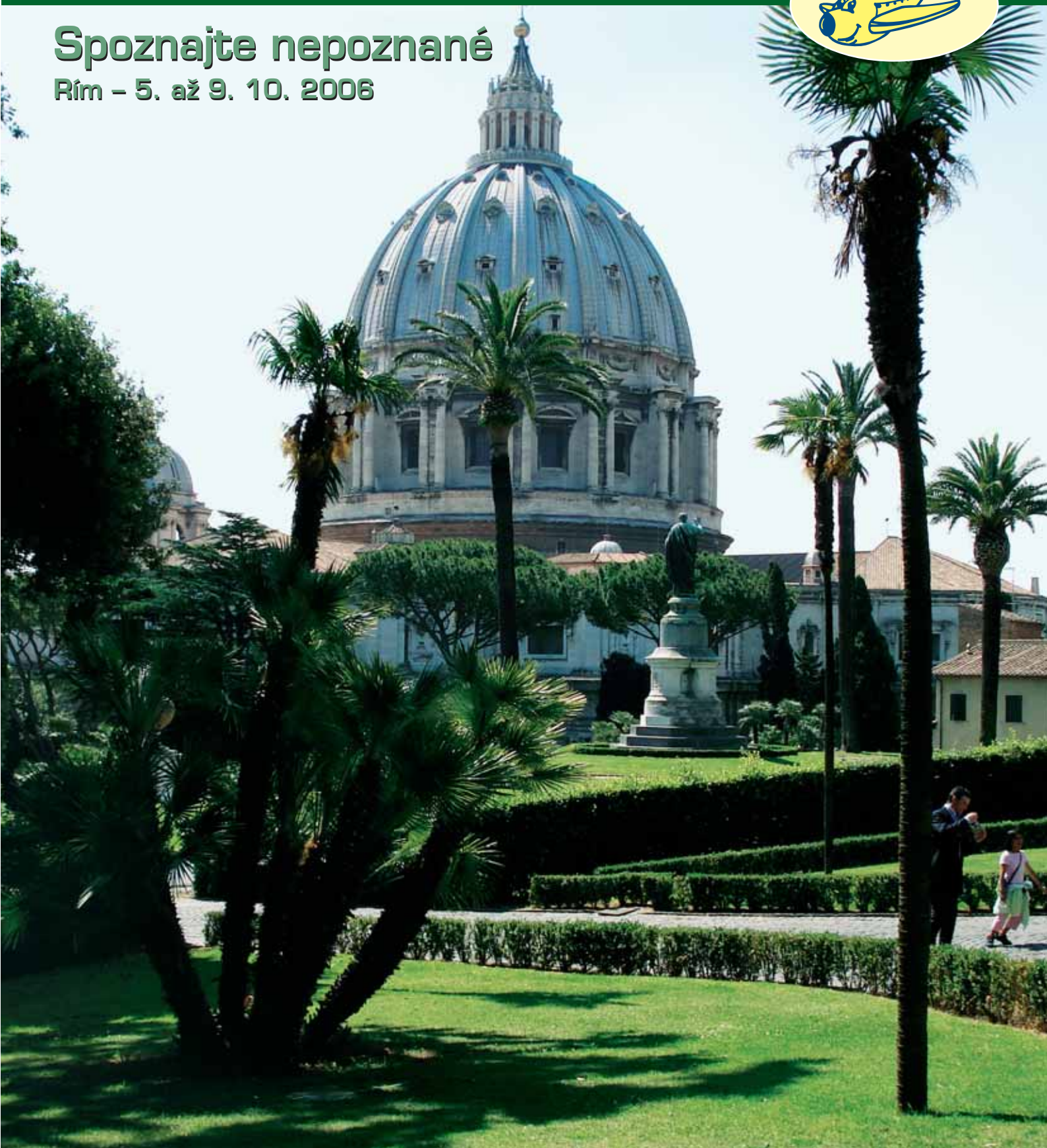


MEDIUM

časopis spoločnosti MED-ART
4/2006



Spoznajte nepoznané
Rím – 5. až 9. 10. 2006



Clarosip® – unikátna novinka v antibiotickej liečbe

NOVINKA

Presná dávka v každej slamke.
Nikdy menej, nikdy viac.

Clarosip: špeciálne vyvinutý pre deti. Nová aplikačná forma – slamka – zaručí úspešnú antibiotickú liečbu podľa predpisu. Clarosip obsahuje účinnú látku klaritromycín vo forme granúl. Každá malá granula je pokrytá obalom s neutrálnou chuťou. Dávka v slamke je presne odmeraná, nedochádza k chybám v dávkovaní. Clarosip je pripravený na okamžité použitie, je jednoduchý a pohodlný. Dieťa ho môže používať s akýmkoľvek obľúbeným nápojom. Odteraz je liečba detskou hrou.



ClaroSIP®
KLARITROMYCÍN V SLAMKE

GRUNENTHAL

Skrátená informácia o leku
CLAROSIP 125; 187,5; 250 mg: Liečivom je klaritromycín. Lieková forma: granulát na prípravu perorálnej suspenzie. Indikácia: infekcie horných a dolných dýchacích ciest, akútna otitis media u detí, sinusitída, akútna zhrubujúca sa chronická bronchitída u dospelých a mladistvých od 12 rokov, infekcie kože a mäkkých tkanív. V kombinácii na eradikáciu Helicobacter pylori a s ním spojenej strednej choroby dospelých. Dávkovanie a spôsob podávania: Dospelí a mladisti – 250 mg 2 x denne, pri závažných infekciách 2 x 500 mg denne. U pacientov s gastro-duodenálnymi vredmi vyvolanými infekciou H. pylori je klaritromycín súčasťou „first line“ trojkombináčnej liečby a podáva sa v dávke 500 mg 2 x denne. Deti do 12 rokov – 7,5 mg / kg telesnej hmotnosti 2 x denne. Nie je vhodný pre deti s telesnou hmotnosťou nižšou ako 12 kg alebo pre pacientov, ktorí nie sú schopní piť pomocou slamky. Dĺžka liečby 5-14 dní. Spôsob užívania: vytiahť slamku z vrecúčka, dať dolu závier, ponoriť do nápoja, najlepšie číreho, bez cukru, aby sa slamka nepoškodila, maximálne 40 °C teploty. Piť nápoj cez slamku a užiť celú dávku v slamke naraz. Kontraindikácie: precitlivenosť na klaritromycín a iné makrolidové antibiotiká, užívanie námlievových derivátov, cisapridu, pimozidu a terfenadínu a hypokaliémie. Zvlášťne upozornenie: zvýšenú opatrnosť vyžadujú pacienti s poruchami pečene alebo obličiek, s koronárnym žilovým ochorením, srdcovou insuficienciou a bradykardiou. Nebezpečenstvo vzniku superinfekcie pri dlhodobom užívaní. Možnosť vzniku pseudomembránovej kolitídy, exacerbácia myastenia gravis. Interakcie: rifampicín, fenytoín, karbamazepín, fenobarbitál a lubovník bodkovaný môžu znižovať účinnosť klaritromycínu. Podávanie spoločne s chlóroformom alebo disopyramidom môže vyvolať torsades de pointes. Klaritromycín inhibuje metabolizmus inhibítorov HMG – CoA redukáz. Pri súčasnom užívaní statínov môže dôjsť k vzniku myopatie až rabdomyolýzy. Zvyšuje hladiny niektorých benzodiazepínov (midazolám, triazolam, alprazolam), imunosupresív (cyklosporín, takrolimus, sirolimus), inhibuje transportný P-glykoproteín, čo môže viesť k zvýšeniu hladín látok, ktoré transportuje (digoxín). Môže zasahovať účinky warfarínu, zvyšuje hladinu theofylínu a tým jeho toxicitu. Účinky na schopnosť viesť motorové vozidlo a obsluhovať stroje: treba brať do úvahy možnú nežiaduce účinky ako: točenie hlavy, závraty, točenie hlavy, parestézie, kŕče, predĺženie intervalu Q-T, pankreatitída, pseudomembránová kolitída, hepatálna dysfunkcia až zlyhanie pečene, Stevens-Johnsonov syndróm a toxická epidermálna nekrolýza, artralgie, myalgie, abnormálne laboratorné nálezy (predĺženie protrombotického času, zvýšenie úrovní v krvi, zvýšenie transamináz, hypoglykémia). Predávkovanie: môže vyvolať gastrointestinálne príznaky. Liečba: symptomatická a laváž žalúdka. Uchovávanie: v pôvodnom vnútornom obale. Veľkosť balenia: 125 mg, 10 slamiek; 187,5 mg, 10 slamiek; 250 mg, 10 slamiek. Vydaj iba na lekársky predpis. Prípravok je hrazený z verejného zdravotného poistenia. Držiteľ rozhodnutia o registrácii: Grunenthal Slovakia s.r.o., Bajkalská 17, Bratislava, Slovenská republika, Reg. č. 125 mg: 15/0098/05-S; 187,5 mg: 15/0099/05-S; 250 mg: 15/0100/05-S. Dátum poslednej revízie textu: máj 2005. Podrobné informácie v Súhrne charakteristických vlastností o leku alebo na adrese Grunenthal Slovakia s.r.o., Bajkalská 17, Bratislava, www.grunenthal.com



05 Hodváb vábi zmysly

Vernisáž Miriam Podbehlej s názvom Hodváb vábi zmysly sa uskutočnila 18. augusta 2006 v reprezentačných priestoroch kongresového centra spoločnosti MED-ART.



14 Elektronický recept

Hlavnou úlohou nového systému spracovania informácií v lekární bude postupné nahrádzanie papierovej formy receptu elektronickou. Čo nás čaká v krátkej budúcnosti, o tom sme sa porozprávali s PharmDr. Štefanom Krchňákom, predsedom Subkomisie pre elektronický recept.



18 Programy zdravotných poisovní na Slovensku

Európska zdravotná poisťovňa, Union zdravotná poisťovňa a Dôvera zdravotná poisťovňa prinášajú svoje programy, ako dosiahnuť výrazné zlepšenie v starostlivosti o svojich poisťencov.

25 Nový dych farmácie

Priestory Expozície farmácie Múzea mesta Bratislavy prebehli rekonštrukciou a po piatich rokoch boli opäť sprístupnené verejnosti. Čím dýcha expozícia múzea v týchto dňoch, sme sa spýtali PhDr. Beáty Husovej z Múzea mesta Bratislavy.



30 Gemmoterapia – nová neznáma

Ludstvo sa začína vracat k prírodným formám uzdravovania a prevencie. V súvislosti s touto tematikou nás zaujal nový pojem v alternatívnej medicíne – gemmoterapia.



42 Na vlnách N-Rádia – osteoporóza

Vápnik je základnou stavebnou zložkou kostného tkaniva. Jeho najvýznamnejším zdrojom v potrave je mlieko. Preto si v tejto rubrike posvietime práve na mliečne výrobky a zákerné kilojouly. Ak si strážite štíhlu líniu, poradíme vám, ako si správne vybrať.



04 Úvodník
Naučme sa „vykupovať čas“

05 **O nás**
Hodváb vábi zmysly
Výstava v priestoroch MED-ARTu

06 **Kvapka v mori** – Nadácia pomáha deťom z detského domova

07 **Športové okienko** – Hokej s loptičkou

08 **Akademie Pierre Fabre v kongresovom centre MED-ART**

09 **Poruchy metabolizmu a ich liečba dietetikami** – 2. akreditovaný celoslovenský seminár farmaceutov

10 **Odhalujeme čaro duše talianskeho národa** – združenie SLOVITAL Forum

11 **MED-ARTvám ponúka...**
...zájazdy, semináre, relax

12 **Kalendárium trochu inak** – zo života Rembrandta, Mozarta a Ibsena

14 **Elektronický recept** – budúcnosť v elektronizácii zdravotníctva

16 **Radíme vám**
Šetrite si zrak
– prečo vymeniť CRT za LCD

17 **Zmena poisťovne**

18 **Predstavujeme programy zdravotných poisovní na Slovensku**

20 **Zamestnávanie študentov**

21 **Otázky a odpovede**

24 **Otázky** – aký význam majú?
Prečo ich využívať pri komunikácii?

25 **Nový dych histórie farmácie**
– na návšteve múzea

27 **Homeopatická poradňa**
Zápalové ochorenia kĺbov a chrbtice

28 **Bachove kvapky** – charakteristika

30 **Fytoterapeutická poradňa**
Gemmoterapia – nová neznáma, nádej tretieho tisícročia

33 **Čajík, čajík, čajíček...**

34 **Dietetická poradňa**
Cukrovka – ďalšia epidémia?
Svetový deň diabetu

36 **Diabetické potraviny** v diéte diabetika

39 **Potraviny pod drobnohľadom**
– uzavretie tematiky

40 **Zdravie a wellness**
Kaleidoskop informácií zo zahraničia

43 **Novinky v sortimente**

44 **Na vlnách N-Rádia**
– ako získať z potravy vápnik

45 **Súťaž Slovart-u**
Deväť mesiacov otázok a odpovedí

46 **Migréna a neurootologické príznaky**

47 **Skontrolujte domácu lekárničku**
vašich klientov

48 **Starnutie pleti**
– starnutie kože, príčiny a možnosti predchádzania

50 **Kryoterapia** – liečba veľmi nízkymi teplotami

52 **Veterinárna poradňa**
Predstavy, sny a skutočnosť
o výkone veterinárnej praxe

54 **Čitateľská súťaž**



NAUČME SA „vykupovať čas“

Po skončení prázdninového obdobia prichádza obdobie normálneho pracovného nasadenia. Konečne sme už všetci na svojom pracovisku a môžeme promptnejšie riešiť naše problémy.

Toto obdobie väčšieho kontaktu s ľuďmi prináša i obdobie väčšieho načúvania o tom, čo ľudia prežívajú, čo prežili a čím žijú.

Mnohým ľuďom pomôže, keď dokážu pomenovať svoj problém. Vzájomný rozhovor môže byť poučný, pohrdavý, závistlivý, ale aj chápaný. Často nesúhlasíme s názorom nášho priateľa, nevieme prijať jeho pocity alebo argumenty.

Je nám to cudzie.

Pohrdanie jeho problémami nie je riešením. Malo by nám vždy ísť o snahu pochopiť toho druhého. Tu treba mať vedomú trpezlivosť. Pretože, čo ak pohrdame práve pravdou alebo problémom toho druhého, a on nám ukáže **pravdu, ktorú sme tak dlho hľadali aj my sami?**

Dnešný človek by sa rád zmocnil času, ale nedokáže žiť v čase. Snáď aj preto žijeme v neustálom zhone a napätí. Všetko chceme stihnúť, a pritom si neuvedomujeme, že nám v živote uniká to najcennejšie – pokojný čas.

Tak to bolo i v jeden horúci piatkový večer. Manželka ma poslala do blízkeho obchodného domu kúpiť nejaké drobnosti k večeri. Bolo v ňom veľa ľudí, pokladne plné kupujúcich a ja som stál v rade ponáhľajúc sa na stretnutie. Zjavne som znervóznel a v duchu som si hovoril: „Prečo sa tí ľudia musia vybrať nakupovať práve vtedy, keď ja?“. Moja tvár nemala príjemný výzor.

Vtom sa pri mne zastavil priateľ.

Pochválil dobré služby našej firmy, prístup ľudí a rýchlosť, s akou sme dokázali vyriešiť jeho problém bez nároku na čokoľvek. Stačilo pár milých slov a ja som mal zrazu výbornú náladu. Bol som tak dobre naladený, že som babičke, stojacej za mnou, pochválil jej malé vnúčence, ktoré jej z nudy nahádzali do košíka rôzne tovary. Aj ona sa začala usmievať. Pomerne dlho sme sa, čakajúc v rade, ešte rozprávali.

Často stačí ozaj tak málo – **pár milých slov**, a zlá nálada či napätie sú preč. Ak by sa nám podarilo denne pár slovami potešiť aspoň jedného cudzieho človeka, svet by bol oveľa príjemnejší.

Nevyskúšame to?

Naučme sa „vykupovať“ čas. Ak to dokážeme, garantujem vám, že **zažijeme niečo mimoriadne.**

PharmDr. Ján Holec



Hodváb vábi zmysly

Radost' z fantázie a farebnosti

Jedna stará čínska legenda hovorí o tom, ako si dal cisár zavolať dvorného maliara a žiadal ho, aby mu na hodváb namaľoval krásneho motýľa. Maliar súhlasil a sľúbil, že splní požiadavku cisára, keď príde ten správny čas. Na dlhú dobu sa vytratil zo zámku. Asi po roku sa objavil, predstúpil pred cisára a niekoľkými ťahmi mu na napnutý hodváb namaľoval lietajúceho motýľa. Cisár bol v úžase. Opýtal sa maliara, čo robil ten dlhý čas, keď za chvíľu vytvoril také umelecké dielo. On len povedal: „Študoval som motýle...“



■ mladá umelkyňa Miriam Podbehlá pri jednej zo svojich prác

V piatkový podvečer sme sa tak vďaka vernisáži autorky Miriam Podbehlejšej „...stretli pri hodvábe a namaľovali si svoj pocit z maľovania.“

Výstava je sprístupnená v priestoroch MED-ARTu každý pracovný deň od 8.00 h do 15.00 h. Radi vás uvítame.

Miriam Podbehlá, ktorej vernisáž s názvom Hodváb vábi zmysly sa uskutočnila 18. augusta 2006 v reprezentatívnych priestoroch kongresového centra spoločnosti MED-ART, sa narodila 10. 9. 1983. Na Základnej umeleckej škole v Šali absolvovala výtvarný odbor, kde si vyskúšala mnoho výtvarných techník od tých najzákladnejších, ako je kresba ceruzkou, maľba a grafika, až po modernejšie ako sú smalt, email a artprotis. Bola milovníčkou voľných hodín. A tu sa zrodila aj prvotná myšlienka vyskúšať maľbu na hodváb, ktorej sa venuje už šiesty rok. Okrem toho študuje na SPU v Nitre na Fakulte biotechnológie a potravinárstva.

V prípade tvorby Miriam Podbehlejšej sme podľa odporúčania kurátora jej predchádzajúcej výstavy Mgr. Čenka Žiačeka neočakávali umelkyňu školenú na sadrových bustách či zátíšiach, ale na vlastnej fantázii, pri ktorej sa k hlavnému slovu dostala farba. Presnejšie emócie vo farbe. Jej maľby na hodvábe sú príkladom toho, ako s vrozeným citom pre farbu (nie pomocou teórií) možno dospieť k prekvapujúcim, no o to jemnejším kombináciám. Tento cit

naplno využíva pri tvorbe maľovaných hodvábných šatiek, šálov, motýlikov a kravát. Dokonalé poznanie materiálu, jeho správania sa a ich dokonalá symbióza, v ktorých Miriam prekračuje hranice pojmov „úžitkové“ či „textilné“ umenie. Každý kus sa môže uplatniť ako samostatné umelecké dielo, len tak pre radosť očí.



■ Emócie vo farbe na hodvábnom podklade

Vernisáž mladej talentovanej autorky v Nitre bola sprevádzaná radosťou z fantázie a farebnosti, inšpiráciou netradičnými nápadmi, a najmä, úprimnou spoveďou. Spoveďou nedotknutej jemnosti hodvábu, doplnenej širokou škálou rozmanitých kombinácií. Ako nám prezradila sama autorka, maľuje prevažne kvety a „ilustrácie“, ale aj geometrické a abstraktné tvary, vyplňané farbami. Používa rôzne techniky: zapíjanie farieb, solné techniky, mramorovanie a iné. Svojou tvorbou sa snaží vnášať do umenia sviežosť a posúvať ho ďalej. Osobitný výraz vlastnej tvorby našla vo veľmi krehkej a intímnej technike.



■ Prezentácia použitých výtvarných techník zožala medzi zúčastnenými veľký úspech.



■ Medzi diela talentovanej výtvarníčky patria najmä úžitkové predmety – vybrať si mohli dámy aj páni



KVAPKA V MORI

Existujú prípady, kedy rodičia nechcú, nevedia alebo nemôžu z rôznych dôvodov plniť svoje úlohy pri výchove detí. Vtedy, na základe rozhodnutia súdu alebo predbežným opatrením okresného súdu, sú deti dané do náhradnej rodinnej starostlivosti, najčastejšie do starostlivosti inštitucionálnej. V našej spoločnosti inštitucionálnu starostlivosť zabezpečujú detské domovy.



▷ Osud opustených detí nám nie je ľahostajný. Dôkazom toho, že chceme podporovať tých, ktorí našu pomoc potrebujú najviac, je i návšteva Detského domova v Skalici. Nadácia magistra Petra Németha obohatila svojím príspevkom jedálnečky tých najmenších, ale aj tých väčších maškrtníkov a darovala Domovu detské kaše HIPPI.

Detský domov v Skalici poskytuje náhradnú rodinnú starostlivosť pre deti všetkých vekových kategórií. S prevádzkou začal v roku 1958.

Povinnosťou zariadenia je prijímať a zabezpečovať liečebno-preventívnu, psychologicko-výchovnú a sociálno-právnu starostlivosť pre deti zdravé, ale i postihnuté. „V našom zariadení poskytujeme starostlivosť aj postihnutým deťom na úrovni hlbokého, ťažkého a stredného mentálneho postihnutia, teda deťom v obmedzenom rozsahu vzdelávateľným a vychovávateľným,“ informovala nás pri návšteve MUDr. Emília Raková, riaditeľka Detského domova. „Vzhladom k tomu, že tieto deti pomaly dosahujú školský vek, je nevyhnutnosťou poskytnúť im primeranú komplexnú starostlivosť. Hlavnou úlohou našej práce je u týchto detí vytvoriť

základné hygienické sebaobslužné a spoločenské návyky. Snaha o túto starostlivosť sa stretla v našom zaria-

Komenský zdôrazňoval, že „z ľudského vzdelání nikdo nemá byť vynímán – je-
dině nečlověk“.



■ Deti pri spoločnej hygiene

dení s veľkým pochopením a entuziazmom. Nakoľko táto práca je veľmi náročná a vyžaduje nesmiernu trpezlivosť, každý, aj nepatrný, úspech je pre nás veľkou odmenou a podporou pokračovať intenzívnejšie v tejto práci. 50 % mentálne postihnutých detí v našom zariadení je však aj imobilných s ťažkou a hlbokou duševnou zaostalosťou. Práca s nimi je mimoriadne náročná a niekedy bezútešná,“ pokračuje v rozhovore pani riaditeľka, „len zriedkakedy pozorujeme zlepšenie celkového stavu. Často starostlivosť o tieto deti spočíva len v ošetrovateľskej starostlivosti (kúpanie, kŕmenie, polohovanie), v relaxačných cvičeniach a muzikoterapii. Aj minimálny úspech je pre nás veľkým povzbudením do ďalšej práce. Napokon i Ján Ámos

Návšteva Detského domova v Skalici v nás zanechala neopakovateľný zážitok. Pohľad do detských očíek vyvolával v nás pocit nehy, lásky a súcitu. Zdalo sa nám, že náš príspevok je len kvapkou v širom mori. No pani riaditeľka nás s úprimným poďakovaním ubezpečila, že aj tá jedna kvapka vody dokáže vyčariť detský úsmev a zachráni ľudský život.

Jaromíra Tóthová



■ Dnes bude na večeru kašička, mňam...

Prečo by mal človek očakávať, že To, čo je nad ním, vypočuje jeho prosbu o zľutovanie, keď on neprejaví žiaden súcit k tomu, čo je pod ním.

Pierre Troubetzkoy



■ „Aký asi bude tvoj život?“ kladie si otázku pani riaditeľka MUDr. Emília Raková



Touto novou rubrikou, nazvanou „ŠPORTOVÉ OKIENKO“ vám chceme, milí čitatelia, spríjemniť chvíle čítania a priblížiť vám MED-ART aj inak. Napríklad prostredníctvom športu. Veď zamestnanci MED-ARTu nežijú len prácou, termínmi a úlohami, ale dokážu sa aj odpútať, odreagovať a na športoviskách zo seba vyplaviť nahromadený adrenalín. V tejto rubrike vám chceme postupne priblížiť históriu a súčasnosť niektorých zaujímavých športov, ktoré sa stávajú čoraz viac populárny- mi a venuje sa im stále viac amatérov, ale aj vrcholových športovcov. Veríme, že si naše špor- tové okienko obľúbite a stane sa vyhľadávanou rubrikou nášho časopisu.

HOKEJ S LOPTIČKOU

Na severoamerickom kontinente ho volajú street hockey, dek hockey, či ball hockey, na Slovensku a v Českej republike je to pre hráčov a fanúšikov hokejbal. V každom prípade v Kanade či v USA, ako aj v Európe, je „hokej bez korčúl“ len ďalším plodom ľudskej vynaliezavosti a zároveň potvrdením, že koope- rácia a súťaživosť pri rešpektovaní daných pravidiel hry prinášajú ľuďom radosť a vzrušenie.

Prešli roky a postupom času sa hokejbal ako spontánna hra chlapcov z ulice rozvinul do podoby vysoko strategickej hry, ktorá od hráčov vyžaduje značné pohybové schopnosti s dôrazom na obratnosť, rýchlosť a schopnosť orientácie. Temperament hokejbalu a jeho otvorenosť k širokým vrstvám spoločnosti robia z tejto hry takmer masovú záležitosť, čoho dôkazom je fakt, že v súčasnosti sa jej venuje desaťtisíce mužov všetkých vekových kategórií. Ale nezostalo len pri spontánnosti a temperamente. Už v roku 1974 vznikol v Kanade športový zväz Ontario Ball Hockey Association a v roku 1978 Canadian Ball Hockey Association s dobre organizovanými súťažami. Na Slovensku sa hokejbalové kluby združili v roku 1982 v Slovenskej hokejbalovej únii a v Českej republike o rok neskôr tamojšie družstvá založili Českomoravský zväz hokejbalu. Svoje sily s kanadskými mužstvami si mohli zmerať až v roku 1991, keď slovenská hokejbalová únia začala nad- väzovať prvé kontakty s kanadskou asociáciou. Na podporu a rozvoj tohto stále populárnejšieho športu sa v júni 1993 Kanada, USA, Slovensko a Česká republika rozhodli založiť Medzi- národnú hokejbalovú federáciu – ISBHF. V roku 1996 k nim pribudli Nemecko, Švajčiarsko, Rakúsko a momentálne do tejto hokejbalovej federácie už patrí viac ako 30 národných registrovaných federácií.



■ „Naši“ chlapci spolu s klubovými spoluhráčmi po úspešnom zápase

HOKEJBAL NA SLOVENSKU

V roku 1995 sa hlavné mesto Slovenska stalo usporia- dateľom prvých Majstrovstiev Európy v ho- kejbale. Slovenský tím, patriaci momentál- ne k absolútnej svetovej špičke, získal vte- dy po týždni strhujúcich zápasov, ktoré pri- lákali každý deň na štadión v Petržalke niekoľko tisíc fanúšikov, svoj prvý majstrov- ský titul. Priebeh finálového stretnutia medzi Slovenskom a Českou republikou, ktoré sa po napí- navom priebehu skončilo výsledkom 4:3, bol zazna- menaný televíziou. Odvtedy sa už každoročne kon- ajú veľké medzinárodné podujatia – majstrovstvá sveta alebo majstrovstvá Európy a európske či sve- tové poháre klubov i výberov miest. V roku 1999 sa stalo Slovensko Majstrom sveta v hokejbale v seniorskej kategórii a finálový zápas bol od- vysielaný v priamom televíznom vysielaní na STV.

HOKEJBAL V MED-ARTE

Hokejbal učaril aj niektorým našim kolegom. Svoje „medartácke“ pracovné oblečenie s nad- šením zamieňajú aj za to svoje klubové. Jedným z posledných úspechov bolo 2. miesto na hokej- balovom turnaji v Nitre, ktorý bol venovaný bývalým hráčom z klubu – Michalovi Fúskovi a Petrovi Kikelovi, ktorí tragicky zahynuli. Memoriálu sa zúčastnilo 16 mužstiev, takže „naši“ chlapci spolu so svojimi klubovými spoluhráčmi môžu byť za zisk striebornej medaily na seba právom hrdí.





■ Jitka Vlášková pri prednáške na tému fotodermatóz

AKADEMIE PIERRE FABRE v kongresovom centre MED-ART

V prednáškových priestoroch kongresového centra spoločnosti MED-ART sa konala školiaca akcia Akadémie Pierre Fabre, zameraná na tému celulitídy a fotoprotekcie. Školiteľkou III. cyklu prednášok Akadémie Pierre Fabre Dermo-Cosmétique bola Jitka Vlášková, ktorej sme položili niekoľko otázok.

► Čo sa skrýva pod pojmom Akadémie Pierre Fabre?

■ Akadémie Pierre Fabre je program, ktorý prebieha v ČR a SR od roku 2005, a je vytvorený s cieľom vyškolenia zamestnancov lekární. Školenia sú zamerané na patológie niektorých kožných ochorení (akné, atopická dermatitída,...) a ich liečbu.

► V kongresovom centre sa uskutočnil v poradí už III. cyklus prednášok. Aké informácie mali možnosť účastníci školenia získať v I. časti prednášky zameranej na celulitídu a v II. časti zameranej na fotoprotekciu?

■ V I. časti sa dozvedeli základné informácie o celulitíde – čo je problém nazývaný celulitída, čo podporuje jej vznik, na ktorých miestach sa vyskytuje najčastejšie. Naučili sa, že pre liečbu celulitídy je dôležité vedieť aj o biologických rytmoch organizmu, ktoré ovplyvňujú i činnosť tukových buniek. a tým i celulitídu. Boli im predstavené Laboratória Elancyl, ktoré využili tieto poznatky o chronobiológii v boji proti celulitíde a vyvinuli rad zoštíhľujúcich prípravkov, ktoré pôsobia v dokonalom súlade s biorytmami tukových buniek. Krátko som sa zmienila aj o problematike strií, na ktorú rad Elancyl ponúka účinné riešenie. Zodpovedať kontrolné otázky na záver: „Čo býva hlavnou príčinou celulitídy?“ alebo „Aké je správne použitie prípravkov Lipo-Reducteur a Lipo-Reducteur na brušné partie?“ bolo už pre zúčastnených farmaceutov a laborantov jednoduché.

II. časť prednášky bola venovaná fotoprotekciu. SLNKO – priateľ alebo nepriateľ? Tejto otázke sme venovali úvod. Slnko je zdrojom života, nevyhnutným pre vývoj rastlín, živočíchov a ľudí, ale jeho žiarenie môže mať škodlivý dopad na organizmus, obzvlášť na kožu. Žiarenie, ktoré je najškodlivejšie pre človeka, zastavujú rôzne vrstvy atmosféry a na zemský povrch sa tak dostane len jeho malá časť. Ozónová vrstva, ktorá sa nachádza vo výške 25 km, je pre Zem nenahraditeľným ekologickým štítom. Veľmi účinne absorbuje žiarenie gama, röntgenové lúče a UVC lúče, predstavuje tak skutočnú ochranu proti najnebezpečnejšiemu slnečnému žiareniu. Žiarenie, ktoré dopadá na zemský povrch, tvorí

infračervené žiarenie, viditeľné žiarenie, UVA a UVB žiarenie. Okrem odpovede na úvodnú otázku sme rozobrali základné zloženie kože, ako ochrannú bariéru a proces opálenia, ako prirodzenej obrannej reakcie kože. Dôležité je uvedomiť si, že niektoré kožné choroby sa po opaľovaní zhoršujú. Rovnako užívanie niektorých liekov, ako lokálne, tak aj perorálne, môže v kombinácii s opaľovaním vyvolávať nežiaduce kožné reakcie. K danej téme bol veľmi podrobne predstavený slnečný rad Avéne, jeho zloženie i vedecké štúdie týkajúce sa účinnosti, preto účastníci školenia ani v druhej časti nemali problémy s odpoveďami na kontrolné otázky: „Čím je zaistená dvojitá ochrana v prípravkoch slnečného radu Avéne?“ alebo „Komu je určený biely a komu oranžový rad?“

► V čom je vzdelávací program Akadémie Pierre Fabre pre účastníkov tak pritažlivý?

