečbe osteoartrózy

## Súčasná možnosť liečby kĺbových ochorení u psov

Styčné plochy sú pokryté chrupkou, ktorá má veľa funkcií a okrem iného tlmi nárazy, ktorým sú kĺby vystavené. Kĺbová chrupka je vysoko špecializované spojivové tkanivo tvorené chondrocytmi, kolagénom, proteoglykánmi a vodou. Unikátne schopnosti kĺbovej chrupky sú založené práve na vlastnostiach kolagénu a proteoglykánov. Kolagén predstavuje základnú hmotu kĺbovej chrupky a podmieňuje jej pevnosť a pružnosť. Na kolagénne vlákna sa ďalej viažu reťazce glykozaminoglykánov, ktoré viažu v chrupke vodu a podmieňujú jej viskózo-elastické vlastnosti. Bohužiaľ, kĺbová chrupka je jedným z najrýchlejšie starnúcich a odumierajúcich tkanív v organizme. Vplyvom ochorení a vekom dochádza v kĺbovej chrupke k poškodeniu chondrocytov, deštrukcii kolagénnych vlákien a k rapídnej poklesu hladiny glykozaminoglykánov. Tieto zmeny majú za následok rozvoj degeneratívnych kĺbových ochorení, najmä osteoartrózy.

Artróza, či už primárna alebo sekundárna, postihuje najprv kĺbovú chrupku a synovialis, v ďalšom priebehu sa

ochorenie rozširuje a postihuje aj ostatné časti kĺbu, kosti, väzy a väzivové puzdro. Dochádza k deformácii kĺbu a k čiastočnej alebo úplnej strate jeho funkcie. Poškodením kolagénového spojivového tkaniva a chondrocytov, ako aj kvôli strate proteoglykánov a vody stráca kĺbová chrupka svoju elasticitu a klzkosť. Produkty rozpadu chrupky poškodzujú synoviálnu membránu a tá stráca svoju ochranu a výživnú funkciu. Nasleduje sklerotizácia subchondrálnej kostenej platničky, zhustenie a zvrátenie kĺbového puzdra a tvorba osteofytov.

Liečba artrózy nie je jednoduchá a najväčšia nádej na úspech je v jej počiatočných štádiách.

Symptomatická liečba pomocou analgetík a nesteroidných antireumatík (NSA) prináša okamžitú úľavu, no nepostihuje príčiny a ich dlhodobé užívanie mnohokrát patologický proces ešte urýchľuje alebo sa spája s výskytom rôznych vedľajších účinkov. Samotné odstránenie bolesti použitím analgetík zvyčajne vedie k tomu, že choré zviera ďalej preťažuje svoje kĺby a tým chorobný proces ešte zhoršuje. Protizápalové

a analgetické pôsobenie NSA je viazané na útlm cyklooxygenázy, ktorý je sprevádzaný nežiaducimi účinkami gastrointestinálnymi, renálnymi a inými.

Pri podávaní kortikosteroidov síce dochádza väčšinou k okamžitej úľave, súčasne však kortikosteroidy spôsobujú ničenie chrupky, zastavujú proces proteosyntézy až na 6 mesiacov a tým pádom neumožňujú hojenie a reparáciu postihnutých tkanív. Ich efekt je navyše len krátkodobý (2-3 týždne).

Správna liečba by mala normalizovať narušený metabolizmus a zloženie medzibunkovej hmoty, najmä kolagénu a tým zastaviť progres patologických pochodov, t. j. utlmiť odbúravanie chrupkovej hmoty, zlepšiť výživu a podporiť reparáciu postihnutých tkanív. Týmto požiadavkám vyhovujú kvôli svojmu špecifickému ovplyvňovaniu metabolizmu chrupky tzv. chondroprotektíva – látky pozitívne ovplyvňujúce a stabilizujúce chrupku. Novšie sa tieto látky označujú ako SYSADOA – t. j. Symptomatic Slow Acting Drugs of Osteoarthritis. Medzi SYSADOA zaraďujeme napr. kolagény peptid, glukozamínsulfát (GS), chondotínsulfát (CS), extrakt z *Boswellia serrata* a kyselinu hyaluronovú. Tieto látky nemajú väčšinou bezprostredný analgetický účinok a ich účinok nastupuje s oneskorením 3-5 týždňov (výnimkou je extrakt z *Boswellia serrata*, kedy sa analgetický účinok prejavuje väčšinou do 5 dní od začiatku užívania). Ich pozitívny efekt však pretrváva 2-6 mesiacov.

