

MEDIUM

časopis spoločnosti MED-ART

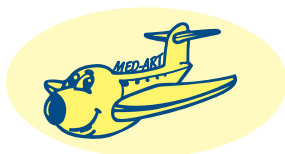
INFORMAČNO-ODBORNÝ ŠTVRTROČNÍK pre oblasť farmácie a veterinárnej medicíny, medicínsko-technických pracovníkov, odborníkov z oblasti výživy ľudí a zvierat

1/2011



MED-ART

– oslavuje 20. výročie



www.med-art.sk

už 20 rokov

nám pomáhate pomáhať...

1991 – 2011

...ďakujeme...

Pozývame vás

MED-ART – partner
pre vaše vzdelávanie
aj v roku 2011

SVETLO, ktoré lieči

KOMUNIKÁCIA bez slov

POTRAVINOVÁ intolerancia u psov

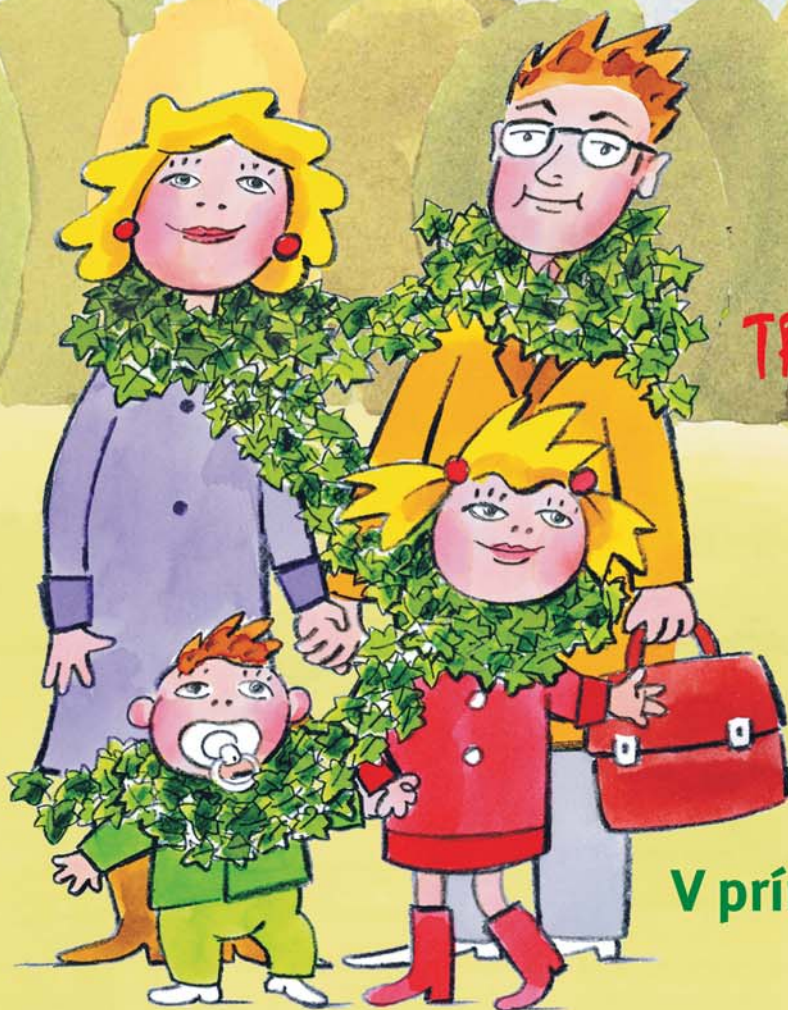


ČÍTAJTE A VYHRAJTE!
súťaž na strane 34

Proti kašľu



Hedelix[®]



③

TROJNÁSOBNÝ ÚČINOK

- 1) uvoľňuje hlien
- 2) uľahčuje odkašliavanie
- 3) uľavuje pri dráždivom kašli

**V prírode sa sila našla, Hedelix ťa
zbaví kašľa.**

www.hedelix.sk

Hedelix pre celú rodinu

Voľne predajné vo Vašej lekárni. Čítajte pozorne príbalový leták. O použití sa poraďte so svojím lekárom alebo lekárnikom.