■ Zúčastnení farmaceuti i laborantky veľmi oceňujú spôsob vzdelávania Akadémie, pretože umožňuje predstavovaný komplexný program produktov PFDC vyskúšať na vlastnej koži, podeliť sa vzájomne o svoje skúsenosti, ako i o skúsenosti svojich zákazníkov. Získané informácie tak môžu lepšie využiť pri každodennej komunikácii s pacientom.

► Nie všetky otázky sa dajú zodpovedať počas školenia, mnohé vám napadnú až v samotnej praxi. Majú možnosť farmaceuti danú problematiku ďalej konzultovať?

■ Samozrejme. V priebehu celého roka majú možnosť akékoľvek

otázky smerovať na mňa prostredníctvom e-mailu: jitka.vlasenkova@pierre-fabre.cz alebo telefonicky: +420/233 355 592.

► Čo pripravujete na najbližšie obdobie?

■ V jesennom období prebehne už IV. cyklus prednášok, a to v Českej i v Slovenskej republike. Určite budú záujmovcovia o školenia včas informovaní. Už teraz sa teším na stretnutie s nimi.

Ďakujeme za rozhovor.



■ Účastníci prednášok mali možnosť odskúšať si dermatologické prípravky na vlastnej pokožke



2. akreditovaný celoslovenský seminár farmaceutov opäť úspešný

PORUCHY metabolizmu a ich liečba dietetikami

Po roku sme v sobotu 19. augusta opätovne privítali v priestoroch auly SPU v Nitre 500 farmaceutov z celého Slovenska – účastníkov seminára na tému: „Poruchy metabolizmu a ich liečba dietetikami“. Tento seminár svojím obsahom zapadá do projektu Dietetiká v lekárni, ktorý už druhý rok poskytuje priestor pre špecializáciu lekárne v oblasti predaja dietetík.

■ Na podujatí, ktorého ďalšími organizátormi boli Slovenská farmaceutická spoločnosť – lekárnická sekcia, Farmaceutická fakulta UK Bratislava a Občianske združenie celiakov, odznelo sedem prednášok popredných odborníkov v oblasti dietetológie, bezpečnej diéty, liečebnej výživy a výroby dietetík.

■ Vplyvom výživy na hladiny cholesterolu v krvi sa venovala **MUDr. Babinská, PhD.** z Lekárskej fakulty UK katedry fyziológie v Bratislave.

Výstižnou formou charakterizovala zásadné otázky tvorby a metabolizmu cholesterolu a jeho vplyvu na zdravotný stav.

■ Významom diabetických potravín pri liečbe diabetes sa zaoberala **MUDr. Kissová**, primárka oddelenia liečebnej výživy, FN v Nitre. Prístupnou formou analyzovala všetky aspekty súvisiace s incidenciou a liečbou tak rozšíreného ochorenia, akým je diabetes mellitus hlavne z pohľadu správneho a vhodného výberu diabetických potravín.

■ Ďalším veľmi zaujímavým príspevkom bola prednáška **MUDr. Kabátovej**, detskej gastroenterologičky z Piešťan, ktorá sprostredkovala poslucháčom svoje skúsenosti s celiakiou, jej liečbou a diagnostikou z pohľadu a praxe detského lekára. Poukázala na genetický aspekt tohto stále častejšie sa vyskytujúceho ochorenia celiakie – primárneho malabsorpčného syndrómu. Vyzdvihla pozitívne zmeny, ktoré pre pacientov s týmto ochorením nastali začlenením dietetík do distribúcie, ako aj začlenením časti dietetík do kategorizácie.

■ Na technologickú a hygienickú kvalitu bezpečných

výrobkov poukázal **Ing. Jozef Poprac, CSc.**, riaditeľ spoločnosti Novalim, najväčšieho slovenského výrobcu dietetík. Zdôraznil nevyhnutnosť ako technologickej, tak i hygienickej disciplíny pri spracovaní dietetických surovín.

■ Nové výrobky a nové spôsoby liečby v kojeneckej a detskej výžive predstavila vo svojom príspevku **Mgr. Linhartová**, zástupkyňa spoločnosti HERO Slovakia.

Podobný rámec a obsah mal príspevok spoločnosti Medico-Uno v zastúpení **PharmDr. Horvátha**, ktorý okrem prezentácie portfólia upriamil pozornosť na tému výživy novorodenca s refluxným ochorením.

■ Záver tohtoročného seminára patril Občianskemu združeniu celiakov na Slovensku, ktoré zastupoval **Ing. Hajtáš**. Poďakoval farmaceutom za ich prínos pri zvyšovaní dostupnosti dietetík na pultoch lekární. Rovnako vyzdvihol prínos spoločnosti MED-ART naplnením projektu Dietetiká v lekárni a ocenil prínos Katalógu dietetík pre prax.



■ Prednáška na tému: Genetické ochorenia asociované s celiakiou

■ Prednáškovú časť II. ročníka Celoslovenského seminára výrazne obohatila účasť zástupcov 18-tich firiem, ktorí sa v priestoroch vstupnej haly auly SPU veľmi aktívne chopili prezentácie svojho portfólia a doplnili tak odborný rámec podujatia. Ten spoločensky sme sprostredkovali našim klientom návštevou 33. ročníka medzinárodnej výstavy Agrokomplex 2006.

Nielen „Po stopách lásky“ so združením SLOV-ITAL FORUM

ODHAĽUJEME ČARO DUŠE
talianskeho národa

SLOV-ITAL FORUM je slovensko-talianske združenie na podporu kultúry a cestovného ruchu so sídlom v Ríme, ktoré vzniklo v marci 2006. Myšlienka založiť takúto organizáciu sa zrodila už dávnejšie, a konkrétnejšie kontúry začala nadobúdať pred dvoma rokmi, po vstupe Slovenska do Európskej únie.

■ Prečo sú jeho počiatky prepojené práve s touto historickou udalosťou? Snáď len pár slov na vysvetlenie.

Slová Európa a Európska únia patria v dnešnej dobe medzi najviac používané pojmy a či chceme alebo nechceme, sú neoddeliteľnou súčasťou nášho každodenného života. Obyčajne sa spájajú s realizáciou spoločného trhu, jednotnou menou, voľným pohybom pracovných síl, tovaru či služieb. Ak sa má však sen o spoločnom európskom dome stať skutočnosťou, je nevyhnutné, aby sme my, jeho obyvatelia, boli spojení predovšetkým pocitom spolupatričnosti a vzájomnej dôvery. Tieto city však, tak ako nič, čo pramení z ľudského srdca, nie je možné nariadiť či zabezpečiť prijatím legislatívnych opatrení, často pokladaných za všemocné. Taktiež na ich zrod nepostačujú len množstvá faktografických informácií o geografických, historických, kultúrnych či aktuálnych spoločenských aspektoch jednotlivých krajín, na ktorých nedostatok sa naozaj nemôžeme sťažovať. Pocit spolupatričnosti má svoj pôvod v konkrétnom zážitku, ktorý umožňuje odhaliť okrem prírodných krás, bohatej histórie, zaujímavých zvykov a kultúrnych špecifik i čaro „duše“ druhého národa, s ktorým nás spája omnoho viac ako len spoločný kontinent.

■ Už samotný názov nášho združenia napovedá, že naším cieľom je vytvoriť spoločnú platformu, ktorá dá Slovákom a Talianom priestor práve na takéto širokospektrálne vzájomné spoznávanie a zblížovanie sa. I z tohto dôvodu boli naše prvé iniciatívy zamerané na vypracovanie zaujímavých itinerárov poznávacích pobytov ako v Taliansku, tak i na Slovensku, ktoré by svojím obsahom vytvorili priestor nielen spoznať, prežiť, ale snáď si i zamilovať navštívené miesta a ich obyvateľov.



■ Zástupcovia združenia SLOV-ITAL FORUM – zľava: Claudio Succhiarelli, Veronika Záborská, Lubica Salvátová a Giovanni Baiocchi



■ Amalfitánske pobrežie – Positano



■ Veronika Záborská pri výklade dejín Ríma



■ Ostrov Capri



■ Pompeje

■ Vďaka úspešnej spolupráci s firmou MED-ART sme na prelome marca a apríla zrealizovali 5-dňový zájazd do Ríma pri príležitosti 1. výročia smrti pápeža Jána Pavla II. pod názvom RomAmoR – po stopách lásky v dejinách Ríma. V blízkej dobe pripravujeme zájazdy do Ríma a na Amalfitánske pobrežie – jedno z najznámejších talianskych letovísk. Tento pobyt je spojený i s návštevou Neapolu, Pompejí a ostrova Capri. V budúcom roku plánujeme rozšíriť našu ponuku o ďalšie tematické zájazdy, napríklad po stopách svätého Františka z Assisi, enologicko-gastro-nomický zájazd do Toskánska spojený s kurzom talianskej kuchyne, pobytovo-poznávací zájazd v juhovýchodnom Taliansku, počas ktorého bude možné navštíviť miesta, kde žil novodobý svätec Pater Pio, ako i poznávací pobyt zameraný na intenzívne štúdium talianskeho jazyka a ďalšie.

■ I keď aktivity SLOV-ITAL FORA v oblasti cestovného ruchu v súčasnosti predstavujú jeden zo základných pilierov našej činnosti, chceme i ďalšími iniciatívami kultúrneho charakteru (konferencie, umelecké výstavy, módné prehliadky, koncertné podujatia, vianočné trhy, benefičné akcie a pod.) prispieť k vytváraniu a upevňovaniu priateľských vzťahov medzi obyvateľmi Slovenskej republiky a Talianska.

Jedno slovenské príslovie hovorí „Všade dobre, doma najlepšie“. Ambíciou SLOV-ITAL FORA je, aby pri zachovaní, rozvíjaní a vzájomnom rešpektovaní národných tradícií, špecifik a kultúry, účastníci našich podujatí odhalili krásu jednoty v rozdielnosti a našli kúsok domova v ktoromkoľvek kúte nášho spoločného európskeho domu.

Veronika Záborská



MED-ART

VÁS POZÝVA

DIVADELNÉ PREDSTAVENIE

Divadelné zoskupenie talentovaných a tvrdohlavých ľudí na čele so Stanislavom Štepkom už viac ako štyri desaťročia presviedča divákov o svojej malej naivnej divadelnej pravde. O takej rozprávka aj desať príbehov zo stretnutí s obyčajnými ľuďmi, ktorých tvorcom je práve Šteпка. Ako motto časti poviedok pritom autor použil desať božích príkazov.

„Desatoro príkazov“ v podaní Radošínskeho naivného divadla môžete spoznať **26. septembra 2006 v Štátnej opere v Banskej Bystrici**. Tak sa totiž volá nové predstavenie divadla, medzi ktorého hlavné črty patrí najmä záujem o veci ľudské, človečenské i národné.



■ Záber z predstavenia „Desatoro príkazov“ v podaní RND

RELAXAČNÝ VÍKEND

Oddych a relax priamo v lone prírody, iba kúsok od Malého a Veľkého Rozsutca, v prekrásnom prostredí Národného parku Malá Fatra. Unikátne dobové drevenice v **Jánošíkovom dvore v Zázrivej** sa na jeden víkend **6. až 8. októbra 2006** stanú vašim „rajom“. Počas relaxačného víkendu v netradičných dreveniciach s kozubom, ktoré si zachovávajú pôvodný ráz ľudovej drevenej architektúry, sa iba umocní váš pocit spätosti s prírodou. Ponúkame vám možnosť načerpať energiu, vitalitu a krásu, obnoviť si životný elán a chuť boríť sa s každodennými problémami.



Bližšie informácie k pripravovaným marketingovým aktivitám žiadajte u svojich teleoperátorov na závodoch alebo priamo na centrále marketingového oddelenia:

e-mail: marketnr@medart.sk

tel.: 037/77 53 702

ZAHRANIČNÝ ZÁJAZD

Čo je nové v oblasti európskeho lekárstva, sa iste dozviete na jedinečnom farmaceutickom veľtrhu v Mníchove **EXPOPHARM 2006**, ktorý v spolupráci s firmou Ratiopharm organizujeme v dňoch **21. až 23. septembra 2006**.

Vami žiadané Taliansko, tentokrát **NEAPOL** v termíne **9. až 13. septembra 2006 a RÍM 5. až 9. októbra 2006**, pripravujeme v spolupráci s taliansko-slovenským združením na podporu kultúry a turizmu SLOV-ITAL FORUM.



■ Takto zapadá slnko len v Singapore...

Pre priaznivcov dobrodružstva a objavovania nových krajín ponúkame v termíne **18. októbra až 1. novembra 2006** zájazd **do SINGAPURU – BALI**. Program zájazdu: výlet do jednej zo šiestich najposvätejších svätýň – Chrámu Ulu Watu, zhliadnutie ohňového tanca na strmom skalisku s pozadím Indického oceánu, prechádzka opičím lesom a sledovanie úchvatného západu slnka z najväčšieho morského chrámu Tanah Lot, je nezapodnuteľným a neopakovateľným zážitkom.

SÚSTAVNÉ VZDELÁVANIE

Sústavné vzdelávanie zdravotníckych pracovníkov – farmaceutov sa hodnotí v pravidelných päťročných cykloch počítaných odo dňa registrácie. Hodnotí sa sústavné vzdelávanie, ktorým si zdravotnícky pracovník priebežne obnovoval a udržiaval odbornú spôsobilosť.



Spoločnosť MED-ART v rámci starostlivosti o svojich klientov aj v **jesennom období september – november** pripravila v rôznych mestách Slovenska **kreditované odborné semináre**.

VIETE, ŽE

v roku 2006 si pripomíname...

400. výročie

narodenia Rembrandt Harmensz van Rijna?

(1606, Leyden - 1669, Amsterdam)

► Rembrandt van Rijn patrí k najznámejším a najvýznamnejším umelcom sedemnásteho storočia, jeho obrazy dodnes fascinujú a ohromujú technikou šerosvitu.

Rembrandt netúžil nikdy byť ničím iným ako maliarom a bol ochotný pre to urobiť všetko. Veľkou oporou, ktorá stála pri maliarovi takmer celý život, bol doktor Tulp. Bol to on, kto mu dal objednávku na obraz, ktorý vzbudil rešpekt a obdiv: Hodina anatómie doktora Tulpa. Tento obraz visel v cechu chirurgov.

Rembrandt trpel strabizmom, škuľavosťou. Vďaka tejto očnej chybe vraj dokázal vnášať zvláštnym spôsobom svetlo do perspektívy a prenášať trojrozmerné scény do dvojrozmerného obrazu. Dôkazom jeho očného defektu je 23 olejomalieb, na ktorých sa umelec pravým okom díva doprava a ľavým dopredu. Rád skúmal sám seba a do svojej smrti analyzoval svoju tvár približne v 50-tich obrazoch vo všetkých podobách: vznešeného, trpiaceho, spustnutého, v prestrojení, svoju podobu dával aj rozličným postavám vo svojich kompozíciách. Hral úlohu v Ukrižovaných, za mlada sa zobrazoval výstredne v tureckom kostýme alebo pancieri ako rytier križiackej výpravy.



■ Jeden z Rembrandtových autoportrétov



■ Hodina anatómie doktora Tulpa, Rembrandt van Rijn

Fascinovala ho staroba. Už ako mladý chodil do starobinca vyberať si starcov, ktorí mu stáli modelom. Blízkosť smrti sa podľa neho rovnala blízkosti poznania. Maľoval starcov zahĺbených do Písma, vyhľadával starcov vo veľmi pokročilom veku, lebo vnímal, že čím viac je organizmus

oslabenejší, tým viac sa prehlbuje duševný život. Učil sa u majstra Lastmana, ktorý sa zaoberal biblickými námietmi do interiérov meštiackych domov. Pre miestodržiteľa Frederika Hendrika namaľoval cyklus obrazov na námet Pašii. Na tejto úlohe pracoval 13 rokov. Námet grafiky Kristus v Emauzoch čerpá z Nového zákona. Postava Krista tvorí dominantu výjavu, pričom svetlo, ktoré z neho vyžaruje, zjednocuje celú kompozíciu a dáva jej tajomný, mystický ráz. Iný biblický príbeh Kristus so Samaritánkou pri studni zobrazil ako žánrový výjav, ako náhodné stretnutie muža so ženou pri studni, avšak celková skladba, osvetlenie i atmosféra, dodávajú výjavu slávnostný ráz.

Zblížil sa so sirotou Saskiou, ktorá do manželstva priniesla peniaze a uviedla ho do spoločenského života. Bola bytosťou, ktorej črty dával ženským postavám svojich obrazov. Zobrazil ju ako Flóru, je na čele Samsonovej svadobnej hostiny, aj neskôr, keď začala chorľavieť po častých pôrodoch, pri ktorých prichádzali na svet neduživé deti, neprestal ju maľovať znova a znova, ako spí či sedí ochabnutá pri kolíske.

Po smrti Saskie sa Rembrandt uzavrel do seba. Mal síce radosť zo syna Titusa, ale nevedel si vychutnať jeho prítomnosť, a útechu nenachádzal ani v maľovaní. Záchranou sa stala nová slúžka Hendrickje, ktorá sa stala aj jeho družkou. Zmenil svoju orientáciu a smeruje

ku väčšiemu zvnútorňovaniu umenia. Kladie väčší dôraz na maliarske podanie ako na výrečnosť námietu. Venuje sa krajinomalbe, kreslí ľudí na ulici, na vidieku. Objavil, že ťahom svojho štetca môže povedať viac než tvarom predmetu a že drámu vie intenzívnejšie vyjadriť farbami.

Obrazy, ktoré vytvoril na konci života ako napr. Návrat márnotravného syna, ohlasujú posledné záblesky ohňa uprostred tmy, zahaľujúcej čoraz neurčitejšie tvary. Oheň, ktorý horel a postupne zhasínal, zažiaril aj v postave nahej Betsabé. Žiara sa zmierňuje v obraze Jakub žehná Jozefovým synom, kde akoby žehnajúca ruka chránila svetlo pred zhasnutím. Zomrel ako 63-ročný.

250. výročie

narodenia Wolfgang Amadeus Mozarta?

(1756, Salzburg - 1791, Viedeň)

► Wolfgang Amadeus Mozart bol geniálny rakúsky klasicistický hudobný skladateľ. V detstve, počas dlhých hudobných turné po metropolách celej Európy, sa v Anglicku zoznámil s Johannom Christianom Bachom, ktorý ho učil hre na klavír. Na turné bol predstavovaný ako zázračné dieťa.

V neskoršom veku podnikol Mozart so svojím otcom študijné cesty po Taliansku, v ktorom spoznal taliansky hudobný štýl, ktorý bol vtedy uznávaný za jediný a dokonalý. Tu skomponoval dve typicky talianske opery: Mithridates, kráľ pontský a Lucius Sullus, ďalej serenádu Ascanius v Albe. Po návrate z Talianska navštívil Viedeň a Mníchov, kde sa konala premiéra jeho opery Záhradníčka z lásky.

Nejakú dobu strávil Mozart v rodnom Salzburgu, kde skomponoval okrem zvyčajných skladieb súvisiacich so službou pri dvore takisto niekoľko oper pre kočovné divadelné spoloč-



nosti a divadlo v Mníchove. Život v Salzburgu však zle znášal, preto ilegálne ušiel do Viedne.

Vo Viedni bola jeho tvorba súčasťou pokusov o vytvorenie pôvodnej nemeckej opery, teda vrátane spievanej hovorovej nemčiny. Nemecká opera mala nahradiť talianske umenie považované za elitárske. Tak vznikol singspiel Zaida a oceňovaná opera Únos zo Serailu. Medzi rokmi 1786 a 1790 vznikli Mozartove naslávnejšie opery Don Giovanni a Figarova svadba. Takisto zložil niekoľko symfónií, menších komorných diel a muzikál Čarovná flauta, ktorý bol uvedený v periférnom divadle „Na Viedenke“ krátko pred Mozartovou smrťou. Na jeseň v roku 1791 sa Mozart nakazil infekčnou chorobou a 5. decembra zomrel. Jeho posledné dielo je Requiem.

Mozart komponoval v (bio)rytmoch

Vedci z Univerzity v Salzburgu študujú vzťah hudby a periodických pochodov ľudského tela. Prečo je práve Mozartova hudba taká populárna?

V ľudskom tele sa odohráva mnoho dejov, vyznačujúcich sa synchronicitou a periodicitou, to znamená prejavmi, ktoré nachádzame aj v hudbe. Priamo sa



■ Wolfgang Amadeus Mozart

ponúkajú najmä dva príklady: dýchanie a tlkot srdca. Pri pozorovaní tlkotu srdca a dýchania profesor Max Moser zo salzburskej univerzity Mozarteum objavil prekvapujúcu súvťažnosť. Kým počas dňa bol meraný vzťah činnosti pľúc a srdca u pokusných osôb veľmi rozdielny, v noci sa ukázalo jedno univerzálne pravidlo: srdcová frekvencia je presne štvornásobkom frekvencie dýchania. Moser, plný nadšenia, hovorí v hudobnej terminológii o dvojtakte a vidí odlesk poznania tohto faktoru už v gregoriánskom chorále. Tam bol tiež

vzájomný vzťah dĺžok dlhých ku krátkym tónom jedna ku štyrom.

Na ľudské telo možno hľadieť ako na nesmierne komplexný hudobný nástroj, zharmonizovaný na veľkom množstve frekvencií. Ako tento systém reaguje, keď je vystavený hudbe? Moserov kolega z Mozarteu, profesor Hans-Ullrich Balzer zastáva nasledujúcu hypotézu: hudba je podľa neho pociťovaná ako príjemná, keď vedie k synchronizácii s biorytmami tela. Doložili to nespočetné experimenty, pri ktorých boli testované osoby vystavené hudbe, pričom vedci merali viaceré biologické parametre. Tieto merania poukázali na nevšednú skutočnosť, viažucu sa k osobe najväčšieho z hudobných géniov – Wolfganga Amadea Mozarta. Skladby tohto veľikána, vyznačujúce sa striedaním rýchlych a pomalých, rovnako ako hlasných a tichých partií, sú veľmi vyrovnané. Mozartova hudba tak veľmi dobre zodpovedá biorytmom väčšine ľudí. Toto zrejme vysvetľuje, prečo sa jeho hudba páči tak veľkému množstvu priaznivcov. Mozart sa proste trafil nielen do dobového vkusu svojich súčasníkov, ale očividne sa dotkol čohosi hlbšieho a nadčasového – vystihol ľudské biorytmy.

100. výročie

úmrťia Henrik Johan Ibsena?

(1828, Skien - 1906, Oslo)

► Henrik Johan Ibsen bol mimoriadne významný nórsky dramatik, ktorý z veľkej časti ovplyvnil modernú realistickú drámu. Hovorí sa, že po Shakespearovi je Ibsen najčastejšie hraným dramatikom na svete.

Počas jeho života boli jeho hry posudzované ako poburujúce. Viktoriánske hodnoty rodinného života a slušnosť mali značný vplyv v Európe a akákoľvek ich zmena bola chápaná ako niečo nemorálne a hanebné. Ibsenove diela poukazyvali na skutočnosti, ktoré boli skryté za pozlátkom a nechcené vidieť spoločnosťou. Ibsen videl v modernom divadle možnosť, ako sa kriticky vyjadriť k podmienkam života a záležitostiam morálky. Vo viktoriánskom období sa očakávali divadelné hry so vznešenými protagonistami. Každá divadelná hra mala mať morálne výstižný záver, čo znamenalo, že dobro malo priniesť šťastie a nemravnosť len bolesť. Ibsena provokovalo takéto chápanie náboženskej viery a marenie ilúzií jeho obecnstva.



■ Henrik Johan Ibsen

Prvú svoju hru nazvanú Catilina vydal už ako 22-ročný. Hra však nebola uvedená. Prvou uvedenou hrou bola Pohrebná mohyla, ale žiaľ veľmi nezaujala. Napriek tomu bol Ibsen stále rozhodnutý stať sa dramatikom, hoci sa na nejaký čas odmlčal. Niekoľko ďalších rokov bol zamestnancom Nórskeho divadla v Bergene, kde

bol zapojený do viac ako 145 divadelných hier ako autor, riaditeľ a producent. Počas tohto obdobia nevydal žiadnu vlastnú tvorbu. Uznanie kritiky a finančný úspech mu priniesla až jeho hra Oheň. Edvard Grieg skomponoval scénickú hudbu k divadelnej hre Peer Gynt, ktorá je hraná aj v Slovenskej filharmónii. Ide o jednu z Ibsenových najznámejších hier. Je to veršovaná dráma, v ktorej sa prelína sen so skutočnosťou. Ďalšia séria jeho hier je často považovaná za „zlatú éru“, keď použil svoju silu a vplyv, aby sa stal centrom dramatickej tvorby pre celú Európu. Za základný kameň svojej tvorby považoval Ibsen hru Cisár a Galilejčan, v ktorej odzrkadľuje život rímskeho vládcu Juliana the Apostle. Ďalšie jeho hry, ako je Divoká kačka a Rosmersholm, ktorá je hraná aj v Slovenskom národnom divadle v Bratislave, sa odkláňajú od realizmu k symbolizmu.

Ibsen mal veľký vplyv na mnohých intelektuálov a aktivistov jeho doby, ako napríklad na anarchistku Emmu Goldmanovú a Björnsterne Björnsona. Zomrel ako 78-ročný.

ELEKTRONICKÝ RECEPT

– budúcnosť v elektronizácii zdravotníctva

Prešlo niečo viac ako 10 rokov od čias, keď sme spolu prežívali prvé kontakty s výpočtovou technikou v lekárni, prvé kroky v automatizovanom dávkovom spracovaní receptov v zmysle prvej platnej kategorizácie a už nás čaká ďalší mílnik v oblasti výmeny a spracovania informácií a dát súvisiacich s činnosťou lekárne.

O tom, čo nás čaká v krátkej budúcnosti, sme sa porozprávali s PharmDr. Štefanom Krchňákom, predsedom Subkomisie pre elektronický recept, menovanej MZ SR a Národným centrom zdravotníckych informácií SR v rámci komisie pre e-Health.

► *Ako by ste stručne charakterizovali súčasný stav výmeny informácií v lekárenstve na Slovensku?*

■ Naše zdravotníctvo v súčasnosti, tak ako aj zdravotníctvo nových krajín EÚ, funguje v oblasti spracovania informácií na médiu papier. Toto je forma, ktorá už teraz veľmi zaostáva za rýchlou výmenou informácií v ostatných oblastiach spoločenského života. Navyše tu vzniká zásadný problém, pretože výmena informácií na papieri koliduje s princípom voľného pohybu osôb, tovaru a služieb v Európskej únii.

► *Čo je teda hlavnou úlohou nového systému spracovania informácií v lekárni?*

■ Jednoducho povedané, postupne nahradiť papierovú formu elektronickou. Treba pripomenúť, že tak ako vždy doteraz, chytáme len ten posledný vagón vlaku. Vypelá Európa už dávnejšie nastúpila túto cestu výmeny a spracovania informácií v zdravotníctve. Majú pred nami veľký náskok. Od Portugalska po Fínsko dnes už v západnej Európe nie je štát, ktorý by na rôznom stupni nevyužíval elektronický recept. Napríklad vo Švédsku, Dánsku, Nórsku využívajú túto formu na 90 %.

Európska únia pre potreby informatizácie spoločnosti jednotlivých štátov únie založila Direction General (skr. DG) INFSO (Information Society).

Úlohou komisie pre zdravotníctvo je pripraviť direktívu o elektronickom zdravotníctve v EÚ.

Zaujímavosťou je, že bývalá generálna tajomníčka Zväzu lekárníkov EÚ Flora Giorgio-Gerlach pracuje v DG INFSO a pripravuje túto direktívu.

Národné vlády, teda aj slovenská, po jej vydaní budú do dvoch rokov povinné ju implementovať do svojej legislatívy.

► *Čo z toho vyplýva pre slovenské lekárnictvo?*

■ Ministerstvo zdravotníctva doteraz neprikladalo dôraz tejto tematike, ktorej sa v ostatných štátoch EÚ dlhodobo venujú. Až po tlakoch zo strany EÚ založil bývalý minister zdravotníctva, známy svojim negatívnym postojom k výpočtovej tech-



■ PharmDr. Štefan Krchňák, predseda Subkomisie pre elektronický recept, menovanej MZ SR a Národným centrom zdravotníckych informácií SR v rámci komisie pre e-Health

nike, sekciu e-Health, ktorá má riešiť komplexnú elektronizáciu zdravotníctva na Slovensku. Gestorom je Národné centrum zdravotníckych informácií, bývalý ÚZIS.

V rámci toho bolo vytvorených niekoľko subkomisií, ktoré pripravujú podklady pre implementáciu princípov e-Health do praxe.

► *Vy ste sa stali členom subkomisie pre elektronický recept. Aká je v nej vaša úloha?*

■ Máme navrhnuť systém elektronického receptu v reťazi: lekár – lekáreň – poisťovňa – úložisko dát. Úlohou našej subkomisie je spracovanie štúdie uskutočniteľnosti, štandardov pre výmenu údajov a podkladov pre granty na riešenie čiastkových úloh.

► *EÚ sa bude podieľať na financovaní týchto zložitých prípravných prác?*

■ Áno, EÚ má cez DG pripravených 800 mil. EUR pre uchádzačov o granty spojené s touto tematikou. Je to len jedna z foriem podpory zo strany EÚ, ale financovanie bude viaczdrojové, s príspevom štátu. Treba však už dnes povedať, že časť nákladov budú znášať aj samotní poskytovatelia.

► *Aký princíp bude využitý na prenos potrebných informácií?*

■ Všetko bude postavené na on-line prístupe cez internet. Prečo on line? Pretože po vystavení receptu lekárom tento musí byť okamžite prístupný v celej sieti poskytovateľov na



jeho realizáciu. Z toho ďalej vyplynú obrovské nároky a náklady na hardware, software a poskytovatelia sa budú podieľať nielen na priamych nákladoch s tým súvisiacich. Finálna forma financovania bude závislá od postoja vlády. V Rakúsku napr. vláda dala poskytovateľovi, ktorý aktívne podporil túto oblasť, počítačové vybavenie.

► **Aké sú prvé kroky subkomisie pre elektronický recept, ktorej ste predsedom?**

■ Začiatkom júla som odovzdal prvé podklady a štruktúru. Zatiaľ má pozitívny ohlas. Postupne budeme rozpracovávať jednotlivé časti a etapy realizácie, profesné karty, prenosové cesty, verejné úložisko atď.