Kolagénne peptidy ovplyvňujú metabolizmus buniek kĺbovej chrupky aj kosti a podporujú syntézu fyziologického



kolagénu. Kolagénne peptidy zvyšujú syntézu kĺbového kolagénu o 100 %. Podmieňujú mechanické vlastnosti chrupky, najmä jej pevnosť a pružnosť. Zabráňujú ďalšiemu úbytku chrupiek, zlepšujú pohyblivosť a zmiernujú bolestivosť. Zvyšujú hustotu kostného tkaniva a umožňujú lepšiu väzbu minerálnych látok. Kolagénne peptidy sa vstrebávajú z tráviaceho systému a prednostne sa kumulujú v chrupke. Maximálne množstvo kolagénneho hydrolyzátu v chrupke sa dosiahne po 48 hodinách po podaní. Chrupkou kumulované kolagénne peptidy sú schopné podnietiť chrupkové a kostné bunky k produkcii mladých kolagénnych reťazcov, čo prispieva k regenerácii kĺbových chrupiek, subchondrálnej a kostnej hmoty. To vedie k zastaveniu procesu osteoartrózy, zlepšeniu pohyblivosti a k odstráneniu bolesti v kĺboch.

Chondroitínsulfát a glukozamínsulfát patria do najvýznamnejšej skupiny glukozaminoglykánov, ktoré sa prirodzene v chrupke vyskytujú. Glykozaminoglykány stimulujú syntézu fyziologického typu proteoglykánov a majú schopnosť znižovať aktivitu enzýmov poškodzujúcich kĺbovú chrupku. Pozitívne ovplyvňujú metabolizmus chrupky a majú protizápalové účinky. Významnou pozitívnou vlastnosťou chondroitínsulfátu

a glukozamínsulfátu je schopnosť viazať vodu a zabezpečiť tak vhodné mechanicko-elastické vlastnosti chrupky.

Glukozaminoglykány môžu stimulovať aj produkciu kyseliny hyaluronovej, ktorá je súčasťou kĺbovej tekutiny a pozitívne tak ovplyvňovať hydratáciu kĺbovej chrupky. Obe látky vykazujú analgetický účinok, ktorý nie je viazaný na útlm syntézy prostaglandínov a preto nemajú nežiaduce účinky typické pre NSA: **BOSWELLIN®** – extrakt z *Boswellia serrata* obsahuje vysoké množstvo boswellových kyselín, ktoré majú protizápalové a analgetické účinky, obnovujú krvné cievy poškodené zápalom a zlepšujú krvný obeh a výživu postihnutých tkanív. Dôsledkom pôsobenia Boswellinu je zmiernenie bolestivosti, zmenšenie opuchov a zvýšenie pohyblivosti kĺbu. Účinné látky pomáhajú pri akútnom postihnutí aj pri chronických zápaloch. Pozitívne účinky majú aj pri zápaloch svalov a šliach. Účinné látky Boswellinu® potláčajú proliferáciu tkanív pri zápale a potláčajú odbúravanie spojivových tkanív. Mechanizmus účinku je podobný ako u nesteroidných anti-reumatík, no vedľajších účinkov na gastrointestinálny systém. Účinok Boswellinu® je veľmi rýchly a nastupuje obvykle do 5 dní.

**GELACAN Plus Darling** je prípravok s vysokým obsahom kolagénnych peptidov CHP, vitamínu E, selénu a základných minerálnych látok potrebných na správnu výživu a vývoj kostí a kĺbov.

**GELACAN Plus Darling** je vhodné podávať pravidelne ako podporný výživový doplnok pre všetkyplemená psov na zabránenie problémov s pohybovým aparátom, ktoré vznikajú v dospelosti v dôsledku športového alebo pracovného zaťaženia psa, nadváhou a starobou.