MEDIUM 1 / 2011

štvrťročník spoločnosti MED-ART, spol. s r. o.

vydavateľ/redakcia:

MED-ART, spol. s r. o., Hornočermánska 4, 949 01 Nitra
e-mail: sekretariat@med-art.sk, tel.: 037/77 53 702, fax: 037/65 13 790

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

PharmDr. Ján Holec
Mgr. Hilda Némethová
Ing. Jana Machalová
MVDr. Rudolf Andraško

redakcia:

šéfredaktorka: Beáta Račeková

redakčná rada: Andrej Fuksa, PharmDr. Zlatica Bártová, PharmDr. Marek Molitoris, PharmDr. Petra Némethová, MVDr. Katarína Rigová, MVDr. Dagmar Hoptová, Ing. Andrea Meszárošová

vizuálna koncepcia, layout a tlač:

APEL, spol. s r. o., Nitra

distribúcia:

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

NEPREDAJNÉ

Publikované články vyjadrujú názory autorov, a preto nemusia byť totožné so stanoviskom redakcie a vydavateľa. Nevyžiadane rukopisy a obrazový materiál nevraciamy.
Kopírovanie, znovupublikovanie alebo rozširovanie ktorejkoľvek časti časopisu sa povoľuje výhradne so súhlasom vydavateľa. Redakcia nezodpovedá za obsah a pravdivosť jednotlivých inzerátov.

www.med-art.sk

už **20** rokov
nám pomáhate pomáhať...

1991 – 2011 ...ďakujeme...

partneri čísla:

Bayer

**Z OBSAHU VYBERÁME:****o nás****6 | MED-ART NÁŠ KAŽDODENNÝ**

Už 20 rokov sa MED-ART snaží, sám, ale aj prostredníctvom svojich klientov, spoločníkov a spriaznených duší pomáhať... Po rokoch práce, prebdených nocí, neľahkých dní, MED-ART vyrástol až tak, že mohol s hrdosťou povedať, že každý piaty liek v Slovenskej domácnosti pochádza od neho.

9 | POZÝVAME VÁS

Tento rok je naším cieľom pripraviť päť celoslovenských víkendových seminárov a stretnutí a poskytnúť tak v jednotlivých regiónoch západného, stredného a východného Slovenska možnosť zúčastniť sa vzdelávania a spoločenského programu čo najširšej farmaceutickej obci. Poznáme už termíny.

radíme vám**10 | SPOZNÁVAJTE KRÁSY PODZEMNÉHO SVETA**

Krása podzemného sveta jaskýň už tradične priťahuje každý rok tisíce domácich i zahraničných návštevníkov. Na Slovensku je známych vyše 5350 jaskýň – medzi nimi aj Belianska, ktorú vám v tomto čísle bližšie predstavíme.

12 | KOMUNIKÁCIA BEZ SLOV

Komunikácia je každá interakcia v prítomnosti iného človeka. Všetko, čo hovoríme, čo robíme, aj spôsob, akým to robíme a hovoríme. Je nemožné nekomunikovať. Aj mlčanie je formou komunikácie.

o zdraví a pre zdravie**22 | SVETLO, KTORÉ LIEČI**

Liečba svetlom je súčasťou histórie ľudstva po celú dobu jeho existencie. Posledným vývojovým krokom je fototerapia (terapia polarizovaným svetlom) – prírodná fyzikálno-biologická metóda, ktorá prirodzeným spôsobom vhodne stimuluje živé organizmy.

28 | POTRAVINOVÝ DETEKTÍV

Podľa posledných prieskumov sa neobvyklá reakcia tela na určité potraviny, odborne nazývaná tiež ako potravinová intolerancia, objavuje až u 45 % obyvateľstva. V priebehu 1 hodiny sa vďaka produktu Food-Detective dozvieme, či pozitívne alebo negatívne reagujete na niektorú zložku potravy.

veterinárna poradňa**32 | POTRAVINOVÁ INTOLERANCIA A ALERGIA U PSOV**

Precitlivelosť spojená s nadmernou reakciou tela na najrôznejšie látky z prostredia nie je len výsadou človeka. S takýmito prejavmi sa, žiaľ, stále častejšie stretávame i vo veterinárnej medicíne.

33 | MYXOMATÓZA KRÁLIKOV

Ochorenie, ktoré už pozná takmer každý malý či veľký chovateľ králikov na celom území Slovenska. Terapia na túto chorobu neexistuje a preto jediný spôsob ochrany chovu je prevencia, imunizácia chovu a jeho dobrá zoohygiena, výživa.

MED-ART

náš každodenný...

...hneď radšej zaklopem trikrát na drevo a pomodlím sa, aby som niečo nezarietla....

Dnes si túto vetu môžeme povedať my všetci, čo sme spojení s MED-ARTom rôznymi putami...