Základným predpokladom však bude iniciovať zmenu kompletnej legislatívy, pretože dnešná legislatívna báza je absolútne nevyhovujúca. Zasiahne to celý systém. Jedným z takých prvkov je napr. recept ako tlačivo a jeho nahradenie nehmotnou elektronickou formou. Celá koncepcia eHealth by sa mala podľa informácie nového vedenia MZ SR dostať do programového vyhlásenia novej vlády ako jedna zo štyroch priorit.

► **Aký bude princíp elektronického receptu?**

■ Lekár vystaví, resp. vyplní elektronický formulár receptu, ten bude uložený v štátom definovanom verejnom úložisku. Následne lekár recept

pred odoslaním opatrí svojim elektronickým podpisom, uloží ho formou kryptovania do akejsi bezpečnostnej obálky. Pacient si sám slobodne zvolí, u ktorého poskytovateľa si lieky vyberie, pretože bude cez verejné úložisko prístupný ktorejkoľvek lekární. Chceme týmto liberálnym princípom vylúčiť mnohé existujúce neetické konania, ktoré sa dnes veľmi ťažko dokazujú. Pacient si vo zvolenej lekární vyberie svoje lieky po predložení čipovej karty, ako nového prvku v komunikácii s lekárnou. Tá bude jednoznačným identifikačným prvkom na sprístupnenie receptu z verejného úložiska a údajov o pacientovi. Lekár spätne obdrží informácie o tom, čo pacient dostal. Ďalej informácie z elektronického receptu budú putovať do príslušnej poisťovne a informačného štatistického centra.

► **Aké budú ďalšie výhody elektronického receptu?**

■ Napríklad v oblasti opakovaného pravidelného predpisovania lieku u lekára. Pacient, na základe štatistických informácií prístupných v systéme lekárovi či lekárnikovi, môže požiadať lekára napr. mailom o vystavenie receptu, dokonca s vedomím lekára možno kompetenciu vystavenia receptu preniesť na lekára.

► **Čo všetko ešte systém elektronického receptu bude vyžadovať v rámci supportu?**

■ Nevyhnutnou súčasťou budú vedo-

mostné systémy obsahujúce preskribčné obmedzenia, nežiaduce účinky, kontraindikácie. Bude sa viesť história pacienta, zjednoduší sa kvantifikácia podkladov pre fakturáciu na stranu poisťovní, odpadne vyplňanie hlavičiek receptov. Veľmi dôležitá bude otázka spracovania a udržiavania číselníkov – register poisťencov, register poskytovateľov, register tovaru v lekární, pretože vieme, že súčasný stav je katastrofálny. Uvedené číselníky budú musieť byť vopred skontrolované a pripravené tak, že sa do nich nebude zasahovať. Budú na dlhšiu dobu zmrazené. S tým súvisí i znižovanie počtu kategorizačných zásahov. Navrhovali sme jedenkrát za rok, prísľub ministerstva je dve kategorizácie ročne s prísľubom kompenzácií strát lekárne v spätnej línii lekáreň – distribútor – výrobca, podobne ako to beží v susednej ČR.

► **Napadá mi možno dobrá správa pre lekárníkov, že odpadnú v komunikácii s poisťovňami tie traumatizujúce prvky, ako nepríslušný recept, nesprávne údaje o poisťencovi, neplatná licencia lekára a s tým súvisiace vracané recepty?**

■ Áno, administratívne veci lekárnikom vo veľkom rozsahu odpadnú a budú mať čas viac sa venovať pacientovi. Uvedené administratívne problémy odpadnú, treba však povedať, že zhruba v rozsahu 5 % bude musieť existovať i papierová forma receptu.

► **Čo spôsobí rôznorodosť softvéru v našich lekárnach?**

■ Tu bude treba taktiež pristúpiť k unifikácii, resp. vytvoreniu štandardov, dátových rozhraní, ktoré budú musieť jednotlivé programy splniť, aby sa mohli používať v praxi. Plánujeme zaviesť multifunkčnú profesnú kartu ako formu zaistenia zákonnej manipulácie s údajmi. Opätovne vyvstane otázka povinného členstva v lekárskej komore, ktorá bude zaisťovať autentifikáciu spomínaných profesných kariet. Oveľa väčší problém však vidím v erudícii lekárov v práci s PC, tam sú veľké rezervy a nemôžeme čakať na to, že vyvineme celý systém a potom začneme lekárov učiť základom práce s počítačom.

Ďakujeme za rozhovor





Pokles cien LCD monitorov spôsobil, že LCD monitory už nie sú luxusnou alternatívou klasických CRT monitorov, ale stávajú sa na trhu dominantnejšie. Podľa zverejnených štatistík by v tomto roku mal byť podiel LCD monitorov na trhu až 80-percentný.

■ LCD monitory prinášajú množstvo výhod, medzi ktoré nesporne patrí úspora miesta, úspora energie a v neposlednom rade aj to, že šetria váš zrak. Zlepšovaním svojich parametrov sa LCD monitory začínajú udomáňovať nielen vo firmách, ale aj v domácnostiach, kde postupne vytlačujú klasické CRT monitory. Hlavne doba odozvy stlačená na úroveň 2 ms vyrazila z rúk hráčom akčných hier aj posledný tromf (inými slovami: LCD už vedľa zobrazovať aj rýchle zmeny obrazu).

Aké sú rozdiely medzi klasickými CRT monitormi a LCD?

■ Zásadný rozdiel je v technológii zobrazovania.

CRT (cathode-ray tubes) pracujú na princípe metódy elektrónového prúdu, ktorý je presne zameriavaný na body na obrazovke. Podľa intenzity elektrónového prúdu sa pri dotyku s nimi rozžiari luminofór na krátky čas na určitú farbu. Takto vznikne mozaika obrazu, pričom obraz sa neustále prekresľuje. Frekvencia prekresľovania (refresh rate) nám udáva, koľkokrát za sekundu sa nám obraz prekreslí. Hodnota je udávaná v Hz (hertzoch). Ostrosť obrazu pri CRT monitoroch nie je taká výrazná ako pri LCD, avšak s farbami je na tom lepšie CRT, ktorý dokáže zobrazit plnú škálu 32-bitovej palety a, samozrejme, netreba zabudnúť na prechody medzi farbami, ktoré sú tiež prirodzenejšie. Je to dané tým, že keď elektrónový lúč rozžiari luminofór, tak sa elektróny odrazia aj do strán a čiastočne rozžiaria aj okolité body na obrazovke.

LCD (liquid crystal display) – medzi dvomi vrstvami polarizovaného materiálu je zaliata vrstva tekutého kryštálu. Vrstvy polarizovaného materiálu prostredníctvom elektrických impulzov ovládajú priepustnosť kryštálov pre svetlo. LCD monitory sú vyrábané v dvoch variantách, a to v lacnejšej s pasívnou maticou a v drahšej s aktívnou maticou TFT. LCD s TFT (thin film transistor) sa skladá z bodov, kde každý bod má priradený tranzistor, ktorý ho ovláda. Na rozdiel od CRT monitorov sa body prekreslia len vtedy, ak je to nutné. To znamená, že farbu menia len tie body,

u ktorých sa to vyžaduje. Napríklad pri písaní textu v textovom editore pozadie ostáva zachované a menia sa len body písmen, ktoré píšete. Čas, ktorý potrebuje tekutý kryštál na svoju molekulárnu zmenu, sa volá doba odozvy a udáva sa v milisekundách. Pri špičkových modeloch sa čas odozvy pohybuje pod hranicou 4 ms, pričom už hranica 25 ms je pre ľudské oko nepostrehnuteľná. Monitory s touto odozvou sú vhodné na bežné kancelárske práce, pozeranie filmov je tiež bezproblémové. Len hráči akčných hier mali výhrady, ale ako som už spomínal, monitory s odozvou 2 ms ich uspokojili. Ostrý obraz LCD monitorov je daný fyzickou mriežkou obrazových bodov. Pri LCD monitoroch sa stretnete s výrazom „natívne rozlíšenie“. Je to rozlíšenie, pri ktorom dosiahnete optimálne vlastnosti obrazu a jeho dokonalosť, čo však na rozdiel oproti CRT monitorom spôsobuje problém so zmenou rozlíšenia. Ak chcete zmeniť rozlíšenie na menšie ako je natívne, narazíte na problém fyzickej mriežky bodov obrazu. Tento jav nazývaný interpolácia má za následok, že obraz sa rozťahne na celú obrazovku a je rozmazanejší.

Samotné LCD panely vyrába na svete len niekoľko výrobcov, ktorí ich dodávajú na trh na kompletizáciu pod rôznymi obchodnými značkami. LCD panel sa vloží do obalu, pripojí sa elektronika na komunikáciu s počítačom a takto odchádza k spotrebiteľovi.

A teraz sa pozrime bližšie na výhody LCD

■ Nespornou výhodou LCD je jeho veľkosť, čím ušetríte množstvo miesta na stole. Uhlopriečka, ktorá je udávaná v palcoch, je naozaj taká, aká je deklarovaná, teda vidíte 17 palcov oproti 16-tim palcom pri 17-palcovom CRT monitore. A zdravotné hľadisko je jednoznačne výhodnejšie. LCD monitor neblinká, mení len body, ktoré sú potrebné, je šetrnejší k očiam. Nevysielala prúd elektrónov smerom k užívateľovi, takže úlavu pocítite takmer okamžite po nasadení LCD monitora. Je však potrebné povedať, že LCD je nutné kvalitne nastaviť, nenechať ho na maximálnych hodnotách jasu a kontrastu. Energetická náročnosť je oproti CRT tretinová, čo pri vzrastajúcich cenách elektrickej energie a predpokladanej životnosti 10 rokov pri 8-hodinovej dennej prevádzke nie je nezanedbateľné hľadisko.



Pri kúpe LCD monitora je potrebné zohľadniť nasledovné parametre:

- uhlopriečka, štandard je 17 palcov, 15-palcové sa prestávajú vyrábať
- zobrazované rozlíšenie
- rozsah uhlov pohľadu (t. j. keď sa pozrieme zo strany na monitor, či budeme dobre vidieť)
- svietivosť udávaná v cd (kandela) určujúca jas cd/m^2 obrazu, čím vyššia, tým lepšie
- kontrast, vyššie hodnoty oceníte pri silnom svetle (štandard je 500:1, lepšia hodnota je 1000:1)
- obnovovacia frekvencia obrazu pod 8 ms nemá chybu
- pripojenie video signálu cez D-SUB (analóg) alebo DVI (digitál), pričom DVI je zárukou kvalitnejšieho obrazu (oba typy sú zároveň zárukou kompatibility)
- zabudované reproduktory u kvalitnejších s výkonom 2x2 W so 4 W subwooferom
- zabudovaný TV tuner, pozeráte TV program aj bez zapnutého počítača
- počet chybných bodov, posudzované podľa tried kvality, najdrahšie modely v najvyššej triede I nepovoľujú žiadne chybné body

■ Na záver treba povedať, že LCD je najlepšou voľbou pre ľudí, ktorí pracujú s počítačom niekoľko hodín denne. Finančný rozdiel medzi klasickým CRT monitorom a LCD monitorom už nie je vôbec priepastný a tých niekoľko stovák, čo pri kúpe CRT na začiatku ušetríte, ale energeticky náročnejšou prevádzkou stratíte, nestojí za zničené oči a zdravie.

Ing. Marián Kaliský

Poznámka:

1 kandela je svietivosť čierneho telesa v kolmom smere na povrch, ktorého veľkosť je $1/600\,000 \text{ m}^2$, pri teplote tuhnutia platiny a pri tlaku 101 325 Pa.

ZMENA POISŤOVNE

Úrad pre dohľad nad zdravotnou starostlivosťou vyzval zdravotné poisťovne, aby mu oznámili prijaté prihlášky na zmenu zdravotnej poisťovne od 1. októbra 2005 do 25. júna 2006. Týmto opatrením úrad predchádza prípadným nezrovnalostiam v technických parametroch a náležitostiach prihlášok, a to v záujme ochrany zdravotných poisťovní, ale predovšetkým poistenca, ktorý o zmenu zdravotnej poisťovne požiadal.

- Zo zaslaných oznámení úrad konštatuje, že od 1. októbra 2005 do 25. júna 2006 bolo v siedmich zdravotných poisťovniach prijatých spolu 238 042 prihlášok na zmenu.
- Úrad nebude diferencovať počty prihlášok podľa jednotlivých zdravotných poisťovní, nakoľko je to záležitosťou ich obchodnej politiky a obchodnej súťaže, do ktorej úrad nebude zasahovať.
- Poistenec má právo prihlásiť sa do jednej zdravotnej poisťovne podľa vlastného výberu. Pokiaľ by podal prihlášku do dvoch a viacerých zdravotných poisťovní, úrad mu môže uložiť pokutu do výšky 5 000 Sk.
- Dôležité termíny pri zmene zdravotnej poisťovne:

do 30. 9. 2006

– poistenec môže podať prihlášku do inej zdravotnej poisťovne,

do 10. 10. 2006

– zdravotná poisťovňa oznámi úradu prijatie prihlášky, dátum a čas prijatia,

do 31. 10. 2006

– úrad dá zdravotnej poisťovni spätnú informáciu, či poistenec nepodal prihlášku v inej zdravotnej poisťovni,

do 15. 11. 2006

– zdravotná poisťovňa potvrdí prihlášku, ak neodmietla jej potvrdenie (odmietne na základe oznámenia úradu, že poistenec podal prihlášku do inej zdravotnej poisťovne),

do 5 dní odo dňa potvrdenia prihlášky

– zdravotná poisťovňa oznámi potvrdenie úradu,

do 5 dní odo dňa potvrdenia prihlášky

– zdravotná poisťovňa doručí poistencovi preukaz poistenca,

od 1. 1. 2007

– účinnosť zmeny zdravotnej poisťovne,

do 8. 1. 2007

– povinnosť vrátiť preukaz poistenca pôvodnej zdravotnej poisťovni.

PREDSTAVUJEME NOVÉ PROJEKTY zdravotných poisťovní na Slovensku

EURÓPSKA ZDRAVOTNÁ POISŤOVŇA



– dáva prednosť kvalite

■ Európska zdravotná poisťovňa má zmluvne podchytených už niekoľko tisíc poskytovateľov zdravotnej starostlivosti. Pri uzatváraní zmlúv sa však nesústreďuje na počet, ale na ich kvalitu.

S Asociáciou súkromných lekárov SR podpísala Európska zdravotná poisťovňa vzory zmlúv o poskytovaní ambulantnej zdravotnej starostlivosti. V zmluvách sú dohodnuté podmienky poskytovania zdravotnej starostlivosti, platobné a cenové podmienky úhrady za zdravotnú starostlivosť a postup pri stanovovaní rozsahu zdravotnej starostlivosti.

Zmluvu o poskytovaní ambulantnej zdravotnej starostlivosti podpísala Európska zdravotná poisťovňa aj so združením Zdravita. Keďže jej prezident Ladislav Pásztor je splnomocnený zastupovať členov združenia, znamená to uzavretie zmluvy s vyše 1500 všeobecnými lekármi pre deti a dorast, všeobecnými lekármi pre dospelých, ambulantnými gynekológmi a ambulantnými špecialistami. „Podpísanie týchto zmlúv je dôležitým krokom pri budovaní kvalitnej siete poskytovateľov zdravotnej starostlivosti. Nasledovať budú rokovania a podpisy zmlúv s ďalšími poskytovateľmi tak, aby k 1. 1. 2007 bola táto sieť pripravená,“ povedal Boris Procik, generálny riaditeľ poisťovne.

Európska zdravotná poisťovňa pritom nemá ambíciu súťažiť s inými poisťovňami v počte poskytovateľov, s ktorými má uzavreté zmluvy. „Pri budovaní tejto siete sa totiž sústreďujeme na jej kvalitu. Nevidíme zmysel v tom, aby sme mali podpísané zmluvy so všetkými lekármi. Za ďaleko dôležitejšie považujeme mať podchytených kvalitných odborníkov. Je normálne, že pacient sa nie vždy dokáže zorientovať, a preto mu chceme podať pomocnú ruku a nasmerovať ho tam, kde sa mu dostane naozaj kvalitná starostlivosť,“ vysvetlil B. Procik.

Európska Zdravotná poisťovňa tiež so združením Zdravita podpísala Zmluvu o spolupráci, ktorej predmetom je stanovenie pravidiel zainteresovanosti členov združenia na účelnej preskripcii liekov pri liečbe poistencov EZP a podmienkach výplaty dodatkovej kapitácie.



■ www.ezp.sk

„Napriek tomu, že zákon na prvý pohľad neumožňuje výrazné odlišnosti medzi poisťovňami, výberom kvalitných poskytovateľov zdravotnej starostlivosti, spôsobom prerozdelenia príspevkov od poistencov a lepším zastupovaním ich záujmov, má poisťovňa možnosť dosiahnuť výrazné zlepšenie starostlivosti o svojich poistencov,“ povedal B. Procik. „Myslím, že poistenec chce za svoje peniaze predovšetkým kvalitnú a účinnú starostlivosť. Pokiaľ ju nedostáva, nedá nám vynakladať stovky miliónov korún, aby sme sa zapojili so vrcholiacej mediálnej vojny,“ dodal.

■ Európska zdravotná poisťovňa, a. s., získala povolenie na činnosť 9. augusta 2006. Zakladateľom poisťovne je J&T FINANCE GROUP, a. s. Skupina J&T, ktorej hlavnými činnosťami je bankovníctvo a realitné developerstvo prijala v minulom roku strategické rozhodnutie vstúpiť do odvetvia zdravotníctva. Cieľom, s ktorým J&T do tohto odvetvia vstupuje, je vybudovanie funkčného systému zdravotnej starostlivosti na každom stupni procesu liečby pacienta od poistenia, cez vyšetrenie, liečbu vrátane dostupnosti kvalitných liečiv, až po rehabilitáciu. J&T už v súčasnosti, okrem poisťovne, pôsobí v dvoch nemocniciach, v poskytovaní rýchlej záchranej služby v oblasti mikrobiologických laboratórií, v kúpeľníctve a uspela vo výberovom konaní na ďalšie dve nemocnice.

DÔVERA ZDRAVOTNÁ POISŤOVŇA



Máme pre vás recept na dobrú zdravotnú poisťovňu

■ Integrovaný manažment zdravotných poisťovní DÔVERA a SIDERIA koncom júna ohlásili svoj zámer spojiť začiatkom roku 2007 obe poisťovne do najväčšej neštátnej zdravotnej poisťovne – DÔVERA zdravotná poisťovňa, a. s. Súčasní poistenci ZP DÔVERA a ZP SIDERIA sa tak stanú po schválení spojenia valnými zhromaždeniami oboch poisťovní a zodpovednými regulačnými orgánmi poisťencami zdravotnej poisťovne DÔVERA.

Čo prinesie plánované spojenie súčasným i novým poistencom?

■ Istotu a stabilitu. Plánovaným spojením zdravotných poisťovní DÔVERA a SIDERIA sa DÔVERA stane najväčšou súkromnou zdravotnou poisťovňou na Slovensku. Máme 11-ročné skúsenosti v oblasti zdravotného poistenia na Slovensku. Sme dlhodobo finančne stabilné poisťovne, ktoré si svoje záväzky voči poskytovateľom zdravotnej starostlivosti plnia načas.

Zdravotná poisťovňa DÔVERA stavia na korektných vzťahoch s poskytovateľmi zdravotnej starostlivosti aj so zamestnávateľmi a bude ich naďalej rozvíjať. Pre našich klientov preto môžeme zabezpečiť prístup ku kvalitnej zdravotnej starostlivosti na celom území Slovenska.

Máme dostatok zdrojov – ľudských aj finančných – na rozvoj služieb a produktov poskytovaných našim poistencom.

Garanciu ošetrenia tam, kde žijete a „toho svojho“ lekára

■ Už dnes máme uzavreté zmluvy s viac ako 10 000 lekármi, pričom neustále rozširujeme sieť zmluvných poskytovateľov zdravotnej starostlivosti.

Nájdete nás v najväčšej sieti pobočiek a expozitúr na celom Slovensku, vďaka ktorej k vám budeme ešte bližšie ako kedykoľvek predtým.



Na väčšinu lekárskeho výkonov a ošetrovaní nestanovujeme lekárom žiadne limity, preto vám v rámci siete našich zmluvných partnerov garantujeme ošetrovanie vždy, keď ho budete potrebovať.

Modernú a lepšiu poisťovňu, ktorá sa o vaše zdravie postará prednostne a dá vám viac

■ Pre poistencov Dôvery bude postavených 12 nových polikliník, ktorých jedinečné služby budete môcť využívať za zvýhodnených podmienok len ako náš poistenec.

Ponúkame nepretržitú kontrolu nad čerpaním vášho účtu zdravotného poistenia prostredníctvom osobného účtu poistenca.

Ponúkame plánovanie a poradenstvo pri výbere vašich lekárskeho ošetrovaní a viac aktívnej pomoci pri rozhodovaní o kvalitnej zdravotnej starostlivosti.



■ www.dovera.sk

■ Na informačnej linke Dôvery 0800 150 150 sme vám k dispozícii 24 h denne.

Získate možnosť využívať zľavy do fitness centier, bazénov, sáun a ďalších zariadení, aby sme podporili váš aktívny životný štýl.

Poisťovňu, ktorá si vás a vaše zdravie bude vážiť ešte viac

■ V súvislosti s cieľom podporovať zdravý životný štýl súčasných poistencov im zdravotná poisťovňa ponúka poukážku „Recept na zdravie 100 Sk“ na bezplatný nákup sortimentu neuhrádzaného z verejného zdravotného poistenia v partnerských lekárňach po celom Slovensku (odmenu pre verných poistencov neposkytla a nerobí tak žiadna z existujúcich poisťovní).

Poukážky „Recept na zdravie 100 Sk“, ktoré boli koncom júna doručené 750 000 súčasným poistencom zdravotných poisťovní DÔVERA a SIDERIA, môžu poistenci použiť už v takmer 1000 partnerských lekárňach po celom Slovensku, teda viac ako každej druhej

lekárni na celom území. Sieť partnerských lekární rozširujeme každý deň o desiatky ďalších lekární.

Súčasní aj noví poistenci však môžu získať ešte viac poukážok, ak poistia niektorého z členov svojej rodiny či priateľov a do ich prihlášok uvedú svoje meno a adresu. V takomto prípade opätovne získajú poukážky „Recept na zdravie 500 Sk“ za každého nového poistenca.

Všetci noví poistenci získajú taktiež odmenu vo forme poukážky „Recept na zdravie 500 Sk“ na bezplatný nákup sortimentu neuhrádzaného z verejného zdravotného poistenia v partnerských lekárňach po celom Slovensku.

Zoznam partnerských lekární a podrobné pravidlá pridelovania poukážok sú k dispozícii na bezplatnej informačnej linke zdravotnej poisťovne DÔVERA 0800 150 150, na internetovej stránke www.dovera.sk alebo v širokej sieti pobočiek a expozitúr po celom Slovensku.

■ A to je len začiatok, očakávajte podstatne viac. Máme totiž recept na dobrú zdravotnú poisťovňu a dáme ho aj vám.

■ Bližšie informácie získate na informačnej linke DÔVERY 0800 150 150 alebo na internetovej stránke www.dovera.sk.



Zdravie na prvom mieste

■ „Pre akcionára predstavuje projekt verejnej zdravotnej poisťovne dlhodobú investíciu, jej doterajšiu výšku 1 miliardu Sk považujeme pre Slovensko za významnú. V priebehu niekoľkých mesiacov naviac vytvoríme 200 až 300 nových pracovných miest. V súčasnosti evidujeme takmer 400 000 prihlášok našich budúcich poistencov,“ hovorí Drahomíra Juríková, hovorkyňa Union zdravotnej poisťovne. „Chceme byť zdravotnou poisťovňou na strane klienta a sprístupniť mu kvalitnú starostlivosť. Práve z tohto dôvodu popri kompletnej základnej starostlivosti vyplývajúcej zo zákona prinášame pre poistencov ďalšie výhody: pozývanie klientov na pravidelné preventívne



■ Drahomíra Juríková, hovorkyňa zdravotnej poisťovne UNION

prehliadky; bezplatné očkovanie proti chrípke; nonstop profesionálnu zdravotnú asistenčnú službu EuroCross International k Európskej karte poistenca, ktorá pomôže riešiť zložité situácie v prípade náhleho ochorenia alebo úrazu v krajinách EÚ; päťdesiatpercentnú zľavu na cestovné a individuálne zdravotné poistenie v Union poisťovňa, a. s.“



■ Všetky potrebné informácie pre klientov sú k dispozícii na web-stránke www.unionzp.sk

■ Union zdravotná poisťovňa, a. s., vznikla na základe rozhodnutia Úradu pre dohľad nad zdravotnou starostlivosťou SR z 13. februára 2006, ktorý udelil spoločnosti Eureko B. V. licenciu na poskytovanie verejného zdravotného poistenia. Union zdravotná poisťovňa, a. s., je sesterskou spoločnosťou Union poisťovňa, a. s., obe spoločnosti majú rovnakého akcionára – silnú európsku poisťovaciu skupinu Eureko B. V., ktorá je najväčšou poisťovňou v Holandsku, lídrom na trhu zdravotného poistenia v Holandsku, Grécku a na ďalších rozvíjajúcich sa trhoch v strednej a východnej Európe.

-ha-

ZAMESTNÁVANIE ŠTUDENTOV

Záujem študentov privyrobiť si nejakú tú korunku rastie. Nakoľko študenti najčastejšie hľadajú len dočasnú prácu, takéto pracovno-právne vzťahy vznikajú na základe dohôd o prácach vykonávaných mimo pracovného pomeru. Vyznačujú sa väčšou voľnosťou ako pracovný pomer, ale na druhej strane neposkytujú určité sociálne výhody, ako je nárok na dovolenku, nárok na náhradu mzdy pri prekážkach v práci, či výpovednú dobu v prípade skončenia pracovno-právneho vzťahu.



V prípade práce študentov sa najčastejšie používa Dohoda o brigádnickej práci študentov (§ 227 a nasl. Zákonníka práce) alebo Dohoda o vykonaní práce (§ 226 Zákonníka práce).

Dohoda o brigádnickej práci študentov

■ Písomnú dohodu môže zamestnávateľ uzavrieť s fyzickou osobou, ktorá je študentom, aj keď predpokladaný rozsah prác nepresiahne 100 hodín v kalendárnom roku. Na tieto účely sa študentom rozumie fyzická osoba, ktorá má pracovno-právnu subjektivitu a ktorá je študentom denného, ale aj externého štúdia. Ak by však už študent bol v pracovnom pomere, tento druh dohody by nemohol ako zamestnanec uzatvoriť.

■ Dohoda o brigádnickej práci študentov musí byť vždy písomná, inak je neplatná, a musí obsahovať tieto náležitosti:

- ✓ špecifikovanie dohodnutej práce,
- ✓ stanovenie odmeny alebo spôsobu jej výpočtu,
- ✓ rozsah pracovného času (v zmysle ustanovenia § 227 ods. 2, nesmie prekročiť v priemere polovicu určeného týždenného pracovného času)
- ✓ dobu, na ktorú sa dohoda uzatvára

■ Neoddeliteľnou súčasťou dohody je potvrdenie o štatúte študenta. Jedno vyhotovenie dohody je zamestnávateľ povinný vydať dohodárovi.

Ak spôsob zrušenia dohody nevyplýva priamo z dohody, možno ju zrušiť buď dohodou účastníkov alebo jednostranne výpoveďou z akéhokoľvek dôvodu alebo i bez udania dôvodu s 15-dňovou výpovednou dobou. Výpovedná doba začína plynúť dňom, v ktorom bola písomná výpoveď doručená druhej strane.

Dohoda o vykonaní práce

■ Pretože dohodu o vykonaní práce možno uzatvoriť nielen s občanmi, ktorí majú pracovný pomer, ale aj s občanmi, ktorí nie sú v pracovnom pomere, možno ju teda uzatvoriť aj so študentmi.

■ Charakteristickými znakmi dohody o vykonaní práce sú:

- ✓ uzatvára sa na práce jednorázového charakteru určeného výsledkom práce – pracovný záväzok zamestnanca má formu pracovnej úlohy vymedzenej individuálne
- ✓ musí byť presne určená odmena za prácu
- ✓ stanovenie doby, za ktorú sa má úloha vykonať
- ✓ stanovenie predpokladaného rozsahu prác

■ Podľa Zákonníka práce musí byť dohoda o vykonaní práce uzavretá najneskôr deň pred dňom začatia výkonu práce. Predpokladaný rozsah práce u jedného zamestnávateľa nesmie prekročiť 300 hodín ročne. Zamestnanci môžu teda uzatvoriť aj viac dohôd o vykonaní práce s maximálnym limitom 300 hodín ročne u každého zamestnávateľa.

ZÁKLADNÉ ROZDIELY

DOHODA O VYKONANÍ PRÁCE

■ Uzatvára sa s FO bez pracovného pomeru, aj so zamestnancami.

■ Rozsah celkovej práce neprevyšuje 300 hodín v kalendárnom roku u jedného zamestnávateľa.

■ Individuálne určená pracovná úloha.

■ Dohoda zaniká splnením úlohy, prípadne dohodou zmluvných strán.

■ Odmena za vykonanú prácu je splatná až po dokončení a odovzdaní práce, možno sa dohodnúť odlišne.

DOHODA O BRIGÁDNICKEJ PRÁCI ŠTUDENTOV

■ Uzatvára sa s FO so štatútom študenta, ktorý nie je zamestnancom.

■ Rozsah práce neprevyšuje 1/2 ustanoveného týždenného pracovného času.

■ Uzavretá na dobu určitú aj na neurčitý čas podľa pracovnej úlohy.

■ Možno dohodnúť spôsob jej zrušenia. V prípade výpovede platí 15-dňová výpovedná doba.

■ Obmedzením dohôd vykonávaných mimo pracovného pomeru je, že ich nemožno uzatvárať na činnosti, ktoré sú predmetom ochrany podľa autorského práva. Ustanovenie § 224 ods. 2 písm. c) ZP zakotvuje, že zamestnávateľ nesmie so zamestnancami v dohodách o práci vykonávaných mimo pracovného pomeru dohodnúť priaznivejšie podmienky ako sú nároky a plnenia vyplývajúce z pracovného pomeru.



ODPOVEDÁME NA VAŠE OTÁZKY

Vážení lekárnici,

vedenie lekárne si okrem sledovania zmien, novínok a legislatívy v oblasti predaja farmaceutických výrobkov vyžaduje i vedomosti z oblasti daňovej. Pre zjednodušenie vašej práce vám znovu v tejto sekcii radi prinášame odpovede na otázky, s ktorými sa často stretávate..



■ **Naša lekáreň podpísala zmluvu so zdravotnou poisťovňou, v ktorej sa zaväzujeme prijímať od poisťencov tejto zdravotnej poisťovne poukážky na úhradu nami predávaného tovaru. Viedem podvojnú účtovníctvo a som platiteľ DPH. Je nutné tieto poukážky vykazovať v účtovníctve? Kedy vzniká povinnosť odvieť daň z pridanej hodnoty, keďže úhradu dostaneme až v nasledujúcom mesiaci?**

► Poukážky, ktoré lekáreň prijíma pri úhrade tovaru a ktoré jej budú emitentom poukážok preplatené, sa považujú za ceninu. I keď ide o ekvivalent peňazí, pri ich zúčtovaní sa postupuje odlišným spôsobom. Nakoľko nevieme, čo vám umožňuje váš lekárenský software, uvedieme tu modelový príklad.