**GELACAN Plus Darling** je vhodný a osvedčený najmä: \* pri ochoreniach končatín a problémoch pohybového aparátu \* na regeneráciu kĺbových chrupaviek, kostí a väzov \* pri ochoreniach a poraneniach šliach \* pri dysplázii bedrových kĺbov \* po operáciách a na zlepšenie hojenia rán \* na predĺženie aktívneho veku psa.

**GELACAN Fast** je veterinárny prípravok s Boswellinom®, kolagénnymi peptidami CHP, vitamínom E, C a selénom, vhodný na akútnu aplikáciu pri bolestivosti pohybového aparátu psov.

**GELACAN Fast** je vhodný najmä: \* pri akútnych problémoch pohybového aparátu (krívanie, poranenie kĺbov, väzov a šliach) \* pri zápale väzov, šliach a svalov \* po úrazoch a operačných výkonoch \* pri stuhnutosti kĺbov u starších psov \* na zlepšenie pohyblivosti.

**GELACAN Fast** obsahuje komplex účinných zložiek pozitívne ovplyvňujúcich zápalové procesy v kĺbových, šľachových a väzivových tkanivách, zvyšujúcich kĺbovú pohyblivosť a obmedzujúcich pohyblivosť kĺbov v klude aj pri pohybe.

**CHONDROCAN®** je komplexné perorálne chondronutraceutikum na podporu reparatívnych procesov v kĺbovom systéme pri liečbe chorôb pohybového aparátu psov.

**CHONDROCAN®** je vhodný najmä: \* pri ochoreniach pohybového a väzivového aparátu \* na intenzívnu regeneráciu kĺbových chrupiek, kostí a väzov \* pri ochoreniach a poraneniach kĺbov, šliach a väzov \* pri dysplázii bedrových kĺbov. Dôsledkom pôsobenia komplexu účinných látok je zvýšenie pohyblivosti kĺbov.

Uvedené prípravky žiadajte v MED-ARTE!



# ČITATEĽSKÁ súťaž

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



1. V roku 1948 MUDr. Ivan Stodola otvoril zariadenie, ktoré sa špecializovalo na liečenie tuberkulózy. Toto zariadenie prešlo rôznymi premenami. Aké výročie svojej činnosti oslávila v tomto roku dnes už Špecializovaná nemocnica sv. Svorada Nitra-Zobor?



2. Ako sa volá víťaz prvého ročníka súťaže Sestra roka 2007 v kategórii poskytovateľ ošetrovateľskej starostlivosti?



3. V roku 2002 prišla na slovenský trh firma BELLA SK. Vymenujte aspoň 3 produkty z radu ošetrojúcej kozmetiky SENI CARE.



4. Roháčske jazerá sú skupinou štyroch ľadovcových jazier na konci Smutnej doliny v Západných Tatrách. V akej nadmorskej výške na nachádza Horné roháčske pleso?



5. Tehotenstvo prináša so sebou okrem radostných očakávaní aj rôzne zdravotné problémy. Aký homeopatický liek, spomínaný v jednom z našich článkov, by ste odporučili pri tehotenskej nevoľnosti a zvracaní?



6. Pri podávaní kortikosteroidov pri kĺbových ochoreniach u psov dochádza k okamžitej úľave, súčasne však kortikosteroidy spôsobujú ničenie chrupky. Na akú dobu zastavujú proces proteosyntézy?



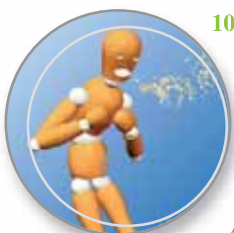
7. Firma SCA sa snaží uľahčiť a spríjemniť každodenný život inkontinentným pacientom. Aké druhy pomôcok značky TENA môžete ponúknuť takýmto pacientom?



8. Autor práve prebiehajúcej výstavy v priestoroch nitrianskeho závodu MED-ART Drahomír Trstán sa inšpiroval možnosťami novej doby. Akú umeleckú techniku používa vo svojom umeleckom vyjadrení?