V zmysle zákona o DPH dodanie tovaru, teda bod, v ktorom dochádza k vzniku povinnosti platiteľa odvieť DPH, nastáva v momente, kedy dochádza k zmene vlastníckeho práva. Ide teda o deň, kedy si zákazník preberie tovar. To znamená, že DPH by mala byť zahrnutá v dennej a mesačnej uzávierke registračnej pokladne. Na deň, kedy budú poukážky vyfaktúrované zdravotnej poisťovni a následne preplatené, sa z hľadiska DPH neprihliada. Zjednodušene by sme z hľadiska DPH mohli prijímanie poukážok prirovnávať k prijímaniu platieb platobnou kartou. Finančná hodnota, ktorá bola zaplatená poukážkami, by mala byť vykázaná na dennej a mesačnej závierke pokladne. Táto finančná hodnota vystupuje v účtovníctve od svojho vzniku až do vyfakturovania na zdravotnú poisťovňu ako iná pohľadávka (pre jej evidenciu sú vhodné účty 378 – Iné pohľadávky alebo 315 – Ostatné pohľadávky). V momente fakturácie sa pre účtovníctvo

mení forma pohľadávky. Pri fakturácii teda už nedochádza k povinnosti odvieť DPH, nakoľko DPH bola odvedená zúčtovaním uzávierky registračnej pokladne. Faktúra z pohľadu DPH teda nie je daňovým dokladom.

■ **Prevádzkujem lekáreň ako spoločnosť s ručením obmedzeným, som jediným spoločníkom. Základné imanie je 200 000,- Sk. V roku 2005 som po prvý raz vytvoril zisk 100 000,- Sk po zdanení. Kedy mám povinnosť vytvoriť rezervný fond? A v akej výške?**

► Spoločnosť s ručením obmedzeným vytvára rezervný fond v čase a vo výške, ktorú určuje spoločenská zmluva. Ak sa rezervný fond nevytvorí už pri vzniku spoločnosti, je spoločnosť povinná vytvoriť ho z čistého zisku vykázaného v riadnej účtovnej závierke za rok, v ktorom sa zisk po prvý raz vytvorí, a to najmenej 5 % z čistého zisku, nie však viac ako 10 % základného imania.

Rezervný fond je spoločnosť s ručením obmedzeným povinná každoročne dopĺňať o sumu určenú v spoločenskej zmluve, najmenej vo výške 5 % z čistého zisku vyčísleného v ročnej účtovnej závierke, až do dosiahnutia výšky rezervného fondu určenej v spoločenskej zmluve, najmenej do výšky 10 % základného imania.

Keďže ste jediným spoločníkom s. r. o., čas a výšku tvorby rezervného fondu určuje zakladateľská listina. Ak ste rezervný fond nevytvorili už pri vzniku s. r. o., potom ho po prvý raz povinne tvoríte v roku 2006 vo výške najmenej 5 % z čistého zisku vykázaného v schválenej riadnej účtovnej závierke za rok 2005, t. j. najmenej 5 000,- Sk (5 % zo 100 000,- Sk), nie však viac ako 10 % základného imania, t. j. 20 000,- Sk (10 % z 200 000,- Sk).

Rezervný fond ste povinný každoročne dopĺňať o sumu určenú v zakladateľskej listine, najmenej vo výške 5 % z čistého zisku vyčísleného v schválenej ročnej účtovnej závierke, až do dosiahnutia výšky najmenej 10 % základného imania t. j. 20 000,- Sk.

Ak rezervný fond vytvoríte vo výške najmenej 10 % základného imania t. j. 20 000,- Sk už pri vzniku s. r. o. alebo z čistého zisku za rok 2005 v roku 2006, nie ste povinný ho každoročne dopĺňať.

Rozdeliť zisk po zdanení možno až po doplnení rezervného fondu v súlade s Obchodným zákonníkom alebo zakladateľskou listinou.

Ing. Vargová, Ing. Šušolová



OTÁZKY

AKÝ MAJÚ VÝZNAM?

Prečo ich využívať pri komunikácii?

Mnoho lekárníkov pokladá otázky za prejav zvedavosti, vtieravosti, alebo ich proste nepoužívajú pri komunikácii s pacientmi. Ale je to správne?

Každý pacient, ktorý si príde kúpiť liek do lekárne, je vlastne človek, ktorý má práve nejaký problém. Ak lekárnik dokáže položiť správne otázky, aktívne načúvať odpovede a slušne komunikovať v každej situácii, určite dôjde k zvýšeniu spokojnosti na oboch stranách. Zvýšenie spokojnosti znamená, že pacient dosiahne svoj cieľ a urobí väčší nákup.

■ Cieľom lekárníkov je nielen predáť produkt, ale hlavne uspokojiť potreby pacienta. Predať žiadaný tovar dokáže takmer hocikto, avšak predáť omnoho viac než na začiatku pacient žiadal, a pritom úplne uspokojiť jeho potreby, je už potrebné sa naučiť.

■ Predstavte si situáciu, že vojde pacient do lekárne a požiada lekárnik o liek, napríklad o aspirín. Lekárnik mu ho predá a pacient odíde. Spokojný, že dostal, čo chcel, no spokojnosť oboch strán mohla byť väčšia, ak by lekárnik dokázal správne komunikovať a využíval by na prvý pohľad bežné a nepodstatné, no v skutočnosti veľmi významné **OTÁZKY**.

■ Správnu otázkou vo vhodnom čase je možné odhaliť potreby pacienta, o ktorých by sme sa inak nedozvedeli a je možné ovplyvniť situáciu tak, že obe strany získajú omnoho

viac. Formulácia a charakter otázok má veľký vplyv na celý priebeh rozhovoru.

■ Teraz si znázorníme situáciu, keď lekárnik využíva pri komunikácii s pacientom otázky:

Pacient vojde do lekárne a požiada lekárnik o aspirín. Namiesto toho, aby mu ho lekárnik bez slova vydal, začne s ním komunikovať:

■ **Lekárnik:** „Môžem sa vás spýtať, čo vás trápi?“

■ **A pacient odpovie:** „Viete, necítim sa dobre. Bolí ma celé telo a mám zvýšenú teplotu.“

■ **Lekárnik:** „Áno, samozrejme, že aspirín vám pomôže. Ale chceli by ste sa uzdraviť rýchlejšie?“

■ **Pacient:** „V priebehu tohto týždňa.“ (Tu prichádza na rad umenie počúvať. Táto odpoveď hovorí o tom, že pacientovi nezáleží na tom, aby sa uzdravil čo najrýchlejšie.)

■ **Lekárnik:** „Tak v tom prípade vám odporúčam vziať si aj tieto vitamíny ako podporný produkt k aspirínu. A máte problém aj s kašľom?“

■ **Pacient:** „Áno. Hlavne ráno.“

■ **Lekárnik:** „Tak v tom vám určite pomôžu tieto kvapky proti kašľu.“

► Keď odchádza pacient v tomto prípade, je určite spokojnejší, no spokojnejší môže byť aj lekárnik.

■ Ak by pacient na otázku, či sa chce uzdraviť rýchlejšie odpovedal, že určite áno, rozhovor by sa mohol vyvíjať ďalej takto:

■ **Lekárnik:** „V takomto prípade vám odporúčam tieto vitamíny za vyššiu cenu, ktoré vám pomôžu uzdraviť sa skôr. A máte problém aj s kašľom?“

■ **Pacient:** „Áno. Hlavne ráno.“

■ **Lekárnik:** „Tak v tom vám určite pomôžu tieto kvapky proti kašľu, ale pre urýchlenie účinku by ste ich mali kombinovať s týmto špeciálnym čajom. Odporučím vám môžem aj tieto tablety na cmúľanie ako prevenciu proti zápalu hrdla.“

► Keď odchádza pacient v tomto prípade, je rovnako spokojný ako pacient v predošlom prípade, pretože obaja dostali to, čo chceli.

Avšak pacienti, s ktorými lekárnici komunikovali, urobili v lekárnach nákup za omnoho viac peňazí, čo prispieva k spokojnosti lekárníkov.

■ Môže nastať aj situácia, kedy pacient nebude ochotný komunikovať, dokonca môže byť aj nepríjemný a nezdvorilý. No aj v takejto situácii by mal lekárnik zachovať chladnú hlavu a opäť využiť správne otázky a slušný prístup k dosiahnutiu spokojnosti oboch strán.

V tomto prípade prichádza na rad asertivita.

Asertívne riešenie konfliktov vedie k spolupráci, k pocitu spolupatričnosti a k uspokojeniu potrieb všetkých zúčastnených. Kombináciou asertívneho správania a správnych otázok lekárnik dokáže zvládnuť aj nepríjemné a napäté situácie.



■ Existujú rôzne techniky kladenia otázok a mnoho druhov otázok. Uvedieme niekoľko druhov aj s príkladmi.

TYPY OTÁZOK

× OTVORENÉ

– vyžadujú dlhšiu odpoveď klienta, začínajú zvyčajne zámenom ako, prečo, čo, aké...

- Aký druh najčastejšie používate?
- Prečo vám vyhovuje toto?

× UZAVRETÉ

– odpovede sú jednoslabičné – áno, nie. Začínajú zvyčajne slovesom.

- Vybrali ste?...
- Máte už skúsenosť s týmto?...

× CIELENÉ

– očakávame konkrétnu odpoveď:

- V čom sa vám páči XYZ?...

INÉ TYPY OTÁZOK:

× ALTERNATÍVNE

– uzavreté, v ktorých sú postavené dve možnosti odpovede:

- Používate to alebo ono?

× DOPLNKOVÉ OTÁZKY

– vyžadujú dodatočné informácie o určitej téme:

- Ako ste spomínali, nie ste s tým spokojný, prečo?

PROVOKUJÚCE OTÁZKY

– vyzývajú – používať opatrne.

- Ste naozaj presvedčený, že takto to bude v poriadku?

× SUGESTÍVNE OTÁZKY

– sú zostavené tak, aby klienta viedli k určitej želanej odpovedi. Len ťažko sa na ne odpovedá slovom „nie“.

- Ak vám ukážem, ako to urobiť, určite by vás to zaujímalo, však?

- Vy by ste potrebovali tovar asi v takejto podobe, však? a mnohé iné...

Okrem toho, akú otázku treba použiť, je potrebné tiež vedieť, ako otázku správne položiť.

AKO NA TO?

Používajte krátke otázky

- čo najradšej..., ako to vidíte...
- čo vás vedie k tomu....

Kladte zrozumiteľné otázky

Nepoužívajte nezrozumiteľné slová, cudzie výrazy, klient zneistí, nebude chcieť komunikovať.

Pokladajte jednočlenné otázky

- čo a prečo robíte v takýchto prípadoch?...
- Rozdeľte ich na dve jednoduché otázky, aby sa nestratil význam a aby ste sa dozvedeli podstatu.

Pýtajte sa s dôrazom

Neodpovedajte si sami, otázka nemá obsahovať jednu z možných odpovedí. Naša vlastná dedukcia nemusí byť vždy správna. Dôležité je aktívne počúvanie... počúvajte odpovede pacienta.

Neponižujte zákazníka

Vyvarujte sa otázok typu:

- Vám sa zdá toto veľa?

Použite radšej objemy prerátané na deň, uvádzajte menšie jednotky.

PREČO KLÁŠŤ KLIENTOVI OTÁZKY?

- **Získam informácie** – o klientovi, jeho názoroch, potrebách, znalostiach, problémoch.

- **Upútam pozornosť klienta** – otázky ho nútia hovoriť a premýšľať.

- **Určujem tému rozhovoru** – vyjadruje sa k bodom, ktoré ja uznám za vhodné.

- **Prejavujem záujem o zákazníka**, a tým si získavam sympatie a dôveru.

- **Znižujem nebezpečenstvo, že hovorím mimo záujem klienta** – vymedzuje rámec diskusie.

- **Znižujem nebezpečenstvo, že poviem niečo nevhodné** – kto počúva, nehovorí hlúposti.

- Z rozhovoru medzi lekárnikom a pacientom sa, žiaľ, často stáva monológ. Lekárnik nepočúva pacienta, a preto mu nekladie otázky, ktoré by udržali vzájomnú komunikáciu, dôsledkom čoho môže byť, že **pacient nemá záujem „strácať čas“ a odíde**.

- Lekárnik má voliť také otázky, aby analyzoval pacientove potreby a nepôsobil pri tom vtieravo. Samozrejme, že základom nie je len klásť otázky, ale aj aktívne počúvať.

- Preto skúste využiť ponúknuté techniky v praxi a sami uvidíte, čo dokážu „obyčajné“ otázky v komunikácii. Vyskúšajte na vlastnej koži, aký je to pocit, keď je úplná spokojnosť na oboch stranách práve vďaka vašim schopnostiam.

MS consulting
Obchodné poradenstvo



- Pýtajte sa pacienta na jeho problémy a aktívne počúvajte jeho odpovede

ratiopharm

viac než liek



GENERIKÁ TOP KVALITY

ZDRAVIE – NAŠE POSLANIE

KVALITNÁ LIEČBA PRE VIAC PACIENTOV

SPOJENIE KVALITY, BEZPEČNOSTI A ISTOTY

RIEŠENIE PRE MNOHÉ OCHORENIA



NOVÝ DYCH

histórie farmácie

História farmácie na Slovensku má hlboko zapustené korene v hlavnom meste SR, v Bratislave. Archívy dokladujú, že lekárnik pôsobil v Bratislave už v 14. storočí, čím sa Bratislava zaradila k minimálnemu počtu európskych miest, ktoré mali svojho lekárnika už v tomto období. Zisk farmaceutických predmetov do zbierok Mestského múzea v Bratislave v roku 1890 bol logickým dôsledkom neskoršieho rozvoja chemiatrie, alchymie a neskôr aj farmácie na území Bratislavy.

Priestory Expozície farmácie Múzea mesta Bratislavy prebehli rekonštrukciou a po piatich rokoch boli opäť sprístupnené verejnosti. Čím dýcha expozícia zrekonštruovaného farmaceutického múzea v týchto dňoch, sme sa spýtali PhDr. Beáty Husovej z Múzea mesta Bratislavy.



„Expozícia farmácie známa ako *lekáreň U červeného raka* má svoje sídlo v barokovom dome z 2. polovice 18. storočia na Michalskej ulici č. 26 v tesnej blízkosti jedinej zachovanej brány stredovekého miestneho opevnenia a je ojedinelou farmaceutickou expozíciou, ktorá sa bohatosťou zbierkového fondu zaraduje k európskym unikátom. Obnovenie tohto objektu stálo 12 miliónov korún. Obnovili sa neskorobarokové maľby na klenutom strope, rozobrala sa dlažba, ktorá bola značne poškodená. V priestoroch je podlahové kúrenie, aby konštrukcie radiátorov nenarúšali kolorit historickej lekárne.

Vzhľadom na redukciu priestorov bolo možné vystaviť približne 30 % z pôvodného množstva predmetov. Ešte v čase, keď mala Expozícia farmácie k dispozícii desať miestností, nestačili sa uplatniť všetky predmety. Preto sa urobil výber podľa najvyššej výpovednej hodnoty exponátu a zvolila sa koncepcia ich chronologického usporiadania od najstarších farmaceutických činností.

V múzeu je od apríla sprístupnená jedna miestnosť – oficiína a jej zariadenie zo začiatku 19. storočia v empírovom slohu, súčasťou je tára so stojanom na ručné váhy, nádoby na uchovávanie liečiv z rôznych materiálov – zo skla, dreva, porcelánu, z modranskej a holičskej majoliky a viaceré farmaceutické pomôcky. Nádoby na uchovávanie liečiv vystavené na policiach nábytku a vo vitrínach, väčšinou vyrobené a používané na území Slovenska, pochádzajú zo 16. až 20. storočia. Mnohé upútajú pestrou viacfarebnou povrchovou úpravou. O ich obsahu informujú



■ Portál Farmaceutickej expozície

nápisy v pásach alebo ozdobných kartušiach. Túto miestnosť, tak ako predtým, dopĺňajú barokovo-klasicistické nástenné maľby.



■ Habánske fajansové nádoby, koniec 17. st.

V ďalšej časti, ktorá sa ešte opravuje, bude zachovaný princíp chronológie, počiatky farmácie, vznik prvých lekární, najstaršie dokumenty o vývoji farmácie od jej počiatkov po 18. storočie. Súbor odborných časopisov, predmety ozdobného a reklamného charakteru i doklady o príprave homeopatických liečiv budú dotvárať obraz minulosti farmácie na našom území.

Očakávame, že k atraktivite tohto historického centra farmácie prispeje aj prepojenie s Michalskou priekopou, v ktorej bude čítareň. Pre zahraničných turistov sú pripravené informačné letáky vo viacerých svetových jazykoch.

Teoreticky možno predpokladať, že definitívne ukončenie prác na múzeu bude v závere tohto roka, resp. začiatkom roka budúceho.“



■ Pôvodná oficiína bývalej bratislavskej lekárne „U červeného raka“, 1. tretina 19. storočia

SEDALIA

nespavosť a nervozita u detí



-) nespavosť * s nočnými desmi
 - * pri prerezávaní zubov
 - * zo strachu z tmy
-) ťažkosť so zaspávaním
-) nervozita pred zmenou prostredia

Dávkovanie:

deti od 2,5 roka: 1 odmerka ráno a večer (max. 10 dní), deti od 1 do 2,5 roka: len na odporúčanie lekára

Zloženie lieku:

Chamomilla vulgaris 9 CH, *Gelsemium* 9 CH, *Hyoscyamus niger* 9 CH, *Kalium bromatum* 9 CH, *Passiflora incarnata* 3 DH, *Stramonium* 9 CH

Poradte sa so svojím lekárom
alebo lekárnikom, pred užitím
lieku si prečítajte príbalovú
informáciu.

BOIRON®
www.boiron.sk

BOIRON SK,
Tomášikova 29,
821 01 Bratislava
tel.: 02/ 49 296 501



■ MUDr. Jarmila Čverhová, pediatria, homeopatia, FR, akupunktúra

ako súvisí ochorenie kĺbov a tráviaceho traktu

ZÁPALOVÉ OCHORENIA kĺbov a chrbtice

Vo vlhkom jesennom a zimnom období sa začínajú intenzívnejšie ohlasovať obtiaže spôsobené reumatickou chorobou, postihujúcou vekovú kategóriu hlavne stredného a staršieho veku. „REUMATIZMUS“ je pojem ohraničený len veľmi nepresne. Zhruba pod ním rozumieme bolestivé postihnutie pohybového aparátu, hlavne kĺbov, chrbtice, svalov a úponov šliach. Reumatické choroby patria k najrozšírenejším chorobám vôbec v strednom a staršom veku. Postihnutým spôsobujú výrazné obtiaže, niekedy dlhodobo pretrvávajúce. Bežná liečba je zdĺhavá, trvajúca aj roky, je pomerne náročná aj z ekonomického hľadiska, čo je v dnešnej dobe nezanedbateľné.

A keďže sa dnes už aj priamo finančne dotýka pacienta, prišiel čas, milí priatelia, kedy sa úplne slobodne môžete rozhodnúť, akú liečbu si zvolíte: kombináciu klasickej medikamentózne s homeopatickou, fyziaticko-rehabilitačnú formu liečebných procedúr, akupunktúru, dietoterapiu zameranú na racionálnu stravu, fytoterapiu formou lokálnej liečby masťami a obkladmi alebo lymfatickú drenáž formou masáže za účelom zbvavenia organizmu toxínov. Uvedené liečebné metódy sú mozaikou možností, ako liečebne pôsobiť pri reumatických chorobách. Vzájomne sa nevyučujú, naopak, vhodne sa dopĺňajú.

Keďže sme v homeopatickom okienku, v ďalšej časti sa budem venovať vhodným homeopatickým liekom, podávaným pri reumatických obtiažach.

TRAUMEL S (tbl, kvp)

▶ odporúča sa pri zápalových a so zápalom spojených degeneratívnych procesoch, zvlášť v podpornom pohybovom aparáte. Existuje aj injekčná forma podania, podáva len lekár do oblastí bolestivého miesta. Dávkovanie: 3 x 1 tbl alebo 3 x 20 kvp.

ZEEL (tbl, kvp)

▶ odporúča sa pri zápaloch kĺbov, artrózach. Dávkovanie: 3 x 1 tbl, 3 x 20 kvp.

BRYACONEEL (tbl)

▶ podáva sa pri neuralgických bolestiach, spojených s reumatizmom. Dávk.: 3 x 1 tbl

OSTEOHEEL (tbl)

▶ vhodný pri zápaloch šliach, v súvislosti s reumatizmom. Dávkovanie: 3 x 1 tbl

RHEUMA-HEEL (tbl)

▶ vhodný pri reumatizme mäkkých tkanív, svalov, šliach a puzdier kĺbov. Dávk.: 3 x 1 tbl

RHODEDENDRONEEL S (kvp)

▶ odporúča sa pri reumatizme mäkkých tkanív, podmienenom zmenou počasia (zhoršenie reumatických obtiaží).

Pomocou homeopatickej terénnej liečby je možné obmedziť frekvenciu a dĺžku zápalových vzplanutí, ktoré sú pre artrózu charakteristické. Jedinci s ochorením kĺbov túto liečbu dobre znášajú, lebo sú navyše takmer vždy postihnutí aj ochorením tráviaceho traktu a klasická tabletová forma liečby ich zatažuje. Prečo tomu tak je, vysvetlí nám teória homotoxikológie, ku ktorej sa ešte vrátim.

Všeobecne pri bolestiach chrbtice odporúčam podávať FERRUM PHOSPHORICUM 5CH alebo polykompozitný preparát ATRHRO-DRAINOL kvp. Ak sa jedná o bolesti v oblasti hrudnej chrbtice, pridať ACTAEA RACEMOSA 5CH, ak v bedernej časti chrbtice, KALIUM CARBONICUM 5CH. Pri ostatných kĺboch podľa charakteru bolesti podávame buď RHUS TOXICEDENDRON alebo BRYONIUM 9CH.

Prípadne, ak Rtg snímok preukáže kostné výrastky a zápaly, bolesti okolitého tkaniva zmierni HECLA LAVA 5CH (dávk. 1 x denne 5 granúl).

No takmer súčasne je nutné zamerať sa na liečbu tráviaceho traktu, ktorý je v 90 % prípadov príčinou ochorenia kĺbov. V päťdesiatych rokoch minulého storočia sa objavil v medicínskom svete termín homotoxikológia, ktorého predstaviteľom je Dr. H. Reckeweg. Vysvetľuje choroby ako biologické procesy v riadenom obrannom boji organizmu proti vnútorným a vonkajším jedom – homotoxidom. Tieto vznikajú buď ako odpadové látky vlastného metabolizmu, alebo ako toxíny vonkajšieho prostredia. Organizmus sa, samozrejme, dokáže prvotne obrániť, druhotne môže dôjsť k chorobe. Prvotne sa dokáže organizmus fyziologicky zbaviť škodlivín cez kožu a sliznice, pečeň a obličky, slezinu, pľúca. Ak sa toxíny nahromadia, prirodzené mechanizmy nepostačujú a vzniká zápal. Ak nestačí ani tento mechanizmus, dochádza k nahromadeniu a toxíny sú trvale deponované v tkanivách, predispozície v pečeni a kĺboch. Pri chronických zápaloch okolie kĺbov tuhne, stávajú sa nepohyblivými, začína sa liečba salicitátmi, ATB, protizápalovými zložkami. Zasahuje sa síce veľmi účinne na bolesť a zápal, ale zároveň nebezpečne do priebehu biologicky účelného čistiaceho mechanizmu, kde je už prvotný problém. Uzatvára sa kruh možnej prirodzenej detoxikácie organizmu a veľmi rýchlo sa posúvame do fázy degenerácie.

Už v rannejšom veku dojčata, ak sa začne podávať kravské mlieko, toto často spôsobuje zápal čriev, dochádza k poruche imunity, tvorbe toxínov a k znečisteniu organizmu. Porucha detoxikácie na úrovni kože vyvolá ekzém, na úrovni pľúc infekty a alergické ochorenia dýchacích ciest. V staršom veku kĺbové ochorenia, nádory.

Podala som vám len jeden z pohľadov na možné príčiny kĺbových ochorení, no z uvedeného je zrejme, aká dôležitá v tomto prípade je strava a zdravý spôsob života, pretože „všetko so všetkým v organizme súvisí“ tak, ako sme si to už v minulosti viackrát povedali.

MUDr. Jarmila Čverhová

CHARAKTERISTIKY BACHOVÝCH KVAPIEK

„Revitalizácia harmonickej a vyváženej súhry životných funkcií organizmu cestou prírodných energoinformácií“

Distribútor: MED-ART spol. s r. o., Hornočermánska 4, Nitra
Výrobca: Homeo Nitra, Homeopatické laboratóriá „U sv. Antóna“
Fraňa Mojtu 18, 949 01 Nitra
tel./fax: 037/6522780, e-mail: homeonitra@homeonitra.sk,
www.homeo.sk/homeonitra/

Dr. Eduard BACH




1. REPIK LEKÁRSKY: otvorenosť a vnútorný kľud

Podporuje pripravenosť komunikovať, ochotu a schopnosť vyjadriť pocity a silné emócie, pripravenosť ku konfliktom, úprimnosť, hlboký vnútorný kľud.



2. TOPOL OSIKA: dôvera – nebojácnosť

Podporuje dôveru v život, kľud, uvoľnenie, lepší spánok, miernosť, trpezlivosť, pocity istoty a bezpečia, prekonanie strachu.



3. BUK LESNÝ: tolerancia – precítenie – porozumenie

Podporuje toleranciu, vcítenie sa do zážitkov druhého, priateľstvo, medziľudské vzťahy, zhovievavosť, lásku k blížnemu, súcitiť, miernosť, veľkorysosť.



4. ZEMEŽLČ MENŠIA: sila presadiť sa – schopnosť sa ohraničiť – identita

Podporuje schopnosť ohraničiť sa, vytrvalosť, individualitu, uvoľnenie sa z rodičovských pút, silu nášho JA, schopnosť povedať NIE, dospievanie, duševný rast, rozvoj vôle, integritu.



5. ROHOBLIZNÍK: obrátenie sa dovnútra – intuícia

Podporuje dôveru vo vlastnú múdrosť, sebavedomie, nájdenie svojej individuálnej a kolektívnej úlohy, život v súlade s vnútorným presvedčením, dôveru vo vlastné rozhodnutie, nezávislosť na názoroch druhých, spracovanie mnohých rôznych dojmov.



6. SLIVKA ČEREŠNOPLODÁ: konštruktívne zaobchádzanie s agre- sivitou – sebakontrola

Podporuje vykonať príslušné vývojové kroky, schopnosť vnútorne sa uvoľniť a odpútať, kľud, miernosť a trpezlivosť, sebakontrolu.



7. PAGAŠTAN KONSKÝ: schopnosť učiť sa – vedomie – zrelosť

Podporuje koncentráciu, pozornosť, dôkladnosť, vnímavosť, schopnosť porozume-
nia, obnovenie procesu učenia (štúdium v zrelom veku, maturita, preškolenia), spracovanie a správne zaradenie na študovaného.



8. ČAKANKA OBYČAJNÁ: lásku bez podmienok – uvoľnenie

Podporuje prepustiť, odpútať sa, lásku bez podmienok, schopnosť milovať, medziľudské vzťahy, rovnováhu medzi dávať a brať, nezávislosť, vedomie vlastných hodnôt, zdravý odstup.



9. PLAMIENOK PLOTNÝ: bdelosť živosť motivácia žiť realitou

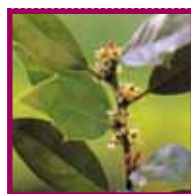
Podporuje byť „tu“ a žiť „teraz“, schopnosť koncentrácie, záujem o každodenný život, bdelosť a vitalitu, motiváciu, schopnosť pomôcť sám sebe.





10. JABLOŇ PLANÁ: láska k sebe samému – čistenie

■ Podporuje rešpektovanie seba, spokojnosť so sebou, prijatie svojho zovňajšku, oslobodenie sa od negatívnych myšlienok, prebudenie svojich vlastných liečivých síl, schopnosť snívať, telesné a duševné zdravie, zhovievavosť k sebe samému.



15. CEZMÍNA OSTROLISTÁ: láska a dôvera

■ Podporuje lásku k blíznym, schopnosť milovať, dôveru, že život dáva všetkým rovnakú šancu, porozumenie pre druhých, lepšie vzťahy so súrodencami, náklonnosť, súdržnosť, priateľstvo, harmóniu, dobrotu srdca, súcitiť, spoločenské vzťahy.



11. BREST: viera – statočnosť – nádej

■ Podporuje dôveru vo vlastnú výkonnosť, zosilnenie, odolnosť, sebaistotu, smelosť, vytrvalosť, zhovievavosť so sebou samým, sebadôveru, neobľomnosť, neochvejnosť, umiernené prevzatie zodpovednosti.



16. ZEMOLEZ KOZÍ: odpútať sa od minulosti – život v prítomnom okamžiku

■ Podporuje odpútanie sa od uplynulého, uvoľnenie z predošlých vzťahov a vzorov, vykročenie do budúcnosti s plnou dôverou.



12. HORČEK HORKÝ: odvaha – viera, dôvera v Boha – úľava

■ Podporuje dôveru, vytrvalosť, pozitívne vysporiadanie sa so smútkom, osudovými ranami a inými krízami, dôveru, že vlastnú realitu zvládneme a že nie sme náhodné obeti osudu, optimizmus a veselosť, veselú myseľ a nádej.



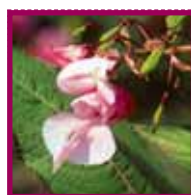
17. HRAB OBYČAJNÝ: radosť – vitalita – bdelosť

■ Podporuje veselosť, živosť, radosť z každého dňa, záujem o život, elán, silu, sviežosť, duševnú čulosť, prekonávanie záťaže všedného dňa, spojenie srdca a rozumu, kreativitu, spokojnosť.



13. ÚTESOVEC EURÓPSKY: nádej

■ Podporuje životnú odvahu a vieru, nádej na zlepšenie, uzdravenie, radosť a bezstarostnosť, dôveru v život, nádej vo vzťahu ku všetkým problémom a túžbam, duševné zdravie, dôveru pre použité liečebné metódy, nádej na naplnené manželstvo, pozitívnu silu myšlienok.



18. NETÝKAVKA ŽLIAZKASTÁ: trpezlivosť – čas – vnútorný klud

■ Podporuje vnútorný klud a miernosť, lepšie hospodárenie s časom, ktorý máme k dispozícii, trpezlivosť so sebou samým i s druhými, zhovievavosť ku pomalšiemu tempu druhých, zdržanlivosť, opatnosť, láskavé zachádzanie s predmetmi.



14. VRES OBYČAJNÝ: vzájomný kontakt – načúvanie

■ Podporuje zlepšenie v medziľudských vzťahoch, učí sa odriekaniu, vyrovnanie medzi bráním a dávaním, zodpovednosť voči sebe.



19. SMREKOVEC OPADAVÝ: sebadôvera – kreativita

■ Podporuje dôveru vo vlastné schopnosti, schopnosť sa vyjadriť, skok do nového, odvahu, radosť zo seba samého a svojich talentov, sebadôvera, kreativitu, spontánnosť, odvahu k úspechu.



GEMMOTERAPIA

nová neznáma – nádej 3. tisícročia



Tretie tisícročie by malo byť tisícročím, kedy sa ľudstvo bude uberať cestou lepších medziludských vzťahov a cestou lepšieho spôsobu života. Tiež liečenie bude liečením prírodným a súčasne duchovným. Ľudstvo sa začína vracieť k prírodným formám uzdravovania a prevencie. V súvislosti s touto tematikou nás zaujal nový pojem v alternatívnej medicíne – Gemmoterapia. Zdroj informácií sme našli na návšteve u priekopníčky gemmoterapie na Slovensku, Ing. Evy Karabinošovej.

► **Pani Karabinošová, priblížite nám, čo gemmoterapia je?**

Už celé tisícročia ľudia považujú liečivé byliny za výnimočné rastliny a využívajú ich v rôznych sférach života. Rastliny nám pomáhajú udržať si zdravé a aktívne telo i myseľ. Tieto schopnosti rastlín využíva i gemmoterapia. Je to liečenie pomocou tinktúr – výťažkov z pukov rastlín a výťažkov z bylín. Do puku (latinsky gemmon), ako svojej zárodočnej časti, ukladá rastlina to najcennejšie, čo jej umožňuje prežiť a zaistiť si budúcnosť. Extrakty z pupeňov preto obsahujú mimoriadne hodnotné látky, ktoré sa v inej časti rastliny nevyskytujú.

Sú to rôzne hormóny, enzýmy, minerály, stopové prvky, vitamíny a ďalšie látky, ktorých má ľudské telo takmer vždy nedostatok. Gemmoterapia je jedna z ďalších foriem návratu k prírodným formám liečenia a prevencie bez nežiaducich účinkov na ľudský organizmus.

► **Aký je ich účinok?**

Výťažky z pukov a z bylín majú veľmi široké spektrum účinnosti: zvyšujú obranyschopnosť organizmu, zlepšujú funkcie CNS, posilňujú a omladzujú organizmus, pôsobia liečebne na konkrétne, špecifické ochorenie, sú vhodnou a účinnou prevenciou.

Liečivé kúry, zostavené z jednotlivých vybraných tinktúr, preventívne pôsobia na väčšinu chorôb.

► **Sú známe nejaké nežiaduce účinky gemmoterapie?**

Tento spôsob liečby je okrem svojej účinnosti charakterizovaný tým, že ide o liečbu šetrnú a nepoškodzujúcu ľudský organizmus. Nemá žiadne vedľajšie účinky a nezanecháva v tele žiadny „odpad“. Výťažky z pukov sú absolútne zdravotne nezávadné, neobsahujú žiadne prímеси a škodlivé látky, pretože sú ekologického pôvodu.

► **Vylučuje liečba výťažkami z pukov užívanie alopatických liekov?**

Nie, vôbec nevylučuje, treba len dodržať aspoň 30-minútový časový odstup. Okrem toho, gemmoterapia nevyžaduje žiadnu špeciálnu diétu alebo zmenu v stravovacích návykoch. Gemmoterapia prináša mnohé pozoruhodné výsledky i u ťažko liečiteľných ochorení, akými sú borelióza, rôzne krvné a nervové ochorenia, začína sa presadzovať ako moderná terapia tretieho tisícročia.



■ Ing. Eva Karabinošová

► **Aké sú liekové formy tejto terapie?**

Jedná sa o špeciálne tinktúry z pukov rastlín a tinktúry z bylín, liečivé masti a oleje. Pre slovenský trh sú registrované ako doplnky výživy.

► **Kto je výrobcom, resp. pod akou obchodnou značkou sú gemmoterapeutické prípravky dostupné na slovenskom trhu?**

Výrobcom je firma NADĚJE – Mgr. Jarmila Podhorná z Českej republiky. Obchodná značka prípravkov je NADĚJE.

► **Ako ste sa vlastne ku gemmoterapii dostali vy?**

Spolu s manželom vlastníme fitness centrum. V našom wellness programe sa neustále zamýšľame nad otázkou, v čom spočíva šťastie a zdroj večnej energie. Naše krédo: „Psychika – zdravie – kondícia – postava“ oslovilo obchodného zástupcu z firmy Naděje natoľko, že prišiel za nami a začali sme sa rozprávať na tému zdravie, psychika, duševná rovnováha. Zrejme ho zaujalo moje chápanie človeka ako bytosti, ktorá žije v súlade so zákonmi prírody, v súlade tela a duše a ponúkol mi možnosť zaoberať sa touto alternatívnou medicínou.

► **A vy ste ponuku prijali...**

Priznám sa, moje zvažovanie netrvalo dlho. Prebudil vo mne môj dávny vzťah k farmácii.

S manželom, odborníkom na chudnutie a body building, sa už niekoľko rokov úspešne venujeme pomoci našim klientom, ako si budovať zdravú psychiku, zdravie, dobrú kondíciu a peknú postavu v jednom harmonickom celku.

Z prvotnej ponuky kúr pre športovcov, prírodných adaptogénov, ako náhrad tak zaznávaných a škodlivých anabolík, sme postupne rozšírili našu spoluprácu až do dnešných rozmerov.

► **Takže ste v úzkom kontakte s firmou Naděje?**

Bez úzkej spolupráce s Mgr. Jarmilou Podhornou, liečiteľkou a odborníčkou na gemmoterapiu v Českej republike by som si to nevedela ešte predstaviť. Sme samozrejme v kontakte, konzultujeme spolu rôzne témy z praxe, v ktorých som si nie celkom istá. Nie sú to len otázky ohľadne produktov, ochorení, ale aj legislatívy a ostatných náležitostí, ktoré súvisia s touto činnosťou na Slovensku.



► **Áká je v súčasnosti dostupnosť týchto extraktov z pukov rastlín?**

V súčasnej dobe je na slovenskom trhu dostupných 21 kúr z pukov a bylín, 6 druhov masťí, 4 oleje a 2 špeciálne extrakty. Ďalšie produkty sú predmetom vývoja a v krátkom čase sa dostanú na slovenský trh.

► **Všimla som si, že niektoré tinktúry sú ošetrované včelím biopolom.**

Od pradávna je známe, že voda a iné tekutiny vložené do včelieho biopola sú obohacované energiou, ktorá zvyšuje ich účinnosť. Účinnosť ošetrovaných tinktúr bola zameraná na EAV a zistilo sa, že ich energia, a tým aj účinnosť, stúpla. Zvlášť pozoruhodný posilňujúci vplyv hlásili onkologickí pacienti. Z toho dôvodu boli vybrané niektoré tinktúry na špecifické problémy a po dobu 1 mesiaca ošetrované včelím biopolom. Všeobecne sa dá povedať, že liečivé produkty, napríklad tinktúry, balzamy a extrakty, ale aj masťe, vystavené vhodným spôsobom účinku včelieho biopola, získavajú k svojim pôvodným liečivým schopnostiam ešte nové, veľakrát až mimoriadne liečivé účinky.



■ Mgr. Jarmila Podhorná a Ing. Eva Karabinošová

► **Pani Karabinošová, gemmoterapia je téma, o ktorej by ste vedeli určite ešte veľa zaujímavého povedať. Tejto alternatívnej medicíne sa budeme venovať aj v ďalších vydaniach časopisu. Ak by však našich čitateľov téma zaujala a chceli by získať ďalšie informácie hneď po prečítaní príspevku, môžu vás kontaktovať?**

Ďakujem časopisu MEDIUM, že spolu so mnou napomáha v propagácii gemmoterapie na Slovensku.

Veľmi rada poskytnem vašim čitateľom informácie na e-mailovej adrese:

ekarabinosova@orangemail.sk alebo telefonicky na tel. č.: 0918 175 735.

Ďakujeme za rozhovor.

-pie-

SÚŤAŽNÉ OKIENKO

ALTERNATÍVNA KÚRA ANTIBAKTERIÁLNA – má za úlohu zlikvidovať v tele väčšinu choroboplodných baktérií, ktoré spôsobujú najhoršie druhy zápalov. Jednotlivé zložky kúry likvidujú streptokoky, stafylokoky, plesne a zabraňujú zápalom dýchacích a močových ciest.

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

► Zapojte sa do súťaže a získajte **Alternatívnu antibakteriálnu kúru**, ktorú do súťaže venovala Ing. Eva Karabinošová.

■ **Súťažná otázka znie:**

Aké sú liekové formy gemmoterapie?

Uzávierka súťaže je 10. novembra 2006. 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 GEMMOTERAPIA



SILA PRÍRODY

Bylinné čaje a prípravky z liečivých rastlín

Predstavujeme bylinné čaje,
ktoré získali ocenenie



GYNASTAN

- priaznivo pôsobí pri ženských ťažkostiach



MELATON

- priaznivo pôsobí pri podráždení, nespavosti
a miernej úzkosti



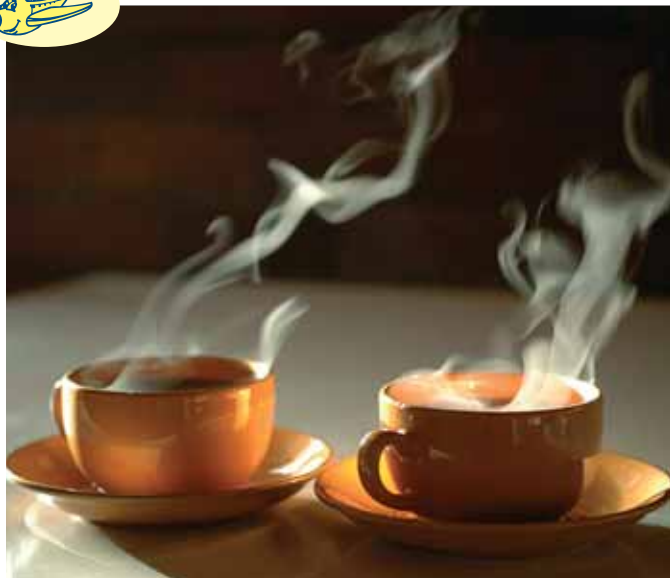
MANTISOL

- priaznivo pôsobí pri ochoreniach prostaty
a močových ciest

FYTO
PHARMA

Fytopharma, a.s.

Dukelských hrdinov 651, 901 27 Malacky, www.fytopharma.sk



ČAJÍK, ČAJÍK, ČAJÍČEK...

Príbeh čaju začína pred viac ako štyri a pol tisíc rokmi. Podľa čínskej mytológie v roku 2737 pred Kristom čínsky vládca Shen Nunq, vzdelanec a bylinkár, sedel pod stromom, keď jeho služobník varil vodu. Do nej padol lístok zo stromu a Shen Nunq sa rozhodol, že tento vývar ochutná. Tým stromom bol divý čajovník. Tento príbeh pokračuje i dnes, kedy veda stále objavuje nové a nové pozitívne účinky čaju.

■ Každodenným pitím čaju sa vyhnete doktorovi

Čaj je prírodný osviežujúci nápoj a vzhľadom na to, že nemá žiadne kalórie, je to ideálny nápoj, po ktorom sa budete cítiť dobre a vyzerat lepšie. Oproti mlieku ho preferuje 98 % populácie. Štyri šálky čaju denne vám dodajú významnú dávku nasledujúcich živín: približne 17 % odporúčaného príjmu vápnika, 5 % zinku, 22 % vitamínu B2, 5 % kyseliny listovej (vitamín B9) a vitamíny B1 a B6.

Šálka čaju je takisto výborným zdrojom magnézia, ktorý je potrebný pre celkový fyzický vývoj, a draslíka, ktorý napomáha udržiavať vo vašom tele rovnováhu tekutín.

■ Vedci dokázali, že čaj je to pravé

Posledné výskumy moderného spôsobu života často ukazujú, ako nám znečistený vzduch v mestách, či pridlhý pobyt na slnku ubližujú. Naše telo je zvnútra neustále atakované nestabilnými substanciami nazývanými voľné radikály, ktoré môžu poškodiť inak zdravé bunky. Poškodenie voľnými radikálmi sa preukázalo pri srdcových chorobách, mŕtvici, rakovine ako aj pri starnutí.

Predpokladá sa, že jednou z ciest boja proti voľným radikálom je pravidelná konzumácia jedál a nápojov obsahujúcich látky nazývané antioxidanty. Takisto ako konzumáciou ovocia a zeleniny, tak i pitím čaju si môžete zvýšiť počet antioxidantov vo vašom tele. Je to preto, že čaj je všeobecne známy zdroj skupiny antioxidantov nazývaných flavonoidy.

Napríklad v troch šálkach čaju je osemkrát viac „antioxidačnej energie“ než v jednom jablku a za každú minútu varenia pohára čaju získate 140 mg proti voľným radikálom bojujúcich flavonoidov. Kto by mohol predpokladať, že niečo tak chutné môže byť pre nás tak dobré.

■ Čaj ako prevencia chorôb

Dlhý stresujúci deň v práci, nedostatok cvičenia, časté jedenie rýchlych jedál s vysokým obsahom tuku a cukru a nízkym obsahom vlákniny si môže vyžiadať svoju daň. Vychutnajte si preto naplno prestávku na čaj, čo vám nielen pomôže zahnať každodenný zhon a stres, ale urobíte tým niečo i pre svoje srdce. Štúdie z celého sveta ukazujú, že aktívne látky nachádzajúce sa v čaji pomáhajú udržiavať vaše srdce zdravé. Štúdia uskutočnená na 1674 ženách v Saudskej Arábii ukázala, že konzumentky čaju boli o 19 % menej náchylné na kardiovaskulárne choroby ako ženy, ktoré čaj nepili. V Holandsku bolo 806

mužov, ktorí konzumovali veľké dávky katechínov (druh flavonoidov), o 51 % menej náchylných na zlyhanie srdca v priebehu 10-tich rokov v porovnaní s mužmi, ktorí prijímali malé dávky. Ďalšie štúdie boli zamerané na to, ako môže byť čaj nápomocný nášmu srdcu. Výsledky doterajších pokusov ukazujú, že flavonoidy môžu zabrániť oxidácii takzvaného zlého cholesterolu v krvi (ktorý spôsobuje vytváranie usadenín na stenách tepien), chránia krvné cesty pred zápalmi a zabraňujú tvorbe krvných zrazenín.

■ Šálka čaju dodá vašim zubom silu, zdravie a krásu

Keď špúlite pery predtým ako niekoho poboškáte, je dobré vedieť, že máte zuby ako perly a pitie čaju vám v tom pomôže. Čaj je výborným prírodným zdrojom fluoridov, ktoré sa nachádzajú vo vode a pridávajú sa do zubných pást, pretože zosilňujú zubnú sklovinu. Čaj takisto chráni vaše zuby pred zubným kazom, a to tým, že znižuje tvorbu zubného povlaku. A len pre zaujímavosť, čajovník je sám o sebe bohatým zdrojom fluoridov, pretože ich cez korene vstrebáva zo zeme.

Čierne i zelené čaje obsahujú fluoridy a ukázalo sa, že znižujú rast baktérií redukciami zubného povlaku.

■ „Dolejte sa čajom“

Možno sa budete čudovať, ale až 70 % ľudského tela tvorí voda. Preto je dôležité doplniť tekutiny, ktoré sa stráca počas každodenných aktivít. Lekári odporúčajú vypíť denne aspoň 1,5 litra tekutín, a tým predchádzať dehydratácii. Už dve šálky čaju (4 dl) vám dodajú štvrtinu dennej potreby tekutín, a tým napomôžu vášmu telu ostať fit.

■ Vitalita

Verejnosť si často myslí, že čaj obsahuje toľko kofeínu ako káva. Faktom však je, že ho obsahuje len polovičné množstvo. Kofeín je prírodná zlúčenina, ktorá sa nachádza v mnohých druhoch jedál a nápojov. Je to takisto stimulant, takže šálka čaju vám dodá potrebnú energiu a vitalitu pre náročné a únavné popoludnie. Pri kofeíne, rovnako ako pri iných stimulantoch, sa oplatí striedmosť. Výskumy ukazujú, že rozumné množstvo kofeínu, 300 mg denne (alebo 4 litre čaju!), je pre väčšinu ľudí bezpečným množstvom.

Nájdite si teda čas pre poobedňajšiu šálku čaju a urobte tak niečo pre svoje zdravie.

Ing. Štefan Gúlik



CUKROVKA

– ďalšia epidémia?

14. november je venovaný chorobe zvanej diabetes mellitus, alebo len diabetes, alebo po našom – cukrovke. Svetový deň diabetu vyhlasuje už od roku 1991 Svetová zdravotnícka organizácia a jeho cieľom je zvýšiť povedomie o chorobe, jej príčinách, príznakoch, liečbe a komplikáciách. Ide o celosvetovú kampaň, ktorá nám pravidelne každý rok 14. novembra pripomína, že počet chorých na cukrovku sa rapídne zvyšuje.

Fakt, že práve 14. november je vyhlásený za Svetový deň diabetu, nie je náhoda. V tento deň sa v roku 1891 narodil kanadský fyziológ Frederick Banting, ktorému sa podarilo spolu so svojím spolupracovníkom izolovať klinicky použiteľný inzulín. Po tom, ako Banting vyskúšal v roku 1922 účinnosť inzulínu na sebe, podarilo sa mu zachrániť 14-ročného chlapca trpiaceho na cukrovku, ktorého stav bol beznádejný. Tak sa začala nová éra dovtedy neliečiteľnej smrteľnej choroby.

Každoročne je Svetový deň diabetu venovaný jednej z diabetických komplikácií, ktoré, ako mnohí lekári hovoria, sú horšie ako samotná choroba. Kým minulý rok to bolo „Cukrovka a starostlivosť o nohy“, tento rok je to „Diabetes u znevýhodnených a zraniteľných“.

Vo svete je dnes asi 170 miliónov diabetikov. Odhaduje sa, že ich počet vzrastie do roku 2025 na 300 miliónov najmä kvôli obezite, nezdravému stravovaniu, sedavému spôsobu života, ale aj celkovému starnutiu svetovej populácie. To všetko sú rizikové faktory, ktorým je vystavený každý z nás v ktoromkoľvek veku. Riziko sa zvyšuje pozitívnou rodinnou anamnézou. Najviac prípadov, až trojnásobok, pribudne v rozvojových krajinách. V Európe sa tento rast odhaduje na úroveň 50 % súčasného stavu. Až 50 % ľudí vôbec nevie, že má cukrovku. Jej diagnóza sa často stanoví až po objavení komplikácií.

Na Slovensku trpí týmto ochorením, podľa údajov z roku 2002, viac ako 270 000 ľudí. Čo sa týka zloženia muži – ženy, tak je to zhruba pol na pol. Žiaľ, v tomto počte je aj tisíc detí. Najviac pacientov tvoria ľudia vo veku 50 až 69 rokov, o niečo viac ako polovica, pribúda však mladších diabetikov do 49 rokov. Cukrovka má aj na Slovensku stúpajúci trend. Kým v roku 1980 bolo len 120 000 chorých, o desať rokov neskôr už takmer 200 000 tisíc. 90 percent ľudí trpiacich cukrovkou má diabetes druhého typu.

Jeden typ cukrovky sa nazýva „závislý od inzulínu“ alebo aj diabetes typu 1, druhý sa nazýva „od inzulínu nezávislý“ alebo diabetes typu 2.

Pri prvom type diabetu sú bunky pankreasu, ktoré normálne produkujú inzulín – čiže hormón, ktorý má na starosti spracovanie cukru v krvi, zničené. Glykémia, čiže obsah cukru



v krvi, je trvalo vysoká. Preto treba vstreknúť inzulín pod kožu, odkiaľ sa dostane do krvi. Diabetes závislý od inzulínu sa vo väčšine prípadov prejaví u mladších ľudí alebo u detí. Keď táto porucha už vznikla, neexistuje spôsob, ako by sa dali bunky pankreasu produkujúce inzulín „oživiť“. Diéta a liečba inzulínom preto budú potrebné počas celého života diabetika.

Pri diabete druhého typu, ktorým teda trpí 90 percent všetkých cukrovkárov, neboli bunky produkujúce inzulín zničené, len nie sú tak výkonné ako u zdravých ľudí. Príznaky tohto diabetu nie sú tak výrazné, preto sa často tento typ považuje za „lahší“ než diabetes typu 1.

Ľudia, u ktorých diabetes typu 2 vznikne, sú zvyčajne dospelí a často starší. V niektorých prípadoch diéta a zníženie hmotnosti, ak je človek obézny, stačí na zníženie glykémie takmer na normálnu hladinu. V mnohých prípadoch sa však predpisujú tabletky. Tie neobsahujú inzulín, ale látky, ktoré zlepšujú účinok prirodzene produkovaného inzulínu. Dôležité je vedieť, že takzvaná „lahšia“ forma diabetu si vyžaduje veľkú pozornosť preto, aby sa predišlo komplikáciám v neskoršom živote. Slovo „od inzulínu nezávislý“ môže byť pravdivé na začiatku, neskôr to už nemusí byť pravda. Príčiny tohto typu diabetu sú tiež nejasné, ale zdá sa, že dedičnosť tu hrá výraznejšiu úlohu než pri diabete typu 1.

AKO SPOZNÁME, ŽE MÁME CUKROVKU?

Podľa lekárov je jasným dôkazom zvýšená hladina cukru v krvi, nazvaná aj hyperglykémia. Pri vysokej hladine cukru v krvi sa telo zbavuje nadbytočného cukru tým, že ho začne prepúšťať do moču. Cukor so sebou strháva aj vodu a preto sa objaví nadmerné močenie. Pacient častejšie chodí na toaletu, je viac smädný a začína tým pádom piť viac tekutín. Môže sa na tento problém budiť aj v noci. Býva unavený, svrbí ho koža, občas nevidí ostro, môže odpadávať a dokonca aj stratiť vedomie. Nepříjemnými komplikáciami, ktoré sprevádzajú cukrovku, býva aj pálenie a rezanie pri močení, kazivosť zubov a paradentóza, necitlivosť dolných končatín, alebo poruchy erekcie, hnačky a poruchy zraku.



Komplikácie diabetu sa často nazývajú „neskoré diabetické komplikácie“, pretože kým sa prejavia, môže prejsť niekoľko rokov. Sú to poruchy postihujúce hlavne oči, nervy, obličky a krvnú cirkuláciu. Nie všetci diabetici musia dostať tieto komplikácie. Žiaľ nedá sa predpovedať, koho komplikácie postihnú a nie je jasná ani otázka, či sa im dá predísť. Odborníci tvrdia, že starostlivým liečením, to znamená bez trvalo zvýšených alebo veľmi vysokých glykémii, sa dá predísť, alebo oneskoriť vznik komplikácií. Diabetici by mali byť vyšetrení aspoň raz za rok, čo sa týka očí, nôh, obličkových funkcií, cholesterolu a krvného tlaku. Takto sa liečba môže začať hneď pri prvých príznakoch komplikácií.

Diabetes mellitus je chronické, dosiaľ nevyliciteľné ochorenie, ktoré v celosvetovom meradle neustále narastá a stáva sa pandémiou tretieho tisícročia. Najväčším nebezpečenstvom, ktoré v sebe skrýva cukrovka 2. typu je to, že pacient často nemá žiadne viditeľné problémy, a preto nie je včas diagnostikovaný.

Preto medzi cieľové skupiny, ktoré by sa mali podrobiť pravidelnému vyšetreniu na cukrovku, patria osoby nad 45 rokov a mladšie, osoby s obezitou a tí, ktorých príbuzní majú cukrovku prvého stupňa.

JE CUKROVKA DEDIČNÁ?

Hoci neexistuje jednoznačná odpoveď, odborníci hovoria, že vznik cukrovky 1. typu súvisí s genetickými vlohami každého človeka. Spúšťacím mechanizmom tohto procesu môžu byť aj niektoré vírusové infekcie. Zdá sa, že vrodené faktory tu hrajú úlohu, ale táto porucha sa prakticky nikdy priamo nededí. Preto sa ľudia, ktorí majú diabetes v rodine, alebo sú sami chorí na diabetes, nemusia obávať mať deti.

Cukrovka 2. typu je ochorenie s genetickým základom, ktorého príčiny sa zatiaľ nepodarilo jednoznačne preukázať. Podľa vykonaných štúdií je možné odhadnúť riziko vzniku diabetu 2. typu u priamych príbuzných na 10 až 20 %.

O génoch toho teda veľa nevieme, ale vieme určite, že cukrovka je ochorenie, ktorého vypuknutie a rozvinutie je závislé, okrem iného, aj na životnom štýle. Vedci dokázali, že platí neúprosná rovnica: zvýšenie životnej úrovne = zvýšený výskyt cukrovky 2. typu.

Z toho je zrejmé, že cukrovke druhého typu sa dá predísť, alebo aspoň oddialiť jej vznik o niekoľko rokov. Ako? Udržiavaním optimálnej telesnej hmotnosti a zmenou nezdravej výživy a životosprávy, vedúcej k poruchám metabolizmu. Čiže ak sa neprejedáme, neponocujeme, nekonzumujeme alkohol vo zvýšenej miere, nefajčíme, zdravo športujeme a podobne, máme šancu, že na cukrovku neochoríme.

A ešte jedno odporúčanie. Ak vám je blízka myšlienka, že všetky telesné choroby sú len prejavom duševnej nerovnováhy, tak o cukrovke je v múdрых knihách písané, že je prejavom neschopnosti prijímať a dávať lásku. Úprimnú, nie takú len navonok, plnú darčiekov a iných hmotných pozorností. Ľudia trpiaci cukrovkou by mali v tomto smere zmeniť pohľad na svet okolo seba, nečakať nemožné a zmieriť sa s tým, že nič nie je dokonalé, ani oni sami, ani ich okolie.

PharmDr. Zlatica Bártová

Zdroj: na vyžiadanie u autora

NOVINKA

PRE VAŠE ZDRAVIE

pravý kvalitný cejlónsky čaj

exkluzívna kolekcia zelených a čiernych čajov
značky H Y L E Y S

a ochutených čiernych čajov
značky L A K M A

po prvýkrát na slovenskom trhu!

Dovozca v SR: Nova Fert s. r. o., Galandova 3
811 06 Bratislava, tel./fax: 02/45 52 54 06
e-mail: novafertsk@centrum.cz

DIABETICKÉ POTRAVINY

v diéte diabetika

V dnešnej odbornej terminológii sa snažíme vyhýbať laickému pojmu „diabetická diéta“. Vo všeobecnosti odporúčame pacientovi, pokiaľ má normálnu telesnú hmotnosť, racionálne stravovanie, ktoré sa len v mále odlišuje od zdravého stravovania bežných ľudí.

V minulosti jedol priemerný človek denne 10 až 13 rôznych typov potravín, dnes ich je priemerne 6 až 8. Väčšina týchto potravín pochádza z dvoch skupín: sacharidy a tuky. Pre diabetika je zvlášť nevhodná ich vzájomná kombinácia, konkrétne tužených tukov a jednoduchých sacharidov (...najprv vymiešame maslo s cukrom, ako sa uvádza v receptoch na väčšinu bežných múčnikov).



► Nie všetky sacharidy sú v racionálnej a diabetickej strave nevhodné. Zvlášť sú uprednostňované sacharidy komplexné vo forme škrobu s vlákninou, t. j. s nízkym tzv. **glykemickým indexom** (ďalej len GI). Až začiatkom 90. rokov začal byť skúmaný vplyv jednotlivých druhov potravín na hladinu krvného cukru po jedle, aby sa na základe toho určili najvhodnejšie potraviny a jedlá pre diabetikov. Dovtedy sa totiž predpokladalo, že všetky sacharidy ovplyvňujú hladinu cukru v krvi rovnako. Zistilo sa však, že hladina krvného cukru sa mení a zaviedol sa pojem GI. GI určuje, ako cukor obsiahnutý v potravine ovplyvňuje vzostup krvného cukru. Porovnáva sa vplyv množstva jednotlivej potraviny s obsahom 50 g sacharidov, spravidla s 50 g čistej glukózy. V literatúre je dostupné už takmer komplexné spektrum testovaných potravín na GI a takisto výrobca špecifických potravín pre diabetikov by mal GI svojho výrobku nechať testovať a viditeľne ho na výrobku uvádzať. V mnohých vyspelých krajinách, ako je napr. USA a Veľká Británia, je tento údaj štandardný na potravinových výrobkoch, ktoré nejaký cukor v sebe obsahujú.

Potraviny obsahujúce cukor, ktorý sa pri trávení rýchle štiepi, majú najvyšší GI, podobný glukóze. Potraviny so sacharidmi, ktoré sa v organizme štiepia pomaly, majú GI nižší. Teda čím vyšší GI má potravina, tým rýchlejšie stúpa po jej požití krvný cukor. Ako zaujímavý príklad uvediem porovnanie GI u bieleho jogurtu, horkej čokolády a tzv: „polystyrénového chleba“, ktorý je u mnohých laikov považovaný za neškodný.



Skúste predpokladať, aká je hodnota GI u týchto potravín! Správne odpovedal ten, kto na prvé miesto dal „polystyrénový chlieb“, ten totiž pre vysoký obsah už rozloženého škrobu má najvyšší GI. Najnižší GI má horká čokoláda. Ak postavíme otázku, čo je najkcalorickejšie a od čoho priberieme viac, samozrejme sa poradie otočí naopak. Teda rozlišujeme obsah tuku v potravinách – tie sú zodpovedné nie za hodnotu cukru v krvi, ale za energetický obsah, ktorý jeme, a obsah cukru, ktorý má len ani nie polovičnú kalorickú hodnotu ako tuky, ale ovplyvňuje hladinu cukru v krvi.



■ Sú jedlá, ktoré vám k dosiahnutiu štihlej línie určite nepomôžu...

Konzumácia potravín s nízkym GI je výhodná i pre všetkých zdravých jedincov ako prevencia civilizačných

chorôb. Zvlášť ju okrem diabetikov odporúčame pre ľudí s nadváhou a kardiovaskulárnymi chorobami.

Účinná a racionálna strava pre diabetikov teda nespočíva len v množstve, ale hlavne vo voľbe správneho druhu sacharidov – teda s nízkym GI.

► Na trhu je nespočetné množstvo výrobkov označených ako „DIA“.

V tomto článku sa chceme na ne pozrieť z odborného hľadiska trochu podrobnejšie.

Tzv. DIA výrobky neobsahujú spravidla voľné cukry, resp. na ich ochutenie sa použil hrozňový cukor alebo umelé sladidlo, ktoré má nižší GI ako bežne používaný cukor. Čo je však komplikovanejšie, cukrovú masu v plnke nahrádzajú rôzne formy tukov, respektíve bielkovín. Čiže DIA výrobky majú nízky glykemický index, avšak kalorický obsah môže byť podstatne vyšší ako v porovnateľnom bežnom výrobku. Vysvetlenie je jednoduché. Tuky použité ako náhrada uvoľňujú na 1 g tuku cca 9 kcal energie, pričom cukry len 4 kcal/g. Čiže rovnaké množstvo tuku je cca 1,5 x kalorickejšie ako to isté množstvo cukrov. Výsledok na krvnú hladinu cukru je teda priaznivejší (hladina nestúpa), ale do organizmu sa dostáva vyššie množstvo tukov, ktoré ako sa to deje časom, sa podieľa podstatne na nadváhe pacienta. V žiadnom prípade neplatí, že „...je to DIA, tak môžem jesť neobmedzene“!!! Nenamietame nič na uváženej konzumácii u diabetikov 1. typu, samozrejme bez nadváhy. U diabetikov 2. typu sme obozretnejší, nakoľko až 80 % z nich môže mať cukrovku spojenú s nadváhou a už s prítomnými kardiovaskulárnymi ochoreniami, často v kombinácii so zvýšenou



hladinou ako cholesterolu, tak triglyceridov („čistých tukov z potravín“). Výrobcovia DIA potravín sa snažia dnes implementovať tieto poznatky do reálnej praxe. Výsledkom sú rôzne diabetické keksy, teda bez náplne, s rôznymi prísadami, s obsahom vlákniny, minerálov a stopových prvkov, ktoré z nášho pohľadu sú oveľa vhodnejšie ako pôvodné koncepty „DIA napolitánok“.