9. Firma HARTMANN prináša na trh teplomer s pružnou špičkou, ktorá poteší zvlášť rodičov malých detí. Pod akým názvom objednáte tento teplomer v spoločnosti MED-ART?



10. Ambrobene® je vysoko účinný liek firmy RATIOPHARM pri ochorení dýchacích ciest spojených s vykašliavaním. Aké liečivo obsahuje liek Ambrobene®?



Ručne maľovaná keramická dóza s maľbou na vianočné preväpnenia poteší veľkých aj malých.

■ Vaše odpovede očakávame do 3. novembra 2008. Ak budú správne, zaradíme ich do žrebovania o atraktívnu cenu – dózu na vianočné preväpnenia.

Žrebovanie sa uskutoční 15. novembra 2008. Desiatich výhercovia budú známi v nasledujúcom čísle časopisu MEDIUM, ktoré vyjde začiatkom mesiaca december 2008.

## VÝHERCOVIA SÚŤAŽÍ z čísla 2/2008:

■ Súťaž KLOORANE BÉBÉ:  
Zuzana Brichtová, Bratislava, Magdaléna Kiráľvargová, Trebišov, Zuzana Belejová, Spišská Nová Ves, Jozef Hutník, Dobšiná, Katka Rákciová, Hozelec

■ Čitateľská súťaž:  
Magda Kocúnová, Spišská Sobota, Anna Bucová, Košice, Jana Suchá, Svit, Ivana Drinková, Sereď, Zuzana Šimkovičová, Poprad, Mária Hrubcová, Želiezovce, Terézia Viskupová, Nitra, Katarína Mazuchová, Maňa, rod. Krajčiovcov, Bardejov, Miriam Hajdúková, Rožňava.

*Všetkým výhercom gratulujeme a ďakujeme!*

redakcia časopisu MEDIUM



# FAZZINI NEW LINE

Vám predstavuje a ponúka novinky  
za bezkonkurenčné ceny.



## Nutričná Váha

Vhodná najmä pre diabetikov. Služi na presné meranie prísad a porcií. Rozoznáva až 1800 druhov potravín.

**1062,-Sk 36,25 €**



## Elektrická zubná kefka

Unikátne trojstranné prevedenie kefky. "V" tvar. Odstraňuje zubný povlak pomocou vysokofrekvenčných vibrácií.

**161,-Sk 5,36 €**



## Masážne lehátko

- Skladacie hliníkové lehátko.
- Rozmery: 186 x 73 cm
  - Prispôsobiteľná výška: 57-76 cm
  - Hmotnosť: 18.5 kg
  - Nosnosť: cca. 230 kg

**3890,-Sk 123,12 €**



**ABSOLÚTNA  
NOVINKA**

## Ultrazvukový Fetálny Doppler

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

**1245,-Sk 41,32 €**

**VYNIKAJÚCA  
CENA!**

## Ultrazvuková zubná kefka

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

**537,90 Sk 17,85 €**



## Invalidný vozík

- Pevný oceľový rám. Plné pneumatiky.
- Šírka sedadla: 40 cm
  - Hĺbka sedadla: 45 cm
  - Nosnosť: 100 kg

**2975,-Sk 93,75 €**



Všetky uvedené ceny sú vrátane DPH.

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

viac informácií na  
[www.fazzini.sk](http://www.fazzini.sk)

**Cosmos**<sup>®</sup>  
relaxing & warming

# Relaxačná a hrejivá náplast'

Prvá pomoc pre aktívny život vašich zákazníkov



unikátna náplast' s vôňou levandulového oleja  
moderný produkt pre aktívnych zákazníkov  
náplast' s možnosťou širokého použitia

Hrejivú náplast' ponúknite vašim zákazníkom  
pri ťažkostiach spôsobených:

- dlhodobým sedením v aute alebo pri počítači
- športovou záťažou – bicykel, lyže, lezenie
- fyzickou prácou, napr. pri upratovaní, práci v záhrade
- námahou pri rekreačných športoch alebo hrách s deťmi



Pre informácie volajte  
bezplatnú telefónnu  
linku: 0800 100 150