Poznáme i tzv. „čokoládový paradox“, t. j. nízky GI čistej čokolády. Na príčine je vysoký obsah tuku a sacharózy, ktorá sa na glukózu premieňa pomerne pomaly. Navyše obsahuje veľké množstvo antioxidantov, kvalitné druhy toľko ako červené víno, ktoré vďaka nim prospieva srdcu a spomaľuje starnutie. Preto si kvalitnú čokoládu môže diabetik bez nadváhy z času načas dopriať bez výčitiek svedomia. Pamätajte, že prídavné zložky náplní na báze cukru ako je napr. karamel a nugát spôsobujú, že GI takejto „kombinovanej“ čokolády porastie.

GLYKEMICKÝ INDEX

vybraných sacharidov a nápojov

NÍZKY GI

Vhodné chleby	Vhodné nápoje
zrnitý jačmenný chlieb	voda
ražný čierny chlieb	bylinkový čaj
tortilly	mlieko
pitta	paradajková šťava
chlieb	jablková šťava
pečivo z tmavej múky	mrkvová šťava
biely chlieb	ananásová, grepová šťava
bezlepkový chlieb	červené, biele víno
bageta	pomarančová šťava
	pivo

VYSOKÝ GI

► Čo je podstatné a dôležité vyzdvihnúť, je fakt, že správne volené potraviny pre diabetika sú predpokladom, že hladina krvného cukru nebude kolísť cez nízku až k vysokej. Zároveň sú prevenciou nadváhy či obezity a prevenciou akcelerácie kardiovaskulárnych ochorení. Nie vždy majú takto zvolené potraviny naše obvyklé chuťové vlastnosti. Avšak je nutné si uvedomiť, že nie všetko, čo je dobré pre chuťové poháriky nášho jazyka, je dobré i pre zdravie. Pevná vôňa je pre zdravé stravovanie mimoriadne potrebným predpokladom. Veľa úspechov na poli zdravého stravovania a nielen diabetikom želá

MUDr. Viera Kissová, PhD.
diabetológ a dietológ FN Nitra

výrobky dietetickej a racionálnej stravy

– nájdete v ponukovom katalógu **artikel 2005** divízie ProDomo spoločnosti MED-ART, spolu s doplnkami výživy, vitamínovými prípravkami a ostatným spotrebným a priemyselným tovarom.



Tovar si môžete objednať prostredníctvom obchodného zástupcu, telefonicky na telemarketingovom oddelení, príp. písomne na adresách jednotlivých závodov.



Sunarka®

O nových nemliečnych kašiach

Nové nemliečne kaše vám odporučia ako bábätka, tak i odborníci na detskú výživu. Vašmu dieťaťu dodajú potrebnú energiu, vitamíny a minerály pre zdravý rast. Navyše majú ešte jednu podstatnú výhodu. Vy, mamička, sa môžete sama rozhodnúť, aký druh mlieka alebo prípadne dojčenskej vody na jej prípravu použijete. Kaša tak bude plne prispôbená aktuálnym potrebám vášho miláčika.

Aké sú možnosti prípravy nemliečnych kaší Sunarka?



Materské mlieko je ideálne pre vaše bábätko v období prechodu na zmiešanú stravu. Kaša je vďaka materskému mlieku obohatená o prirodzené ochranné faktory, významné pre zdravý vývoj a podporu imunity dieťaťa.



Dojčenské mlieko zvýši chuť i vôňu kaše. Takto pripravená kaša je výdatný pokrm obohatený o živiny a ďalšie významné zložky použitého mlieka, napríklad o prebiotickú vlákninu.



Hypoalergénne mlieko je vhodné ako prevencia v prípade podozrenia vzniku alergie, napríklad, ak sa vyskytuje potravinová alergia v rodine. Dieťaťu umožní príjem nevyhnutného vápnika.



Kravske mlieko je na prípravu kaše možné. V súlade s najnovšími poznatkami v oblasti výživy však odporúčame do troch rokov veku dieťaťu použiť na prípravu kaše dojčenské mlieko.

Dojčenskú vodu možno použiť na prípravu nemliečnej kaše pri preukázanej alergii na bielkoviny kravskeho mlieka alebo pri laktózovej intolerancii.

Nový rad nemliečnych kaší

57,50 Sk*



Ryžová



S ryžou a kukuricou



S ôsmimi cereáliami
a medom



Pšeničná s ovocím

Novinka

49,90 Sk*



Detské sušienky Sunarka

Detské sušienky Sunarka sú určené deťom od ukončeného 6. mesiaca veku.

Obsahujú **PREBIOTICKÚ VLÁKNINU INULÍN**, ktorá podporuje rozvoj zdravej črevnej mikroflóry a vstrebávanie vápnika.

12 VITAMÍNOV, ktoré predstavujú komplex všetkých vitamínov nevyhnutných pre zdravý vývoj dieťaťa.

7 MINERÁLIÍ, ktoré sa podieľajú na stavbe tkanív a kostí dieťaťa, sú dôležité pri krvotvorbe a vývoji nervovej sústavy.

Sunar®
Pre zdravie a úsmev našich detí



Pre ďalšie informácie volajte 037 77 84 005,
alebo navštívte www.sunarka.sk

HERO SLOVAKIA, s.r.o., Rastislavova 4, 951 41 Nitra
Tel.: +421 377 784 005, Fax: +421 377 784 006, <http://www.hero.sk>



Potravinové aditíva bývajú často považované za škodlivé a nebezpečné, čo veľakrát vyplýva z ich neznalosti. Na tento podnet sme sa rozhodli uverejniť sériu článkov venovaných tejto problematike. V predchádzajúcich číslach sme sa okrem ich základného rozdelenia bližšie zoznámili s ich základnými skupinami. V dnešnom čísle si rozoberieme ostatné skupiny aditívnych látok, a tak uzavrieme pohľad na túto tak často diskutovanú zložku potravín.

POTRAVINY

pod drobnohľadom

LÁTKY ZVYŠUJÚCE BIOLOGICKÚ HODNOTU

Výživové faktory či potravinové doplnky zahŕňajú vitamíny, minerálne látky, aminokyseliny, niektoré masné kyseliny, vlákninu a ďalšie látky s významnými biologickými účinkami. Niektoré z týchto látok môžu byť potravinovým doplnkom a zvyšovať výživovú hodnotu potraviny (alebo blahodárne pôsobiť iným spôsobom) a súčasne môžu byť prídavnou látkou a mať funkciu napr. ako farbivo (riboflavín) alebo antioxidant (kyselina askorbová) či inú.

Používanie látok zvyšujúcich biologickú hodnotu potravín úzko sleduje vývoj poznatkov vo vede o výžive a má za cieľ príjmom určitých exogénnych esenciálnych látok predchádzať rôznym, predtým endemickým či len regionálnym ochoreniam, ktoré sú spájané so zníženou dostupnosťou určitých druhov potravín alebo s jednostrannou výživou. Pre používanie potravinových doplnkov existujú dva základné dôvody:

- zachovať výživovú akosť konzumovaných potravín na úrovni zodpovedajúcej moderným poznatkom (napr. pridávanie vitamínu D do margarínov v niektorých krajinách)
- korigovať nedostatok niektorých výživovo cenných látok v potrave (napr. jodizáciou kuchynskej soli).

Medzi potravinové doplnky povolené na obohacovanie potravín patria vitamíny (tiamín, riboflavin, kyselina askorbová, β-karotén, vitamín E) a minerálne látky (draslík, horčík, vápnik, zinok, meď, jód).

ĎALŠIE ADITÍVNE LÁTKY

Na výrobu potravín sa používa veľké množstvo ďalších prídavných látok s rôznymi vlastnosťami a účinkami. Najčastejšie sa táto kategória látok klasifikuje na:

- spevňujúce látky
- látky umožňujúce formuláciu výrobku
- pomocné látky
- synergetiká a potenciátory
- propelanti
- rozpúšťadlá

► **SPEVNĚJÚCE LÁTKY** – sú tie, ktoré obnovujú alebo udržiavajú textúru potravín. Vo všeobecnosti sa jedná o rozpustné zlúčeniny dobre prenikajúce do materiálu, ktoré nevykazujú vlastnú arómu a farbu. Tieto látky sa používajú hlavne pri konzervovanom ovocí a zelenine, džemoch a iných výrobkoch rastlinného pôvodu, ale taktiež u živočíšnych produktov (napr. syrov).

■ Spevňujúcou látkou na konzervované ovocie a zeleninu je napr. chlorid vápenatý E509, na ovocie sacharóza.

► **LÁTKY UMOŽŇUJÚCE FORMULÁCIU VÝROBKU** – do tejto

ADITÍVA

Podľa účelu použitia aditíva delíme na šesť hlavných skupín:

- látky predlžujúce trvanlivosť
- látky upravujúce arómu
- látky upravujúce farbu
- látky upravujúce textúru
- látky zvyšujúce biologickú hodnotu
- ďalšie aditívne látky

kategórie prídavných látok patria nosiče aromatických látok (škroby, dextríny, celulózy, oxid kremičitý E551), plnidlá (oligosacharidy, polysacharidy), adhézne látky (škroby, dextríny, rastlinné gummy, ale taktiež oleje a niektoré soli, napr. fosfáty), látky na úpravu povrchu (karnaubský vosk E903, parafín E905, minerálny olej).

► **POMOCNÉ LÁTKY** – k týmto prídavným látkam sa zaraďujú protihrudkujúce látky (oxid kremičitý E551, fosforečnan vápenatý E340), katalyzátory (metanolát sodný, enzýmy), čiridlá (tanín, bentonit E558), látky tvoriace zákaly (rastlinné gummy, brómované rastlinné oleje), stabilizátory disperzií (arabská guma E414), penotvorné látky (oxid dusný E942, oxid uhličitý E290), odpeňovače (estery polyoxyetyl sorbitanov, silikónové oleje E900), mazadlá a uvoľňujúce látky (kremičitan horečnatý E553, škrob, monoacylglyceroly, lecitín E322, oleje), chelatačné činidlá (kyselina etyléndiamín-tetraoctová, fosfáty), baliace plyny (dusík E941).

► **SYNERGETIKÁ A POTENCIÁTORY** – synergetiká a potenciátory sú látky, ktoré zvyšujú účinky iných aditívnych látok. Používajú sa na zvýšenie aktivity antioxidantov (polyfenoly, kyselina citrónová E330), emulgátorov (fosfáty), aromatických látok (nukleotidy E635).

► **PROPELANTI** – sú látky, ktoré vytlačujú potravinu z obalu alebo umožňujú vznik peny. Na šľahačky a iné mliečne výrobky sa používa oxid dusný E942. V prípadoch, kedy nie je na závalu kyslé prostredie je možné použiť oxid uhličitý E290 a ak nie je žiadúci vznik peny, používa sa dusík E941.

► **ROZPŮŠŤADLÁ** – sú prídavné látky, ktoré umožňujú extrakciu žiadúcich látok, ich rozpúšťanie a riedenie. Slúžia tiež ako nosiče aromatických látok. Na extrakciu chmeľu, kávy, čaju a korenia sa najčastejšie používa hexán, dichlórmetán, acetón alebo trichlóretylén.

Potravinové aditíva sa pridávajú do väčšiny potravín z technologických, prepravných a skladovacích dôvodov. Tiež na zlepšenie senzorických vlastností, teda chute, vône alebo farby. Bez týchto látok by sme sa museli rozlúčiť s množstvom už obľúbených potravín. Bez prídavných látok by existovali len potraviny pôvodne čerstvé, zmrazené alebo sterilizované. V súčasnej dobe sa v potravinárstve používa približne 300 aditív a asi 3000 vonných a chuťových zlúčenín.

Čas od času sa na verejnosti objavujú alarmujúce informácie o škodlivosti niektorých potravinových aditív, označovaných na obaloch písmenom E a príslušným číslom. Záverom k tejto problematike je treba ešte dodať, že každému kódu zodpovedá aj maximálne prípustná dávka stanovená v Potravinovom kódexe.

Ing. Rastislav Hazucha (zdroje u autora)

KALEIDOSKOP INFORMÁCIÍ ZO ZAHRANIČIA

Americké úrady schválili prvú vakcínu proti rakovine krčka maternice

Americké ženy majú k dispozícii prvú vakcínu, ktorá im poskytuje ochranu pred rakovinou krčka maternice. Toto zákerné ochorenie si na celom svete každoročne vyžiada životy státisícov žien.



■ Americký Úrad pre potraviny a liečivá (FDA) dnes schválil používanie prípravku od firmy Merck s názvom Gardasil, ktorý pôsobí preventívne proti infekcii štyrmi kmeňmi ľudského vírusu papilloma (HPV), ktorý je v globálnom meradle najrozšírenejšou chorobou prenášanou pohlavným stykom.

Gardasil zaberá proti dvom typom vírusu, ktoré spôsobujú asi 70 percent všetkých prípadov rakoviny krčka maternice a blokuje tiež ďalšie dva vírusové kmene HPV, ktoré sú hlavnou príčinou vzniku genitálnych bradavíc.

Vakcína je určená pre užívateľky vo veku 9 až 26 rokov. Cieľová veková skupina je pomerne nízka, keďže aplikácia lieku má opodstatnenie len u dievčat a žien, ktoré ešte nezačali so sexuálnym životom a nevystavili sa už riziku infekcie HPV.

Klinické testy vakcíny preukázali u tejto kategórie až 100-percentnú úspešnosť pri zamedzení vzniku rakoviny krčka maternice, na ktorú každý rok na celom svete zomrie asi 290 000 žien. Zatiaľ nie je jasné, ako dlho zostáva prípravok v ženskom tele účinný.

Liečivo však neochraňuje ženy, ktoré sa už vírusom nakazili, u tých môže dokonca viesť k zvýšenému riziku vzniku rakovinového ochorenia.

(TASR)

Telu vlastné antibiotikum ochraňuje močové cesty pred infekciou

Medzinárodný tím vedcov z Karolínskeho inštitútu (KI) v Štokholme objavil telu vlastné antibiotikum, ktoré ochraňuje obličky a močové cesty pred infekciou. O výskume, na ktorom sa podieľali aj slovenskí vedci, píše v najnovšom čísle renomovaný časopis Nature Medicine.

■ Touto látkou je peptid, nazvaný katelicidin alebo LL-37. Produkujú ho epitelové bunky, ktoré vystieľajú močové cesty. Katelicidin sa vylučuje do moču. O dôležitosti produkcie katelicidinu svedčí aj jeho veľmi rýchla tvorba po kontakte s baktériami. Sotva baktéria príľne k epitelovej bunke močových ciest, v priebehu piatich minút sa katelicidin vytvorí a vylúči z bunky, aby zabil baktérie. Infekcie močových ciest sú veľmi častým ochorením najmä žien a detí. Každá tretia žena dostane aspoň raz za život infekciu močových ciest, u asi 20 percent z nich ide o opakované infekcie. U detí infekcie často postihujú aj obličky a môžu viesť k tzv. „jazvovateniu obličiek“ s možnými trvalými následkami.

Význam katelicidinu pre ochranu močových ciest vedci potvrdili v rôznych klinických štúdiách, experimentoch na zvieratách a použitím bunkových kultúr. Pomocou génovej manipulácie napríklad pripravili myši, ktoré nedokázali tvoriť katelicidin. Takéto myši dostali infekciu močových ciest oveľa ľahšie. Ochorenie u nich veľmi často postihlo obličky a viedlo k celkovo zlému stavu, v 20 percentách prípadov dokonca až k smrti.

Objav vedcov z KI zásadne mení pohľad na vznik infekcií močových ciest a otvára nové možnosti liečby. Výskumníci predpokladajú, že infekcie budú môcť liečiť a predísť ich opakovaniam. To je dôležité najmä v súčasnej dobe nárastu rezistencie baktérií voči antibiotikám. TASR o objave informoval doktor Milan Chromek z oddelenia klinickej mikrobiológie KI.

(TASR)

Viac mozgových buniek krotí chuť do jedla

Americkí vedci z Harvard Medical School v Bostone celkom náhodou zistili, že jedna zložka lieku proti zriedkavému svalovému ochoreniu spôsobila u myši úbytok hmotnosti o viac ako 15 percent. Výskumníci dúfajú, že týmto spôsobom sa budú môcť aj ľudia zbaviť prebytočných kilogramov, uviedol časopis Nature.

■ Objavenie tohto fenoménu súvisí s liekom proti amyotrofickej laterálnej skleróze, nazývanej aj Louov-Gehrigov syndróm. Pri tomto ochorení dochádza k postupnej degenerácii motorického nervového systému a ochrnutiu svalstva. V 90. rokoch testovaný liek Axokine nepriniesol želaný účinok, pokusné osoby však zhodne tvrdili, že v čase jeho užívania zrazu stratili chuť do jedla. Biológovia sa pokúsili nasadiť Axokine proti obezite. Ani v tomto prípade sa však nedostavili predpokladané výsledky a klinické testy sa zastavili.

Na spomínané látky sa ale celkom nezabudlo. Tím Jeffreyho Fliera začal podrobnejšie skúmať jednu zložku lieku – ciliárny neurotropický faktor (CNTF), ktorý stimuluje rast nervových buniek. Vedci vstreli malé množstvo CNTF do mozgov myši, presnejšie do oblasti hypotalamu. Pridali aj zelené farbivo, aby mohli sledovať rast nových nervových buniek.

Zvieratá potom dostali potravu s vysokým obsahom tukov a cukru – podobne, ako keď človek skonzumuje každý deň dva BigMacy a veľkú kolu. Myši, ktorým vstreli CNTF, schudli v priebehu dvoch týždňov asi o 16 percent. Novú hmotnosť si udržali päť týždňov. Zaujímavým zistením bolo, že tieto myši mali v hypotalame päťkrát viac zeleno zafarbených mozgových buniek ako zvieratá bez CNTF. Liečba teda stimulovala rozmnožovanie buniek v mozgu. Prečo to bolo spojené so stratou chuti do jedla, sa zatiaľ nevie. Možno existuje súvislosť s hormónom leptín, ktorý reguluje chuť do jedla.

(TASR)

- ra -



vitaminka

Salt system s. r. o., tel: 043/582 37 89, fax: 043/586 61 24, e-mail: saltssystem@nextra.sk, saltssystem@salt.sk



Vážení priatelia,
dovoľte mi touto cestou poďakovať Vám všetkým za úspešný tohtoročný štart VITAMINKY na Slovenskom lekáromskom trhu.

Skúsenosti s výrobou našich produktov pre viaceré nadnárodné spoločnosti pod ich súkromnými značkami: Clever (Billa), Bulk food (USA), TUŠ (Slovinsko) a mnohé reklamné spoločnosti, nás viedli k rozhodnutiu obohatiť Slovenský trh v segmente malosériovej výroby reklamných food produktov, kde v spolupráci s Tatrapakom patríme medzi najsilnejších producentov.

S mnohými z vás som mal možnosť osobne sa stretnúť počas jarných seminárov na našej prezentácii, kde ste mali možnosť jednak degustovať naše produkty CEVITANA, CHOCO FLIPS atď. a zároveň vidieť mnohé ukážky z reklamného prostredia (Superstar, TV...)

Vzhľadom k tomu, že už vyrábame pre niektoré lekáre vitamínové cukríky s ich logom, rád by som vás informoval, že takáto možnosť, ako sa príjemne pripomenúť verným zákazníkom a súčasne odmeniť malým vitamínovým darčekom deti, je tu aj pre vaše lekáre.

Všetky informácie vám radi poskytneme na uvedených kontaktných číslach, prípadne pomôžeme pri tvorbe grafického návrhu.

Za doterajšiu spoluprácu vám ešte raz ďakujem a teším sa na ďalšie novinky z VITAMINKY, ktorými obohatíme v blízkej dobe náš spoločný trh.

Ing. Jaroslav Mihál, riaditeľ Salt system s. r. o.
Vitaminka food industry

INSTANTNÉ VITAMÍNOVÉ NÁPOJE

1 čajová lyžička prášku
= denná dávka vitamínu C



MULTIVITAMÍNOVÉ
komprimátové cukríky
CEVITANA
s pomarančovou
príchutou
a 9-tmi vitamínmi



POĎAKUJTE
svojim zákazníkom
multivitaminovým cukrikom
s logom vašej lekáre...



...alebo komprimátovým
cukrikom obohateným
vitamínom C



Anginal®

Prípravky s bylinnými extraktmi

Tablety

- pri nachladnutí
- pri bolestiach v hrdle
- na odkašliavanie

Ústne spreje

- pri bolestiach v hrdle
- pri paradentóze
- pri zápalových procesoch v ústnej dutine

www.muller-pharma.cz

Dr. Müller
PHARMA

ŠPECIÁLNA PONUKA NA KÚPU ETIKETOVACÍCH KLIŠTÍ JOLLY

JOLLY C8 – jednoriadkové . . . 1 308,- Sk bez DPH
JOLLY S16 – dvojriadkové . . . 1 900,- Sk bez DPH
Akcia trvá od 1. júla do 30. septembra 2006.

Pri kúpe 1 ks etiketovacích klieští JOLLY
dostanete kartón samolepiacich etikiet
(40 kotúčikov) len za 1,- Sk

Tovar objednávajte
u vášho distribútora MED-ART.



NOVINKY V SORTIMENTE

Spracoval: PharmDr. Marek Molitoris

FOSINOPRIL ACTAVIS tbl.

30 x 20 mg (Actavis Group, Island)

Indikačná skupina: antihypertenzívum, ACE inhibítor

Účinná látka: fosinopril (Fosinopril-TEVA, Monopril)

Charakteristika: fosinopril je prekursorom vlastnej účinnej látky – fosinoprilátu. K zníženiu tlaku krvi dochádza už za hodinu po podaní, pričom maximálny účinok je pozorovaný po 3 až 6 hodinách. Hypertenzia je znížená tak v polohe stojmo, ako aj ležmo bez viditeľného nárastu frekvencie srdca. Fosinopril a thiazidy majú aditívny účinok.

Indikácie: terapia hypertenzie a symptomatického zlyhávania srdca

Dávkovanie: úvodná dávka je 10 mg denne, bežná udržiavacia 20 až 40 mg v jednej dennej dávke



PRESTARIUM A tbl.

5 mg (Servier, Francúzsko)

Indikačná skupina: antihypertenzívum, ACE inhibítor

Účinná látka: perindopril arginín

Charakteristika: maximálny účinok je pozorovaný po 4 až 6 hodinách, pričom na rozvinutie plného účinku sú potrebné asi 4 týždne. Perindoprilát znižuje plniace tlaky v pravom aj ľavom srdci, znižuje periférny cievy odpor, dochádza k miernemu zníženiu tepovej frekvencie a zvýšeniu výdaja srdca.

Indikácie: terapia hypertenzie a symptomatického zlyhávania srdca, prevencia ischemickej mozgovej príhody v kombinácii s indapamidom.

Dávkovanie: 1 tableta 1 x denne



MEGAPLEX tbl.

40 mg, 160 mg (Teva Pharmaceuticals, Holandsko)

Indikačná skupina: hormonálne cytostatikum, gestagén

Účinná látka: megesterol acetát (Megace, Megesin)

Charakteristika: používa sa v onkológii k terapii hormonálne dependentných karcinómov endometria alebo prsníka.

Indikácie: paliatívna terapia recidivujúcich, inoperabilných alebo metastazujúcich ochorení, terapia anorexie a straty hmotnosti pri zhubných nádoroch a ochorení AIDS

Dávkovanie: Karcinóm prsníka: 160 mg denne v niekoľkých dávkach. Karcinóm endometria: 40 až 320 mg denne v 1 až 2 dávkach. Pre zlepšenie stavu výživy a stavu anorexie 400 až 800 mg denne.



SIMVA SANDOZ tbl.

10 mg, 20 mg, 30 mg, 40 mg (Sandoz, Rakúsko)

Indikačná skupina: hypolipidemikum

Účinná látka: simvastatín (Simgal, Simvor, Simvastatín-Ratiopharm, Simvacard, Vasilip, Zocor)

Charakteristika: hypolipidemikum zo skupiny statínov, inhibuje endogénnu syntézu cholesterolu. Výrazne znižuje hladinu cholesterolu viazaného v LDL, zvyšuje hladinu cholesterolu v HDL

Indikácie: hypercholesterolémia, zmiešaná dyslipidémia, prevencia kardiovaskulárnych ochorení, zníženie morbidity a mortality u pacientov s manifestujúcim aterosklerotickým vaskulárnym ochorením

Dávkovanie: 10 až 40mg 1x denne, najlepšie večer



MIRTAZAPIN - TEVA

(Teva Pharmaceuticals, Holandsko)

Indikačná skupina: antidepresívum

Účinná látka: mirtazapín (Remeron, Esprital, Mirzaten)

Charakteristika: centrálny aktívny antagonist presynaptických alfa2-receptorov, zvyšuje noradrenergnú i serotonergnú neurotransmisiu. Histamínová H1 aktivita mirtazapínu spôsobuje jeho mierne sedatívne vlastnosti.

Indikácie: depresívne epizódy

Dávkovanie: Antidepresívny účinok nastupuje po 1 až 2 týždňoch užívania, naplno rozvinutý terapeutický efekt je zjavný po 2 až 4 týždňoch užívania.



VELAXIN tbl.

50 mg, 75 mg (Egis, Maďarsko)

Indikačná skupina: antidepresívum

Účinná látka: venlafaxín (Effectin, Velafax)

Charakteristika: účinok venlafaxínu spočíva v inhibícii spätného vychytávania biogénnych amínov. Silný vplyv majú na metabolizmus noradrenalínu a serotonínu, slabší na dopamín. Nemajú žiadny vplyv na metabolizmus acetylcholínu, histamínu či adrenalínu.

Indikácie: depresie s úzkosťou alebo bez nej v ambulantnej i nemocničnej liečbe

Dávkovanie: obvykle 75 až 150 mg v dvoch denných dávkach

Upozornenie: môže ovplyvniť schopnosť riadiť stroje a dopravné prostriedky



NA VLNÁCH N-RÁDIA

„Viete, ako bez problémov zvládnuť zdravý životný štýl?
Počúvajte reláciu Bona Vita a dozviete sa, ako zdravo žiť...“

n-radio
NA MAXIMUM
95.2 fm

Moderátorka Lucia Kováčiková – študentka medicíny Masarykovej Univerzity v Brne sa venovala vo svojej relácii Bona Vita v éteri N-Rádia aj ochoreniam pohybového aparátu, hovorila o osteoporóze, o tom, ako proti nej bojovať, no a na tanier ste si s ňou mohli naložiť mliečne dobrotky.

POZNATKY Z MEDICÍNY:

■ Na ochorenie chrbtice trpí asi 80 % obyvateľov vyspelého sveta. Veková hranica pacientov s týmto ochorením sa alarmujúco znižuje. Bolesť chrbta nie je ochorenie, ale ide o príznak, ktorý môže mať najrôznejšie príčiny. Najčastejšie sa bolesť prejavuje v oblasti bedrovej, potom v oblasti krčnej a v menšej miere v hrudnej oblasti. Na bolesti chrbta trpia väčšinou ľudia, ktorí vykonávajú ťažkú manuálnu prácu, alebo naopak ľudia so sedavým zamestnaním s nedostatkom pohybu.

Na začiatku ochorenia sa bolesti v chrbte objavujú pocitom stuhnutosti alebo napätím. Ak sa problém nezačne riešiť, objavujú sa prudké bolesti a ochorenie vyžaduje dlhšiu liečbu.

■ Chrbtica sa skladá zo 7 krčných, 12 hrudných a 5 driekových stavcov, z krížovej kosti a kostrče. Medzi stavcami sú platničky, ktoré slúžia na ohýbanie chrbtice. Stavce sú spojené kĺbmi, alebo zrastené (krížová kosť). Na túto štruktúru sa upínajú svaly a väzy. Chrbtovým kanálom prechádza miecha, z ktorej vystupujú nervy do celého tela. Najľahšie, dá sa povedať, že najčastejšie ochorenie chrbtice je prasknutie alebo vybočenie medzistavcových platničiek. V miestach, kde nervové vlákna opúšťajú miechu, môže dôjsť k posunutiu platničky dozadu, kde dochádza k dráždeniu nervového koreňa. Vo vnútri nervového koreňa dochádza ku komplexným zmenám. Okrem toho, že pacienta bolí oblasť krížovej chrbtice, môže pociťovať vystreľujúce bolesti do dolných končatín a lýtok. Nemôže sa pohybovať, sval býva obmedzený v pohybe, pretože utlačený nerv ho neovláda. Bolesť vznikajú narušením rovnováhy medzi svalovým, väzivovým a kostným aparátom. Dôvodom ťažkostí je chybné držanie tela, nesprávne zaťažovanie chrbtice, nedosta-



■ *Optimálna denná dávka cvičenia by mala byť pre nás samozrejmosťou*

tok pohybu, spanie na nevhodnom matraci, úraz, nosenie ťažkých bremien alebo hypermobilita.

OSTEOPORÓZA

■ Osteoporóza (riedke kosti) je ochorenie látkovej výmeny kostného tkaniva, ktorá sa prejavuje ubúdaním množstva kostnej hmoty a poruchami mikroarchitektúry kosti, čo vedie k oslabeniu pevnosti kostí, a tým k zvýšenej lámavosti. Slovo osteoporóza sa často laikmi zamieňa za osteomaláciu a osteoartrózu.

Osteomalácia je dnes už veľmi zriedkavé ochorenie podobné osteoporóze, kde sa na základe nedostatku vitamínu D znižuje obsah vápnika v kostnom tkanive. Kostí sa nelámu, ale deformujú.

Osteoartróza je zase degeneratívne ochorenie kĺbov, najčastejšie bedrových (koxartróza), kolenných (gonartróza) a chrbtice (spondylartróza), ktoré sa prejavuje poškodením kĺbných chrupaviek.

Osteoporóza – epidémia tretieho tisícročia. Od konca minulého storočia sa problém osteoporózy dostal do povedomia nielen zdravotníckej, ale aj širokej laickej verejnosti. Stále nástojčivejšie sa o ňu zaujímajú aj ekonómovia zdravotníctva. Z osteoporózy sa stal obrovský zdravotnícky a sociálno-ekonomický problém. Náklady na diagnostiku a liečbu osteoporózy, včítane liečby zlomenín a ich dôsledkov, dosahujú obrovské čiastky

a neustále rastú. Ako príklad možno uviesť krajiny EÚ, ktoré vydali v roku 1998 len na liečbu zlomenín horného konca stehennej kosti 4,8 mld. EURO.

KALÓRIE:

■ Keď sa hovorí o osteoporóze a ostatných ochoreniach pohybového aparátu, určite vám zídu na um rady mnohých odborníkov, ktorí nám kážu jesť veľa mliečnych výrobkov a prijímať takýmto spôsobom dostatok vápnika. Preto si v rubrike zákerné kilojouly posvietime práve na mliečne výrobky. Ak si strážite štíhlu líniu, poradím vám, ako si správne vybrať. Najdôležitejším zástupcom tejto skupiny je určite **mlieko**.

■ Nízkoťučné mlieko je na tom samozrejme najlepšie, obsahuje asi 150 kJ na 100 g.

■ Plnotučné mlieko má oproti nízkoťučnému asi dvakrát takú energetickú hodnotu, teda asi 250 kJ. Odborníci na zdravú výživu odporúčajú aj acidofilné mlieko, ktoré má relatívne len asi 200 kJ na 100 g a podporuje okrem toho pozitívne aj črevnú mikroflóru.

■ Pozor na zahustené mlieka, ktoré sú doslova energetické bomby, obsahujú na 100 g asi 1400 kJ. Chutné a obľúbené pudinky najmä u detí sú tiež energeticky bohaté, v 100 g sa skrýva asi 1000 kJ. U jogurtov je to veľmi individuálne, ak energetickú hodnotu sledujete, môžete si toto číselko prečítať na obale, pohybuje sa asi od 250 do 450 kJ na 100 g.

TANIER:

■ Vápnik je základnou stavebnou zložkou kostného tkaniva. Pre telo je však oveľa dôležitejšia jeho funkcia pre činnosť srdca, svalov, nervov a zrážacie vlastnosti krvi. Organizmus preto prísne stráži jeho hladinu v krvi a v prípade jej poklesu ju dopĺňa vápnikom z kostí. V prevencii a liečbe osteoporózy je jeho dostatočný príjem absolútnou podmienkou! V prevencii osteoporózy, prípadne pri jej ľahších formách, je podávanie vápnika v kombinácii s vitamínom D dostatočné. V ťažších prípadoch, hlavne so zlomeninami, je zväčša už potrebné zasiahnuť farmakologicky liekmi na osteoporózu.

Zdroje vápnika: vápnik sa nachádza vo



všetkých potravinových komponentoch. Najvýznamnejším zdrojom vápnika v našej populácii je mlieko a mliečne výrobky. Bohaté sú aj rastlinné zdroje ako mak, lieskovce, vlašské orechy, či sója a aj niektoré minerálky. Ak človek nepije pravidelne mlieko, alebo nemá v potrave mliečne výrobky, prijíma denne v takejto diéte len 0,4 až 0,5 g vápnika. Potrebné množstvo môže doplniť mliekom a mliečnymi výrobkami (na pol gramu vápnika stačí pol litra nízkotučného mlieka, 65 g tvrdého tvarohu alebo eidamského syra alebo štvrt litra bieleho jogurtu), prípadne aspoň sčasti inými potravinami. Pre starších ľudí však nie je vhodné plnotučné mlieko, pretože často môže zvyšovať hladinu cholesterolu v krvi. Preto sa im odporúča mlieko s nižším obsahom tuku (polotučné), ktoré obsahuje rovnaké množstvo vápnika ako plnotučné. Sú však aj ľudia, ktorí mlieko neznášajú (laktázová intolerancia, prípadne alergia na mliečne bielkoviny). V takomto prípade je vhodné skúsiť iné mliečne výrobky, hlavne kyslomliečne, ako jogurty a syry, ktorých konzumácia nemusí byť spojená s ťažkosťami. V opačnom prípade je vhodné skúsiť rastlinné zdroje, eventúálne celú potrebnú dávku vápnika nahradiť farmakologicky – tabletami.

Využitelnosť vápnika obmedzujú nasledovné látky:

FOSFOR – pri jeho nadbytočnom prívode sa vytvárajú nerozpustné soli. Maximálny odporúčaný pomer Ca : P je 1 : 1,5. Optimálny príjem fosforu je 500 až 1000 mg denne.

ŠŤAVELANY (OXALÁTY) A FYTÁTY – vytvárajú s vápnikom nerozpustné soli. Tieto látky sú hlavne v listovej zelenine – rebarbora, špenát, ďalej kakao a čokolády.

VLÁKNINA – znižuje vstrebávanie nielen tukov, ale aj vápnika.

TUKY – chemicky s vápnikom vytvárajú mydlá!

HORČÍK – obmedzuje vstrebávanie samotného vápnika pri súčasnom podaní.

BIELKOVINY – ako reťazce aminokyselín po vstupe do organizmu značne oxidujú vnútorné prostredie, pričom sa vápnik vo zvýšenej miere uvoľňuje z kostí.

SODÍK – zvyšuje vylučovanie vápnika obličkami.

Odporúčania pre optimálny príjem kalcia:

- odporúčanú dennú dávku vápnika (či už z potravy alebo z tabletiék) rozdeliť na viacero dávok – najlepšie 3x denne (výrazne sa zlepšuje vstrebateľnosť v porovnaní s užitím jednej plnej dávky),
- najväčšiu dávku vápnika užiť na noc (v leže a v noci sa kosti najviac odvápnujú),
- neužívať vápnik a na vápnik bohaté potraviny po hlavných jedlách, ktoré obsahujú veľa tukov (v tráviacom trakte sa vytvárajú nerozpustné mydlá),
- obmedziť podávanie kuchynskej soli, pozor na minerálky s vysokým obsahom sodíka, pri osteoporóze sú vhodné minerálky s výhodným pomerom vápnika a sodíka,
- obmedziť konzumáciu mäsa na 1 až 2x týždenne.

PRAVIDELNÁ FYZICKÁ AKTIVITA

■ Primeraná záťaž kostného tkaniva patrí k najlepším prirodzeným prostriedkom udržania pevnosti kostí. V prevencii osteoporózy je na prvom mieste pravidelný pohyb, prípadne pravidelné cvičenie, ktoré je veľmi dôležité pre celkové zdravie. Pohyb – chôdza vo všeobecnosti, zvyšuje kostnú denzitu. Optimálna dávka a frekvencia pohybu nie sú stanovené jednoznačne. Všeobecne sa však uznáva, že požiadavka pohybu u dospelých je minimálne 1- až 2-kilometrová prechádzka denne. Plávanie síce nezvyšuje kostnú denzitu, ale zvyšuje svalovú hmotu a zlepšuje svalovú koordináciu, čím sa znižuje riziko pádov a ich následkov. Na druhej strane neprímeraná telesná záťaž môže mať za následok poruchu menštruácie a negatívnu kostnú bilanciu u mladých dievčat.

Cielené cvičenie pôsobí v niekoľkých oblastiach:

- uvoľňuje sa svalové stuhnutie, ktoré zbavuje chorého výraznejších bolestí;
- dochádza k väčšej tvorbe základnej kostnej hmoty, lebo fyzická záťaž podporuje osteoblastickú aktivitu a kalcifikáciu kostí;
- nastáva prestavba kostnej trámčiny v smere najväčšieho zaťažovania;
- posilňuje sa kostrové svalstvo.

Ing. Lucia Bártová, PR manager N-Rádia

slovart

Vydavateľstvo Slovart prináša na knižný trh hodnotné knihy popredných slovenských i svetových spisovateľov, monografie špičkových výtvarných umelcov i modernú encyklopedickú literatúru pre deti, s prihliadnutím na dlhodobú perspektívu čitateľského záujmu.

SÚŤAŽ • 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. 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 lekárnice, ktoré celý svoj život zasvätili práve tomuto odboru. Ich prácu oceňujú aj v zahraničí, kde sa zúčastňujú mnohých prednášok a odborných seminárov.

► Napísali o knihe:

„Túto knihu by si mali prečítať nielen budúci rodičia, ale aj lekári a sestričky.“

Dr. Richard Aubry

„Je to biblia tehotnej ženy. Nevyhnutná mapa záhadného, ale nádherného terénu.“

Susana Cooper

„Táto kniha je to prvé, čo by ste si mali kúpiť, keď je váš tehotenský test pozitívny.“

Sally Wendkos Olds

► Zapojte sa do súťaže o knihu vydavateľstva SLOVART. Možno práve vy získate nádherný titul Deväť mesiacov otázok a odpovedí.

Pošlite správnu odpoveď na otázku:
Čo spôsobuje ochorenie osteomalácia?

► Uzávierka súťaže je 10. novembra 2006. 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 SLOVART

Výhercovia súťaže SLOVART 3/06:

Anna Ráková, Bratislava, Mária Vojtechová, Sereď, Helena Slezáková, Dolné Vestenice

MIGRÉNA

a neurootologické príznaky

Termín migréna sa bežne používa na označenie bolesti hlavy cievneho pôvodu, ale patofyziologicky je to dominantne vrodený stav porúch mozgu, ktorý sa prejavuje bolesťou hlavy a mnohými inými neurologickými príznakmi a znakmi.

Migréna ako príčina bolesti hlavy je na poprednom mieste príčin bolesti hlavy spolu s bolesťou hlavy tenzného typu a paroxyzmálnou hemikraniálnou bolesťou typu „cluster headache“.



■ Približne 10 až 13 % dospelých populácie v USA má migrénu a prevalencia medzi mužmi a ženami je veľmi rozdielna (5 až 6 % u mužov a 10 až 30 % u žien). V 88 % prípadov pacienti migrenóznou bolesťou hlavy považujú za bolesť z prínosových dutín, preto je potrebné pre správnu diagnózu dôkladne poznať charakteristiku migrenózneho bolesti hlavy, ktorá sa objavuje v dvoch základných formách – s aurou alebo bez nej. Aj keď väčšina pacientov s migrénou nemá príznaky v období aury, závratové stavy viazané na migrénu sa častejšie objavujú u pacientov s migrénou s aurou. Migrenózna bolesť je veľmi častou príčinou absencie v práci a zníženej pracovnej výkonnosti, napriek tomu sa migréna nesprávne diagnostikuje a neprimerane lieči (približne u 14 % jedincov sa diagnostikuje ako bolesť z prínosových dutín alebo bolesť hlavy tenzného typu).

■ Lekári zaoberajúci sa liečbou migrény uvádzajú, že 27 až 42 % ich pacientov máva záchvatové závratové stavy, a to hlavne v období medzi atakami bolesti. Ostatní majú závraty tesne pred začatím bolesti alebo počas bolesti hlavy. Incidencia vertiga je u pacientov s aurou vyššia ako bez aury.

■ Otorinolaryngológia liečiaci pacientov so závratmi udávajú u nich výskyt migrény v 16 až 32 %.

■ Kinetóza často sprevádza migrénu (približne 50 % pacientov s migrénou má kinetózu).

■ Synkopa môže sprevádzať migrénu, ale jej mechanizmus je úplne odlišný, lebo systémová hypotenzia pri migréne je prevažne hormonálna (vazopresín).

■ Všeobecne si treba uvedomiť, že vertigo a abnormálny pocit z pohybu sa často spájajú s migrénou a sú tiež častou príčinou neprítomnosti v práci a zníženej schopnosti efektívne pracovať.

ETIOLÓGIA A PATOGENÉZA MIGRÉNY

■ Etiopatogenéza migrény je zložitá, no napriek tomu si už dokážeme urobiť predstavu o niektorých dôležitých dejoch, ktoré podmieňujú migrenóznou záchvat. Patofyziologické pochody v mozgu postihujú jeho cievnu, kôrovú i parenchymatóznou časť a predstavujú oblasti porúch prietoku krvi, zmien elektrickej aktivity a pôsobenia vazoaktívnych substancií.

VASKULÁRNA TEÓRIA

■ Prietok krvi mozgom zaoštarávajú dva cievne systémy. Prvý z nich tvoria extrakraniálne artérie, veľké artérie na báze mozgu a piálne artérie, ktoré sú inervované adrenergickými nervami a reagujú na katecholamíny. Druhý systém tvoria parenchymové a terminálne artérie, ktoré nie sú inervované a reagujú len na metabolické potreby mozgu.

■ Spazmus inervovaných ciev neurogennou stimuláciou alebo inými faktormi (neurovaskulárna instabilita) spôsobí zníženie krvného zásobenia v určitej časti mozgu a vzniká ložisková ischemia. Na ischemiu v rámci metabolickej regulácie odpovedá druhá skupina ciev dilatáciou. Lokálna vazodilatácia zníži periférny odpor a navodí lokálnu dilatáciu ipsilaterálnych intrakraniálnych a extrakraniálnych artérií. Bolesť hlavy potom vzniká pulznou vlnou krvi narážajúcou na hypotonickú stenu cievy (pasívne natiahnutie cievnej steny a nervových zakončení v nej).

TROMBOCYTOVÁ (DOŠTIČKOVÁ) TEÓRIA

■ Pri tejto teórii sa pozornosť obracia na humorálne vazoaktívne substancie, ktoré môžu spôsobovať vazospazmus a vyvolávať ischemiu, alebo ich nedostatok je pôvodcom bolestivej vazodilatácie.

■ Hlavnou vazoaktívnou substanciou je sérotonín. Sérotonín preniká do perivaskulárneho tkaniva, kde senzibilizuje receptory pre bolesť (bolesť). Súčasne evokuje aj uvoľňovanie iných vazoaktívnych substancií (substancia P, neurokinín A, kalcitonínový peptid), čím vzniká dilatácia cievnej steny a únik proteínov z krvi mimo ciev (sterilný zápal – bolesť).

NEUROGÉNNÁ TEÓRIA

■ Štúdie migrény pomocou moderných vyšetrovacích metód svedčia o tom, že pri atakoch migrény vzniká šíriaca sa hypoperfúzia. Predpokladá sa, že príčinou šíriacej sa depresie je vlastne vlna neurálnej excitácie, ktorá putuje mozgovou kôrou. Po excitácii nasleduje depresia kôrovej neuronálnej aktivity, ktorá zodpovedá za neurologické príznaky počas aury.

Potom nastáva obdobie hypovolémie 2 až 6 hodín. V tomto období pacienti majú bolesť hlavy, ale neudávajú ložiskové



neurologické symptómy. Toto zistenie sa stalo základom neurogénnej teórie migrény, podľa ktorej príčinou migrény je primárna paroxyzmálna porucha v mozgovom parenchýme.

MIGRÉNA A PRÍZNAKY CHOROBY

■ Vertigo a nešpecifické vestibulové symptómy môžu sprevádzať všetky formy migrény. Môžu byť prodrómom, aurou, súčasťou bolesti alebo najčastejšie v období medzi atakmi bolesti hlavy.

TERAPIA MIGRÉNY A NEUROOTOLOGICKÝCH PRÍZNAKOV

■ Neurootologické príznaky migrény sa liečia symptomaticky, profylakticky alebo vestibulovým tréningom.

■ V akútnom štádiu je liečba podporná a postupuje sa rovnako ako pri akútnych vestibulových stavoch inej príčiny. Liečba sa zameriava antiemeticky (metaklopramid, tietylperazín, haloperidol, prometazín a iné), antivertiginózne (cinnarizín), na zníženie neurálnej aktivity (magnézium a iné), na upokojenie pacienta (benzodiazepíny a iné), ale aj na ovplyvnenie predpokladanej príčiny (metylprednizolón, betahistindihydrochlorid, antivirologická, antiagregácia, hemoreologická nootropné látky a iné).

■ Ak neurologické príznaky migrény sú dlhodobé a výrazne ovplyvňujú životný štýl pacienta, mala by sa začať profylaktická liečba. Prvou snahou je eliminovať spúšťacie faktory migrény (čokoláda, tvrdý syr, alkohol, glutamát a podobné). Ak prevencia neúčinkuje, po 1 až 2 mesiacoch sa aplikuje medikamentózna profylaxia. Medikamenty sa rozdeľujú na dve skupiny. V prvej skupine sú blokátory kalciových kanálov, tricyklické antidepresíva a betablokátory. Medzi látky druhej skupiny sa zaraďujú kyselina valpronová a acetazolamid. Skutočný mechanizmus ovplyvnenia patofyziologických pochodov pri migréne sa nepozná.

■ Na základe klinických skúseností a štúdií možno medzi profylaktické látky zaradiť aj betahistindihydrochlorid, ktorý pôsobením v nerovnom aj cievnom systéme periférie i CNS dobre ovplyvňuje neurologické príznaky.

ZÁVER

■ Migréna je choroba, ktorá často obmedzuje pacienta jednak pre bolesť hlavy, jednak pre neurologické problémy.

■ Účelom článku je podnietiť nielen lekárov prvého kontaktu, ale aj špecialistov k zamysleniu sa nad príčinami závrátov.

■ Správne určenie etiológie príznakov vedie k správnej výberu liečby a jej úspech je zároveň veľkou úľavou pre pacienta.

RNDr. Dagmar Žaloudková

Použitá literatúra:

Ambulantná Terapia, September 2005

SKONTROLUJTE domácu lekárničku vašich klientov

► Domáca lekárnička patrí do každej domácnosti. Pri malých a väčších poraneniach či pri nevoľnosti do nej siahame ako po prvej pomoci.

Čo by mala lekárnička obsahovať?

- ✗ Lieky, ktoré predpísal lekár na dlhodobé užívanie pri určitej chorobe
- ✗ Lieky tlmiace bolesť, znižujúce teplotu
- ✗ Lieky proti bolesti v hrdle alebo roztok na kloktanie
- ✗ Lieky na spánok a na ukladnutie
- ✗ Kvapky proti kašľu alebo sirup proti kašľu
- ✗ Nosné kvapky alebo spreje proti nádche
- ✗ Prípravok proti hnačke
- ✗ Prípravok proti dáveniu
- ✗ Gél proti štípancom od komárov a na úpal
- ✗ Masť na opuchliny
- ✗ Masť na odreniny
- ✗ Prostriedok na dezinfekciu rán
- ✗ Teplomer
- ✗ Pinzeta
- ✗ Klieštiky
- ✗ Prostriedky na obviazanie – obvazové balíčky vo veľkosti malá, stredná a veľká, 2 trojrohé šatky, sterilné obvazové štvorce 10 x 10 cm, gázový obvaz, zicherky, leukoplast, nožnice, jednorazové rukavice, lepiacu pásku
- ✗ Návod prvej pomoci
- ✗ Zoznam všetkých dôležitých telefónnych čísiel

Uloženie a starostlivosť o lekárničku

► Lekárnička by nemala visieť na stene v kuchyni alebo v kúpeľni. Teplo a vlhkosť by väčšinu liekov v krátkom čase znehodnotili. Najlepším miestom na jej umiestnenie je chodba alebo spálňa. Ak sú v rodine deti, treba myslieť na to, že by mohli požiť niečo z jej obsahu, preto by sa mala dať uzamykať.

► Raz ročne treba skontrolovať jej obsah. Odstráňte z nej lieky, ktoré sú po dobe záruky, zaprášené obvazy, vyschnuté masti a zhrdzavené zicherky. Lieky treba vždy uschovávať v originálnych baleniach! Tak sa môže kedykoľvek overiť ich použitie.

STARNUTIE PLETI

Starnutie kože, príčiny a možnosti predchádzania

Príčiny starnutia kože – nielen genetické...

■ Starnutie je zložitým procesom, vyplýva čiastočne z realizácie genetického programu a čiastočne z opotrebovania bunkových štruktúr v dôsledku metabolických procesov (poškodenie spôsobené voľnými radikálmi). Tento druh starnutia, ktorý je vyvolaný vnútornými činiteľmi, nazývame starnutím genetickým alebo starnutím vnútorného pôvodu. Paralelne s týmto starnutím môžu v bunkách pokožky prebiehať nevratné zmeny spôsobené škodlivým pôsobením faktorov životného prostredia (ultrafialového žiarenia, ionizačného žiarenia, voľných radikálov a ďalších) a tento druh starnutia nazývame starnutím vonkajšieho pôvodu. S ohľadom na prevažujúci podiel ultrafialového žiarenia na vznik starnutia vonkajšieho pôvodu je tento typ starnutia nazývaný aj „fotostarnutím“. Vplyv chronického pôsobenia slnka a s ním súvisiace príznaky fotostarnutia je možné pozorovať na pokožke osôb pracujúcich vo vonkajšom prostredí (napr. poľnohospodári, námorníci) a osôb príliš sa opalujúcich. K ďalším príčinám starnutia kože vonkajšieho pôvodu patria cigaretový dym a ďalšie znečistenie životného prostredia.

Klinické a histologické príznaky starnutia pokožky spôsobené vnútornými a vonkajšími vplyvmi

■ Aby koža mohla plniť početné ochranné funkcie, musí neustále regenerovať svoje štruktúry. U mladej osoby sa pokožka úplne obnoví v priebehu 28 dní. S pribúdajúcim vekom sa tempo bunkovej obnovy znižuje (vo veku cca 45 rokov sa predlžuje na dvojnásobok). Podobne škára sa prestane tak dynamicky obnovovať. Znižuje sa aktivita a počet fibroblastov – buniek syntetizujúcich kolagén a elastín a bielkovín hmoty extracelulárneho matrixu (kyselina hyalurovaná). V dôsledku toho dochádza k strate elasticity a pružnosti pokožky. Ku klinickým príznakom starnutia pokožky spôsobeného vnútornými vplyvmi patria drsnosť a suchosť pokožky, ktoré sú spôsobené zmenšenou tvorbou lipidov a NMF – prírodného hydratačného činiteľa bunkami pokožky a oslabením vylučovania mazu a potu kožnými žľazami, čo vedie k strate ochranného hydrolipidického plášťa na jej povrchu. Pokožka sa stenšuje, dochádza k atrofii a výskytu plytkých a hlbších vrások a strate elasticity.

Prevenia starnutia pleti

■ Starnutie spôsobené vnútornými vplyvmi je nevyhnutným prejavom, ktorý sa týka kože celého tela a začína fyziologicky po ukončení 25. roku života. Jeho tempo je individuálne, je geneticky podmienenou záležitosťou a i keď nie je možné eliminovať jeho dôsledky, je možné pomocou starostlivosti a kozmetických a lekárskeho zákroku spomaľovať jeho priebeh. Starnutie spôsobené vonkajšími vplyvmi je možné vo veľkej miere predchádzať, dokonca je možné ho úplne eliminovať vďaka správnej starostlivosti o pokožku, predovšetkým v okolí najviac exponovaných

miest (tvár, dekolt, ruky). Veľmi účinným spôsobom predchádzania starnutia spôsobeného vonkajšími vplyvmi je ochrana proti účinkom slnka (vyhýbať sa zbytočnému UV žiareniu, používať ochranné odevy a prostriedky s UV filtrami), vyhýbať sa iným zdrojom voľných radikálov: cigaretovému dymu, znečistenému životnému prostrediu.

Najdôležitejšie miesto medzi látkami, ktoré spomaľujú procesy starnutia, obsiahnuté v kozmetických prípravkoch zaujímajú tie, ktoré stimulujú procesy obnovy tkaniva a regeneráciu buniek. S pribúdajúcim časom proces výmeny buniek v pokožke značne slabne, a preto tak dôležitý význam majú zlúčeniny, ktoré tomu môžu zabrániť. V tejto skupine zaujíma už niekoľko rokov hlavné miesto vitamín A, jeden z najdôležitejších činiteľov, ktorý upravuje diferenciáciu buniek a obnovu tkaniva, ktorý pôsobí na všetky vrstvy kože, účinne bráni procesom starnutia a to spôsobenými tak vnútornými, ako aj vonkajšími vplyvmi. Keď hovoríme o „biologickom pôsobení“ vitamínu A, máme často na mysli nielen pôsobenie retinolu (ROL), teda vlastného vitamínu A, ale taktiež jeho prirodzených metabolitov vznikajúcich v pokožke: retinaldehydu (RAL) a kyseliny retinovej (RA). Retinaldehyd, ktorý je mediátorom medzi retinolom a kyselinou retinovou, sa môže podľa potreby premieňať na retinol a ukladať sa v bunke vo forme esterov retinolu, alebo vo forme aktívnej kyseliny retinovej. S pribúdajúcim vekom možnosti premeny retinolu na retinaldehyd v pokožke slabnú, a preto používanie jeho premenenej formy (retinaldehydu) v kozmetických prostriedkoch sa zdá byť pre starnúcu pokožku výhodné.

■ Retinoidy, prirodzené a syntetické deriváty vitamínu A, sú mimoriadne dôležitou skupinou látok v dermatologických kozmetických prípravkoch a v kožnom lekárstve a objavenie ich vlastností predstavovalo prelom v liečbe mnohých kožných ochorení (lupienky, akné, porúch rohovania atď.). V kozmetike sa používa jedine retinol a z neho vznikajúci retinaldehyd, pretože používanie kyseliny retinovej je s ohľadom na silné vedľajšie účinky prakticky neprípustné.

■ Ako nedostatok, tak i nadmerné množstvo vitamínu A vyvoláva patologické zmeny na pokožke a slizniciach: hypovitaminóza A sa prejavuje suchou pokožkou, olupovaním, rohovaním okolia vačkov a vráskami, naproti tomu hypervitaminóza A zápalom pokožky a slizníc s olupovaním a svrbením a taktiež nadmernou zraniteľnosťou pokožky.

■ Retinoidy pôsobia prostredníctvom väzby na receptory v jadre bunky a týmto spôsobom ovplyvňujú priamo syntézu kľúčových bielkovín v procesoch regenerácie pokožky. Vitamín A povzbudzuje mitotické rozdeľovanie buniek základnej vrstvy kože a je nevyhnutný v procese normálnej reprodukcie podmienajúcej neprerušenosť bunkovej obnovy všetkých jej vrstiev. Súčasne upravuje dozrievanie buniek jednotlivých vrstiev kože zmenšovaním nadmerného rohovania a obmedzovaním nevhodného



prerastania odumretej rohovitej vrstvy, čo je okrem iného prejavom starnutia. V bunkách kože povzbudzuje rovnako syntézu látok zodpovedných za udržovanie príslušnej miere hydratácie. Retinoidy prostredníctvom stimulácie bunkovej obnovy, zrýchlením olupovania odumretých buniek a lepšou organizáciou vrstiev kože spôsobujú vyrovnanie zafarbenia pokožky a ústup prefarbenia. Súhrnným efektom je významné zlepšenie vzhľadu pokožky spočívajúcej vo vyhladení povrchu a likvidácii povrchových vrások, osviežení a zjednotení jej zafarbenia. V škáre vitamín A stimuluje delenie fibroblastov a ich aktivitu – syntézu kolagénnych elastinových vlákien. Navyše brzdí aktivitu enzýmov rozkladajúcich vlákna, ktorých aktivita v dospelom veku narastá.

Vďaka tomu vitamín A výrazne ovplyvňuje zvýšenie pružnosti a elasticity starnúcej pokožky a likvidáciu dokonca i hlbších vrások. Retinoidy ovplyvňujú aj zlepšenie obehu prostredníctvom stimulácie ciev, čo má veľký význam aj pre posilňovanie celej pokožky.

■ Deriváty vitamínu A (podobne ako iné vitamíny) sú látkami ľahko podliehajúcimi oxidácii, preto pokrokom v oblasti kozmetiky proti starnutiu je zavedenie stále novších kozmetických foriem, zaručujúcich stabilitu a aktivitu v nich obsiahnutých substancí.

*MUDr. Urszula Kozłowska
dermatológ*



ELUAGE CREME

REŠTRUKTURAČNÝ KRÉM PROTI VRÁSKAM 30 ml

Zloženie a vlastnosti:

- Fragmety kyseliny hyaluronovej (HAF) 0,5 %
- Retinaldehyd 0,05 %

Indikácie: Strata pevnosti pokožky od 45. roku

Aplikácia Eluage krému umožní zvýšiť pevnosť a pružnosť pokožky. Vykazuje výrazné zmenšenie hĺbky hlavnej vrásky už po 2 mesiacoch používania.

Vďaka svojej výrazne zmäkčujúcej textúre má ELUAGE CREME na tvár a krk aj zmierňujúci účinok na suchosť kože, ktorá sa často vyskytuje u zrelej pleti.

Použitie: Aplikujte Eluage krém večer po očistení pleti na tvár a dekolt.

Eluage koncentrovaný gél môže byť použitý po aplikácii Eluage krému.

ELUAGE GEL CONCENTRÉ

REŠTRUKTURAČNÝ KONCENTROVANÝ GÉL 15 ml

Cielená korekcia hlbokých vrások a rýh

Zloženie a vlastnosti:

- Fragmety kyseliny hyaluronovej (HAF) 1%
- Retinaldehyd 0,05%

Indikácie: Hlboké vrásky a rhy

Tento koncentrovaný gél umožňuje zamerať starostlivosť na hlboké vrásky a rhy okolo očí a na nasolabiálnu rhy.

ELUAGE GEL CONCENTRE vďaka živiciam a voskom, ktoré obsahuje, dáva bezprostredne pocíť vyhladzujúci účinok na hlboké vrásky a rhy.

Použitie: Aplikujte Eluage koncentrovaný gél večer po očistení pleti iba na miesta hlbokých vrások.

Eluage krém môže byť použitý pred aplikáciou Eluage gélu.

KRYOTERAPIA

liečba veľmi nízkymi teplotami

Ochladenie sa ako liečebná metóda v medicíne používa veľmi dlho, ale až posledná doba priniesla vďaka technickému rozvoju možnosť využiť v liečbe extrémne nízke teploty okolo mínus 130 až 150 stupňov Celzia.

História používania liečby chladom siaha do obdobia až 2500 rokov pred n. l., kedy už starovekí Egypťania poznali pozitívny efekt vplyvu chladu na opuch, zastavenie krvácania a zníženie pocitu bolesti. V osemdesiatych rokoch minulého storočia sa táto metóda začala používať v Japonsku a Nemecku s veľmi dobrým efektom pre široké spektrum ochorení.



■ Východ z kryokomory

Pobyt v extrémne nízkej teplote mínus 130 až 150 stupňov Celzia v boxe pre 3 až 5 osôb trvá do 3 minút a spôsobuje v tele množstvo reakcií, ktoré vo svojom súhrne prinášajú prekvapujúce liečebné výsledky. Odpoveďou tela na extrémne nízke teploty je spustenie prirodzených obranných mechanizmov organizmu. Vnútna teplota tela (meraná napr. v ústach) sa nemení, veľmi rýchlo sa ochladí iba povrch tela. Počas aplikácie chladu v kryokomore je zachovaná stála teplota orgánov v telesných dutinách a tiež stála teplota krvi, čo vylučuje riziko hypotermie. Po opustení komory dochádza k obrovskému periférnemu prekrveniu, k rýchlejšiemu vylučovaniu metabolitov z organizmu s výrazným urýchlením hojivých procesov, množstvo hormónov tlmiacich v tele zápalové procesy sa zvýši, svaly s nadmernou aktivitou sa uvoľňujú, na niekoľko hodín dochádza k úplnému vymiznutiu bolestí. Táto kombinácia efektov v množstve systémov tela je celkom jedinečná a prináša pozitívne liečebné výsledky. Celková kryo-

terapia podstatne zvyšuje detoxikáciu organizmu. Pomocou chladu sa doceli zvýšené vylučovanie toxických látok z organizmu, vyplavujú sa kyselina mliečna, voľné radikály a toxíny. Ide o efekt urýchlenej biochemickej regenerácie organizmu.

PRÍPRAVA PRED KRYOTERAPIOU

Programu celotelovej kryoterapie predchádza individuálne posúdenie zdravotného stavu pacienta lekárom, rozhovor s pacientom o prekonaných chorobách alebo operačných zákrokoch, o ochorení alebo úraze vedúcom k záujmu o absolvovanie vstupu do kryokomory. Pred každým pobytom v kryokomore sú pacienti zamerané základné vitálne funkcie.

PRIEBEH LIEČEBNÉHO ZÁKROKU

■ Tesne pred vstupom do komory je potrebné vyutierať do sucha miesta so zvýšenou potivosťou – podpaзуšie, podkolenné jamky, čelo. Hodinu pred aplikáciou chladu nie je vhodný kontakt tela s vodou – sprchovanie, pobyt v bazéne,... Po tejto príprave sa vstupuje do prvej, adaptačnej časti komory, kde teplota mínus 60 °C počas 25 až 30 sekúnd zaručí ešte zvýšené odparenie potu z pokožky a prebieha postupná adaptácia na chlad. Nasleduje vstup do liečebnej komory, kde sa teplota pohybuje v rozmedzí –120 až –130 °C. Pobyt v tejto časti komory sa pohybuje od 2 do 3 minút podľa počtu vstupov pacienta. Čas pobytu v komore trávia pacienti pomalou chôdzou do kruhu. Aby pôsobením chladu nedošlo k poškodeniu hlasiviek, neodporúča sa rozprávať. Po absolvovaní 2- až 3-minútového zákroku sa prechádza do miestnosti určenej na kineziterapiu a rehabilitáciu a prebieha 15-minútová fyzická záťaž na stacionárnych bicykloch, bežiacich pásoch, steperoch,... Po absolvovaní fyzickej záťaže dochádza v ľudskom organizme k efektu, ktorý sa od liečby očakáva.

■ Pozitívny efekt kryoterapie sa dá prirovnať k prázdnej plastovej fľaši,



■ Na liečenie a rehabilitáciu bolestivejších partií tela slúži lokálna kryoterapia, ktorú sprostredkúva špeciálny prístroj využívajúci na chladenie identické médium ako pri kryokomore (tekutý vzduch v plynnéj forme). Teplotou –164 °C sa na postihnuté miesto pôsobí približne tri minúty. Lokálnu kryoterapiu možno kombinovať s celkovou kryoterapiou.

ktorú uzatvoríme pri teplote + 30 °C, potom ju dáme do prostredia s nižšou teplotou, čím dôjde k zmenšeniu jej objemu. To isté sa deje s bunkami v tele a efekt chladového zmrštenia buniek slúži na to, aby sa z nich vyplavila vnútrobunková tekutina, ktorá za normálnych okolností v bunke ostáva aj s toxickými látkami. Nasledujúca fyzická záťaž slúži na opačný efekt – ako keď plastovú fľašu premiestnime z mrazu do tepla. Nadobudne svoj pôvodný tvar a objem.

Ten istý efekt sa dostavuje aj po cvičení. Po 4 až 5 minútach fyzickej záťaže dochádza k 4-násobnému prekrveniu periférie, zvýšeným krvným prietokom sa do buniek dostáva podstatne viac kyslíka a predovšetkým štvornásobné množstvo živín, minerálov a energetických látok, ktoré podstatne zvyšujú energetický „náboj“ bunky.



■ Po absolvovaní 2- až 3-minútového pobytu v kryokomore prebieha 15-minútová fyzická záťaž na stacionárnych bicykloch, bežiacich pásoch, steperoch...



Pre dlhodobý efekt liečby sa odporúča absolvovať 10 vstupov.

INDIKÁCIA CELOTELOVEJ ▶ KRYOTERAPIE ◀

- zápalové ochorenia pohybového aparátu ako reumatoidná artritída, reumatická horúčka
- degeneratívne ochorenia kĺbov a chrbtice (artrózy), ochorenia medzistavcových platničiek, bolesti chrbtice
- reumatické ochorenia mäkkých tkanív (myositída, kolagenózy, fibromyositída)
- artritídy na metabolickom základe (dna)
- postihnutie kože a kĺbov pri lupienke
- zmeny svalov, kĺbov, šliach po úrazoch (kontúzie, hematómy)
- skleróza multiplex
- parézy, spastické kontraktúry v oblasti končatín
- primárna a sekundárna osteoporóza
- fybromyalgie
- celulitída
- obtiaže pri menopauze
- všetky pourazové a zápalové stavy pohybového aparátu
- značné zmenšenie spasmu svalstva
- urýchlenie procesu hojenia rán
- spomalený proces starnutia

KONTRAIDIKÁCIE

■ Doterajšie skúsenosti pri používaní kryoterapie na celý organizmus vyčlenili nasledujúce stavy, pri ktorých nie je vhodné používať túto metódu: neznášanlivosť chladu, veľká únava a podchladenie organizmu, klaustrofóbia, chyby chlopňového aparátu srdca, znížená funkcia štítnej žľazy, anémia, miestne poruchy prekrvenia, onkologické ochorenie, infekcie každého druhu, tehotenstvo, ťažké formy astmy, vážne ochorenia pľúc, Raynaudova choroba.

■ Kryoterapia je jednou z metód patriacich k širokej škále regenerácie organizmu človeka. Je určená pre športovcov v rámci biochemickej regenerácie a zvyšovanie výkonnosti, pre bežnú populáciu ako prevencia a starostlivosť o aktívne zdravie.

KDE MÔŽETE TÚTO LIEČBU (REGENERÁCIU) ABSOLVOVAŤ?

Banská Bystrica - Kremnička, Kúpele Bojnice – Jánov kúpeľ, Kúpele Dudince – liečebný dom Rubín, Senec, Poprad.

Platbu v týchto zariadeniach môžete realizovať aj prostredníctvom spoločnosti MED-ART (bodmi). Záujem vopred nahláste na marketingovom oddelení.

Mgr. Silvia Schmidtmayerová

Použitá literatúra:

MUDr. Ernest Caban, Kryoterapia

▶ ÚČINKY CELOTELOVEJ KRYOTERAPIE ◀

- Aktívne periférne prekrvenie tela trvajúce niekoľko hodín a dosahujúce štvornásobne vyšších hodnôt než pred kryoterapiou. Tak veľké prekrvenie výrazne zlepšuje metabolizmus tkanív a zrýchľuje vyplavovanie škodlivých produktov metabolizmu (laktát, histamín) obzvlášť v myoskeletárnom systéme. Spôsobuje rýchlejšie hojenie zranení a odstraňovanie pozostatkov zápalu.
- Subjektívny pocit bezbolestnosti trvajúci 6 až 8 hodín po každej kryoterapii, ktorá umožňuje vyššiu intenzitu a efektivitu rehabilitácie. Faktory znižujúce bolesť po kryoterapii sú: priame pôsobenie chladu na receptory – zníženie vedenia nervových vlákien, efekt na základe pôsobenia Melzackovej vratkovej teórie, zvýšenie hladiny endorfínov a ďalšie.
- Zníženie svalového tonusu znížením rýchlosti vedenia nervových vlákien, ovplyvnením gama motoneurónov so znížením svalového napätia, ovplyvnením reaktivity Golgiho aparátu a ďalšie.
- Pôsobenie na psychiku – hladina úzkosti a dráždivosti výrazne klesá, zlepšuje sa rozhodovací proces, pohybová a vizuálna koordinácia, zlepšuje sa presnosť práce a emocionálna kontrola. Zlepšuje sa efektivita, vytrvalosť a odolnosť centrálného nervového systému voči únave a záťaži a zlepšuje sa presnosť myslenia a orientácia v priestore.
- Stimulácia hypotalamo-hypofízárnej a nadľadvinovej hormonálnej rady so zvýšením plazmatických koncentrácií rady hormónov napr. kortikosteroidov, adrenalínu, testosterónu, gonadotropínu a ďalších.
- Zvyšuje sa odolnosť imunitného systému – zvyšuje sa počet T-lymfocytov.

**Trápia vás poruchy spánku a chcete ich riešiť prirodzeným spôsobom?
Vyskúšajte osvedčený voľne predajný výživový doplnok!**

MELATONIN tbl. 3 mg

Melatonin je prírodná látka, ktorá sa vytvára v mozgu, s postupujúcim vekom jeho hladina v organizme klesá.

Pozitívne ovplyvňuje:

- ★ kvalitu spánku a nespavosť - zobudíte sa oddychnutý a aktívny
- ★ udržiavanie biorytmu najmä pri cestovaní cez časové pásma
- ★ spúšťa nočný cyklus odpočinku a tým napomáha regenerácii buniek a zvýšeniu imunity
- ★ oddiaľuje výskyt civilizačných chorôb cukrovky, rakoviny, kardiovaskulárnych ochorení
- ★ je veľmi silný antioxidant chráni bunky pred voľnými radikálmi



Žiadajte vo svojej lekárni!

Distribúcia:

Timed, s. r. o., Trnavská cesta 112, 821 01 Bratislava

PREDSTAVY, SNY a skutočnosť

Pred niekoľkými rokmi sa mi dostala do rúk malá knižka, ktorá sa stala mojim sprievodcom, nielen pri výkone mojej profesie, ale aj v bežnom živote. S niektorými, mne blízkymi myšlienkami, by som sa chcela podeliť aj s vami.

■ Už názov „MÝTY A REALITA VO VETERINÁRNEJ PRAXI“ ma nútil zamyslieť sa nad tým, čo zostalo z vysnívaného sna o budúcnosti, keď som plná elánu a cieľov ukončila školu a vhupla do reálneho života. Autorom tejto knižky je veterinárny lekár Gregory A. Quakenbush, DVM., ktorý v priebehu svojho 16-ročného pôsobenia ako praktický veterinárny lekár zistil, že mnoho predstáv, ktoré si na vysokej škole utvoril, v skutočnom živote neobstojí. Verím, že „Mýty a realita“ budú svojím obsahom zaujímavé nielen pre veterinárneho lekára, ale pre všetkých, ktorí vlastne „predávajú“ svoje služby a vedomosti. Mnohí z vás mi určite dáte za pravdu, že niektoré dôležité poznatky z vlastnej praxe vás nenaučili v škole, ale museli ste sa k nim prepracovať vlastným úsilím.

MÝTUS I.:

Klienti sú schopní doceniť, aký som dobrý odborník.

REALITA:

Väčšina klientov nemá dostatočné odborné znalosti a skúsenosti k tomu, aby mohli zhodnotiť vašu kvalifikovanosť.

■ Dokáže majiteľ svojho miláčika poznať rozdiel medzi dobre a zle zoperovanou ovariohysterektómiou? Isteže nie. Väčšina ani netuší, či bol zákrok vykonaný správne, nieto ešte, či bola správne stanovená diagnóza. Väčšina klientov nemá dosť skúseností ani znalostí na to, aby posúdili správnosť vášho rozhodnutia a vykonania zákroku. Napriek tomu si urobia vlastný názor na vašu odbornosť a kvalifikovanosť. A ako?

Prvý dojem si utvoria vďaka postrehom, ktoré nemajú nič spoločné s vašou odbornosťou. Napríklad: ako vyzerá vaša ordinácia, akú máte sestričku, či koľko musia zaplatiť. Z hľadiska ďalšieho kontaktu hrajú najdôležitejšiu úlohu prvých 3 minúty, ktoré strávi klient – majiteľ zvieratka v ordinácii. Svoju dôležitú úlohu zohráva nielen prostredie, ale aj príjemné vystupovanie všetkých zamestnancov. Zapôsobiť hneď na začiatku dobrým dojmom môže mať kľúčový význam. Veľmi prospešné môže byť klientovi podrobne vysvetliť vašu nastávajúcu činnosť, ukázať mu ordináciu. Informovaní klienti vám budú viac dôverovať. (Je však nutné podotknúť, že informovaní a vzdelaní klienti bývajú „nebezpeční“, pretože majú prehľad, a tým aj väčšie nároky). Problém je ale v tom, že väčšina veterinárov je dosť zaneprázdnených a domnievajú sa, že informovanosť klienta je stratou času. Naopak – je to výborná investícia. Klient lepšie pochopí, prečo je nutný práve vami navrhovaný zákrok a potom sa na vás bude pozerať ako na skutočného odborníka, ktorý rozumie svojej profesii. Bude vás rešpektovať a vyhľadávať vašu pomoc.



Pravdepodobne sa stane vašim verným zákazníkom, zvýši požiadavky na vašu profesiu, a tým aj jej úroveň.

MÝTUS II.:

Úspech v práci závisí na mojich odborných schopnostiach.

REALITA:

Váš úspech závisí predovšetkým na schopnosti jednat s ľuďmi a na vašej obchodnej zdatnosti.

■ V škole nás hodnotia predovšetkým podľa študijných výsledkov. Ako je to v praxi?

Aj moja vlastná predstava o práci veterinára spočívala v tom, že budem liečiť zvieratá a s ľuďmi prídem do styku čo najmenej. No moja realita je, že už 20 rokov pracujem najmä a predovšetkým s ľuďmi a cez nich pomáhám zvieratám. Koniec koncov, sú to predsa ľudia a nie zvieratá, kto si vás vyberá, kto vám platí alebo vám robí reklamu. A tak sa môj sen – pracovať len so zvieratami – vyparil hneď v prvý deň, nástupom do práce. Od toho dňa sa učím, ako pracovať s ľuďmi, ako pomáhať ľuďom cez zdravie ich miláčikov. Dobré medziľudské vzťahy, vrátane úcty, vám pomôžu na dlhej ceste za získaním si dôvery klienta. Akonáhle sa vám podarí porozumieť sebe a potom ľuďom okolo vás, začnete sa snažiť brať ohľad na charakter každej osoby a prispôbovať jej vlastné správanie, aby bola vaša spoločná komunikácia čo najlepšia. Okrem toho, že sa cítite byť vo svojom odbore vynikajúcimi profesionálmi, ak chceme byť aj úspešní, musíme prijať fakt, že aj veterinárna prax je pod-



nikaním a skutočným obchodom.

MÝTUS III.:

Veterinárna prax má za úlohu liečiť a chrániť zvieratá.

REALITA:

Je to obchod.

■ V tomto svete sa až veľmi „predáva“. Znie to neprofesionálne a vyvoláva to predstavu predajcu ojazdených áut. Avšak napriek tomu, že sa to na prvý pohľad nezdá, obchod je pre veterinárnu prax životne dôležitý. Veterinárny lekár vlastne svojim klientom predáva riešenie problému ich zverenia, teda riešenie ich problému. Čo je podstata schopnosti predávať?

KOMUNIKÁCIA.

Každý dobrý obchodník musí s klientom komunikovať, aby cítil, čo skutočne potrebuje. Počúva, aby mohol odpovedať. Musí vedieť čeliť námitkám, musí zistiť fakty. A nakoniec musí poskytnúť ošetrovanie a lieky, musí poučiť klienta ako lieky správne podávať, a taktiež musí byť aj naďalej klientom k dispozícii.

MÝTUS IV.:

Pre svoju prax som najdôležitejšia osoba.

REALITA:

Vaši zamestnanci prichádzajú do styku s viacerými klientmi, než si myslíte.

■ Je pravda, že ordinácia by ťažko existovala bez doktora, napriek tomu množstvo jej príjmov prinášajú ostatní zamestnanci jednoducho preto, že prídu do styku s väčšou časťou klientely. Nikdy nezabúdajte, že sestry a ostatní personál môžu pomáhať povest praxe vytvárať a zdokonaľovať, ale aj poškodiť. Dovolím si vykresliť dva príklady bez komentára.

Príklad prvý: Počas obednej prestávky zaklope na ordináciu staršia pani, ktorá si počas prechádzky prečítala oznam o poskytovaní doplnkovej služby – strihaní a úprave srsti, a chcela ju hneď využiť. Sestrička jej ochotne otvorila a slušne vysvetlila, že jej miláčik je mierne obézny. Bez slov jej sestrička vytlačila návod na kŕmenie podľa veku, hmotnosti a rasy psa a pani objednala na popoludnie. Pani sa poďakovala a prišla popoludní. Navyše, nezaplátila len za

strihanie, poradenstvo, ale aj za očkovanie, ktoré hneď previedli, ale čo je najdôležitejšie, hneď sa so svojím miláčikom v príslušnej ordinácii aj zaregistrovala. A toto všetko bez toho, aby sa vôbec stretla s lekárom.

Príklad druhý: Potrebovala som skonzultovať jeden odborný problém s kolegom, a tak som mu zavolať. Zodvihla sestrička a len mi odmerane povedala, že pán doktor teraz nemá čas, a tým to pre ňu skončilo. Keď som ju požiadala, či môžem nechať aspoň odkaz, mala som z jej správania pocit, že ju to nesmierne obťažuje.

MÝTUS V.:

Verejnosť považuje veterinárnych lekárov za profesionálov.

REALITA:

Väčšina tento názor však nezdieľa.

■ Príbeh, ktorý vám teraz vyrozprávam, je skutočným príbehom Doktora Quakenbusha:

„Pred niekoľkými rokmi som pozval na obed chovateľa hovädzieho dobytku, pretože som ho chcel lepšie spoznať a poznať jeho názory na vedenie firmy. Pochválil sa, že má na farme 5%-ný úhyn. On sa ma len opýtal, koľko si účtujem za 1 h konzultácie a ošetrovania. Odpovedal som, že 75 dolárov. Skoro sa udusil kúskom pizze. Ja som si však v duchu spočítal, že ak má na farme 1000 dojníc, pri investícii asi milión dolárov, pri 5% úhynne prichádza ročne o 50.000 dolárov. Upozornil som ho na to, a ponúkol som mu pomoc pri znížení strát. Vysvetlil som mu niektoré diagnostické a preventívne opatrenia. On mával rukou a vyhlásil, že už jeho dedo vedel to isté, čo my – veterinári. Už trochu podráždene som mu navrhol obchod, že kúpim vakcínu, urobím potrebné vyšetrenia a ak sa mi to nepodarí, nebude ho to stáť ani cent. Pokiaľ by sa mi to však podarilo, chcel som polovicu zisku. Trúfal som si znížiť úhyn na 1%, čo by bolo 20.000 dolárov. Zvážnel a vyhlásil: Ale to by som vám ich musel vyplatiť. Vôbec si neuvedomil, že ďalších 20.000 by ušetril.

Asi o 1/2 roka som ho stretol a strašne sa chválil ako znížil úhyn na 1,5% ročne. Sám si nakúpil vakcíny a dobytok si zaočkoval. Došlo mi, že pre takýchto chovateľov nebudem nikdy profesionál, ale len technik, čo si pýta za svoju prácu veľa peňazí.“

Takýto názor chovateľov nie je ojedinelý a predstavuje všeobecne dlhotrvajúci problém.

■ Možno by vás ešte mohli zaujať niektoré rady týkajúce sa medziludských vzťahov, ktoré odporúča MVDr. Kennet Haas:

„POUŽÍVAJTE NEMENNÉ ZÁSADY“:

- 1 Načúvajte klientovi, aby ste zistili, ako komunikuje.
- 2 Rozprávajte na jeho úrovni, nevyvyšujte sa, ani sa neponížujte.
- 3 Snažte sa rozprávať rovnako dlho, ako ste počúvali.
- 4 Klienta neprerušujte.

ZDVORILOSŤ

■ Budte zdvorilí bez ohľadu na to, či je klient u vás prvýkrát alebo stý.

ZÁUJEM

■ Prejavte záujem, i keď zvieratu nedokázate pomôcť. Nič to nestojí. Prejavte záujem nielen o pacienta, ale aj o klienta, o jeho názory. Doťahujte veci do konca. Nikdy nezabudnite urobiť, čo ste sľúbili.

POCHVALA

■ Snažte sa úprimne pochváliť vždy, keď je to možné.

PRÍSTUP

■ Zaujímajte pozitívny postoj a prejavujte rešpekt klientom, zamestnancom i sebe samému.

■ Cieľ, s ktorým som písala tento príspevok bol, aby tí, ktorí ho dočítate do konca, ste našli podobnosť alebo totožnosť aspoň v jednom bode, v jednom mýte a realite, pretože som úprimne presvedčená o podobnosti s mojimi snami a moja realita existuje v každej profesionálnej práci a hlavne v tej, kde na jednej strane je klient, zákazník a na druhej strane doktor, magister, či obchodník.

MVDr. Katarína Rigová

Literatúra:

Mýty a realita vo veterinárnej praxi
Gregory A. Quakenbush, DVM.
Pfizer veterinárna divízia, West End

Uverejnené so súhlasom firmy Pfizer

Čitateľská súťaž

Milí čitatelia,

veríme, že vás opäť články zaujali a nebude pre vás problémom odpovedať na nasledovné otázky →



1. Ako nazýva slovensko-talianske združenie na podporu kultúry a cestovného ruchu so sídlom v Ríme?



2. Ako sa nazýva účinná látka lieku Clarosip?



3. Akej tematike sa venuje nová výstava v priestoroch MED-ARTu?



4. Wolfgang Amadeus Mozart bol rakúsky hudobný skladateľ. Medzi rokmi 1786 a 1790 vznikli jeho najslávnejšie opery. Ktoré sú to?



5. Čo je gemmoterapia?



6. Ktoré bylinné čaje fi. Fytopharma získali ocenenie Slovak Gold?



7. Ktorý deň je vyhlásený za Svetový deň diabetu?



8. Čo obsahujú detské sušienky Sunarka?



9. Aké sú indikačné vlastnosti krému ELUAGE CREME?



10. Čo je kryoterapia?

■ Vaše odpovede očakávame **do 10. novembra 2006**. Ak budú správne, zaradíme ich do žrebovania o **pleťovú kozmetiku ELUAGE CREME**. Žrebovanie sa uskutoční 15. novembra 2006. Desiatí výhercovia budú známi v nasledujúcom čísle časopisu MEDIUM, ktoré vyjde začiatkom mesiacu december 2006.

■ **Výhercovia, ktorí správne odpovedali na otázky uvedené v čísle 3/2006:** Mária Plučinská, Stará Lubovňa, Murínová Apolónia, Veľké Zálužie, PharmDr. Millyová Diana, Bratislava, Mária Uhliarová, Revúca, Mgr. Viera Sobotová, Dolné Vestenice, Mgr. Žabková Marta, Valaská, Matúš Kocún, Spišská Sobota, Apolónia Bucová, Krompachy, Adriana Čubová, Svit, Mgr. Ivana Soková, Drietoma.

Všetkým výhercom gratulujeme a ďakujeme!

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

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

Redakcia časopisu MEDIUM



medium, štvrtročník
spoločnosti MED-ART, spol. s r. o.

Vydáva: MED-ART, spol. s r. o., Hornočermánska 4
949 01 Nitra

Registrácia: MK SR – 3. 4. 2001, reg. číslo: 534/2001

Šéfredaktorka: Beáta Račeková *-ra-*

Redakčná rada: Mgr. Hilda Némethová, Ing. Vladimír Piesecký *-pie-*,
Mgr. Silvia Schmidtmayerová, Ing. Štefánia Pichaničová, Martin Štefanec M.A., Mgr. Marta Hároniková *-ha-*, Pharm. Zlatica Bártová,
Mgr. Michal Holec
študenti FaF UK Bratislava: Daniel Holec a Petra Némethová

Grafická úprava: APEL, spol. s r. o., Nitra

Tlač: JONAGOLD, s. r. o., Svodín

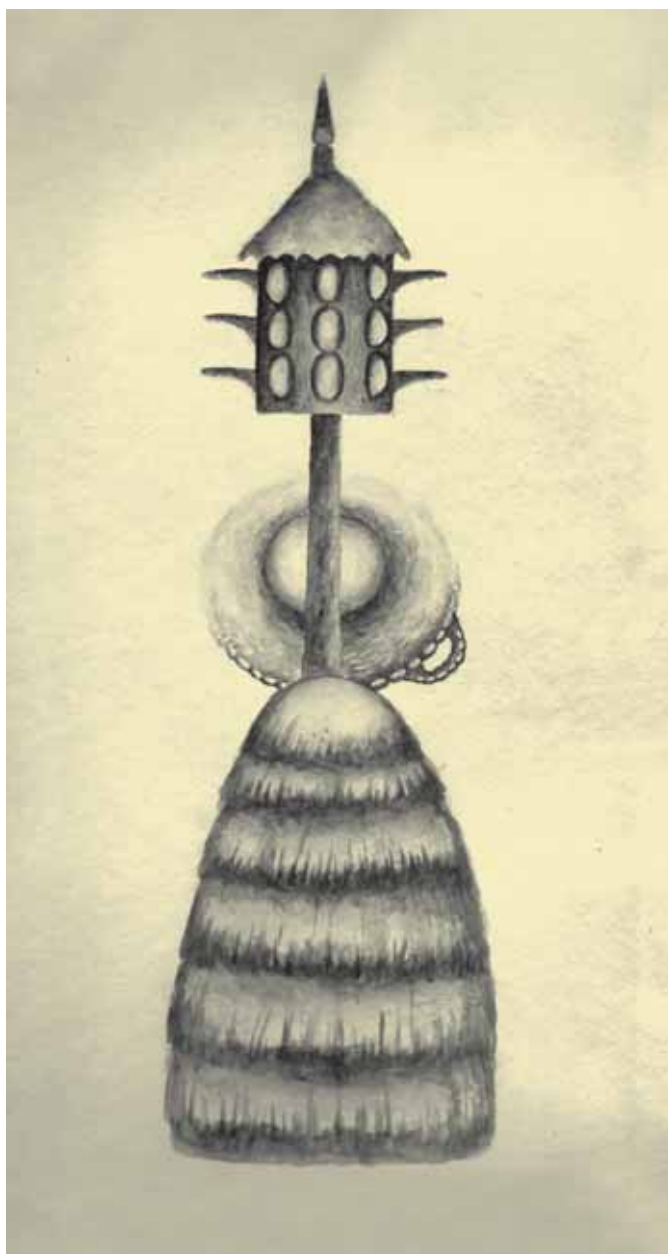
Distribúcia: prostredníctvom obchodných zástupcov, vodičov a poštových zásielok zabezpečuje MED-ART.
NEPREDAJNÉ

Adresa redakcie: 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



J. K.

Na kopci nič, len jeden strom stojí.
 Aj vo sne sa strhávam, čo sa oň bojím,
 bo život je v strome, láska a šťastie,
 hrdo sa hlási k nebesiam – rastie.
 Vrcholec vysoko vypína nad nami,
 víchriciam, nečasom dokáže zabrániť.
 Každý deň mocnie ten zázračný strom,
 neschne, nemrzne, nepadá pod bleskom.
 Ak zožltnú listy v neskorej jeseni,
 on stojí tam na jar vždy zelený.
 Do skál a bodľačia z tej výšky hľadá,
 osamotený – búrlivák mladý.
 Zarástli korene hlboko do zeme,
 čo sme si zasiali, to si aj zožneme.



CURICULUM

Pradedo: Jónapot...

Bol som gazda, fiam, takých bolo, azandalát, málo.
 Mrcha čas urobil zo mňa maďaróna s bajúzami,
 aby som pánu grófovi skladal účty ako prísazný
 a zatiaľ bíreši na mňa pľuvali. Kesenem sípen.

Dedo: Jana, pod...

Volával som na svoju ženu.
 Tie dva roky maďarskej som šťastne zabudol.
 Pri gazdovstve sa zabúda.
 Lopota, lopota a potom štemplovka.
 Zav to pront. Družstvo som nikdy nepodpísal.
 Zhorkol mi jazyk, nebolo slín – prevrátiť list novej éry.
 Žena podpísala. A ja – nemôžem stúpiť na nohu.
 Zav to pront.

Otec: Tak si choď...

A šiel.
 Do Prahy na spojárske učilište.
 Proletár, romantik z Trate mládeže,
 bojovník za svoje idey.
 Česť práci!

Syn: A šiel som na vysokú školu.
 Intelektuál, zašiel som ďaleko za rodný chotár.
 Gud báj!

Suprax[®]

cefixim 200 mg poťahovaná tableta – 100 mg/5ml suspenzia

Vaša istota



Indikácie:

Otitis, sinusitis

Infekcie horných dýchacích ciest

Infekcie dolných dýchacích ciest

Infekcie obličiek

Urogenitálne infekcie

- *Vysoká stabilita proti β -laktamázoým enzýmom*
- *Terapeutická dávka nezávislá od závažnosti a od lokalizácie infekcie*
- *Dávkovanie 1 x denne*

Písomná informácia pre používateľa:

Názov: SUPRAX[®]. Výrobca: Gedeon Richter, Ltd., Budapešť, Maďarsko v licencií Fujisano Pharmaceutical, Osaka, Japonsko. **Účinná látka:** cefixim. **Lieková forma:** Poťahované tablety alebo suchá látka pre prípravu suspenzie. **Indikačná skupina:** Cefalosporínové antibiotikum. **Vlastnosti:** Cefixim je nové širokospektrálne, bakteriálne cefalosporínové antibiotikum. Pre svoju dobrú vstrebateľnosť z tráviaceho traktu je určený na aplikáciu per os (ústami). **Indikácie:** Infekcie vyvolané mikroorganizmami citlivými na cefixim: - infekcie horných a dolných dýchacích ciest, - infekcie v oblasti hrdla, úst a nosa napr. zápal stredného ucha, zápal mandlí, zápal tvárových dutín, zápal hrtana a hltana, - infekcie obličiek a močového systému, - infekcie bilárneho traktu, - akútne gonokokická uretritída (kvaspavkový zápal močovej trubice). **Kontraindikácie:** Precitlivosť na cefalosporíny. **Nežiaduce účinky:** Z nežiaducich účinkov sa najčastejšie vyskytujú žalúdočno-črevné ťažkosti. **Interakcie s inými liekmi:** Zatiaľ neboli pozorované. **Dávkovanie:** Overtie si, či užívate prípravok presne podľa predpisu. **Poťahované tablety:** Dospelým a deťom nad 12 rokov v dávke 2 poťahované tablety denne. Tablety je možné užiť v jednej dávke alebo v dvoch dňoch dávok (1 tableta ráno a 1 tableta večer). **Suspenzia:** Deťom do 12 rokov sa podáva 8 mg/kg telesnej hmotnosti denne v 1-2 dávkach. **Špeciálne dávkovanie:** Pri nekomplicovaných zápaloch nosových ciest u žien je dostatočná 1-3 dňová liečba. V prípade kvaspavky bez komplikácií je zvyčajne dostatočná jednorázová aplikácia 400 mg cefiximu. **Upozornenie:** Tablety sa užívajú celé, nerozhrýzané a zapíjajú sa dostatočným množstvom vody. Liek sa môže užívať pred jedlom aj po jedle - jeho absorpcia nie je ovplyvnená. Suchú substanciu rozpúšťajte len vo vode, nie v iných tekutinách! Každé balenie obsahuje odmerku, ktorá umožňuje dávkovanie 1,25 ml, 2,5 ml a 5 ml. Pri izbovej teplote účinnosť suspenzie zostáva zachovaná 2 týždne. **Dátum expirácie:** Je vyznačený na obale. **Spôsob uchovávania:** Pri izbovej teplote. **Doba použiteľnosti:** 2 roky. **Balenie:** 10 poťahovaných tabliet. Liekarka s 26,5 g suchej substancie pre prípravu suspenzie.

Podrobnejšie informácie nájdete v príbalovom letáku. Pred predpísaním lieku si prečítajte súhrn charakteristických vlastností lieku, ktorý získate na adrese:



RICHTER GEDEON RT.

Richter Gedeon, o.z., Šoltésovej 12, 811 08 Bratislava, tel: 02 - 5020 5801, fax: 02 - 5020 5813