Už 20 rokov sa MED-ART snaží sám, ale aj prostredníctvom svojich klientov, spoločníkov a spriaznených duší pomáhať...

Pomáhať pri zabezpečení liekov, zdravotníckych pomôcok, materiálu, rôznych výživových doplnkov a v konečnom dôsledku pri zabezpečovaní dobrého zdravia obyvateľov našej malej republiky.

„Ďakujeme, že nám pomáhate pomáhať“

Toto motto je už stabilným mílnikom a svojou podstatou nás posúva všetkých stále dopredu.

Založenie MED-ART-u však pred dvadsiatimi rokmi nebola každodenná udalosť. Nevie, kedy skrsla táto geniálna myšlienka v hlavách a srdciach jeho otcov a zakladateľov PharmDr. Jána Holeca a PhMr. Petra Németha, ale ich spoločné dieťa uzrelo svetlo sveta 8. 2. 1991, kedy držali pevne v rukách povolenie na činnosť od Ministerstva zdravotníctva. A veru, oslávili to ako sa patrí v Smíchovskom dvore v Bratislave kráľovským obedom (dve pivá a vyprážaný syr... :) Tak sa začala ich podnikateľská púť. Pustili sa na ňu vybavení obdivuhodným elánom, obrovskou odvahou, výnimočnými osobnými vlastnosťami, šikovnosťou, charizmou, obchodníckym talentom, srdcom farmaceuta a neoblomným presvedčením o správnej veci.

Ich počiatočným kapitálom bola veľká skriňová „základná“ Avia, reprezentačný šedý šíp (Škoda 105), skladové priestory, ktoré sa nachádzali v garážach ich vlastných domov.

S týmto arzenálom začal život s MED-ART-om... prvé rokovania, prvé zahraničné cesty, prvé kartóny v garážach. Postupne MED-ART vyrástol z garáže a presťahoval sa do prvých priestorov na Cabajskej ulici v Nitre.

Zbierala sa krabica ku krabici, kartón ku kartónu, MED-ART rástol ako z vody. Na túto púť sa neskôr pridali Mgr. Hilda Némethová, PharmDr. Ľubomír Schmidtmayer so závozom v Slovenskej Ľupči a neskôr v Banskej Bystrici, a MVDr. Rudolf Andraško v Prešove, neskôr v Malom Šariši.

Vďaka filozofii, ktorú jeho zakladatelia predstavili a hlavne žili, sa v MED-ART-e položili pevné základy, na ktorých sa dá stále stavať. Avšak MED-ART má ešte svoju ďalšiu stránku, ktorú sa snaží ukazovať hlavne vám, svojim zákazníkom – tieto jeho vlastnosti asi najlepšie popisuje lietadielko, logo MED-ART-u. Tým, že MED-ART dostal toto logo, dostal do vienka aj tieto vlastnosti, ktoré usmievavé lietadielko predstavuje:



- ✓ lietadlo, ktoré predstavuje rýchlosť, nadhľad nad vecami a problémami
- ✓ žlté lietadlo: lebo žltá je farba optimizmu, slnko, ktoré vyžaruje radosť a teplo
- ✓ usmievavé lietadlo: lebo úsmev lietadla vyžaruje pohodu a pokoj
- ✓ naivné znázornenie lietadla: vyjadruje detskú dôveru a hravosť, s ktorou jeho zakladatelia začínali



PharmDr. Petra Némethová

Takto sa MED-ART rozrástol až na celé Slovensko, aby mohol plniť svoje predstavy a pomáhať ľuďom žijúcim na Slovensku.

Po rokoch mravčej práce, prebdených noci, neľahkých dní, MED-ART vyrástol až tak, že mohol s hrdosťou povedať, že každý piaty liek v Slovenskej domácnosti pochádza od neho.

Počas tých dvadsiatich rokov poctivej práce všetkých, ktorí sú jeho súčasťou, môžeme MED-ART prirovnať k veľkej bielej medvedici, ktorá si pomaly, ale zato s hlbokými stopami, ide za svojím cieľom.

Počas tých rokov rastu, nabierania skúseností a ich zúčtovania, sa MED-ART stretol zoči-voči rôznym situáciám, prežíval úspechy, ale aj neúspechy, radosti, ťažkosti, stretol vo svojom živote veľa priaznivcov, ale aj neprajníkov. Boli lepšie, ale aj horšie roky, ale podstatné je, že sa snažil stáť vždy pevne na nohách a obhájiť si svoju pozíciu. Počas tých dvadsiatich rokov sa mu darilo byť stálym hráčom na trhu. Neopojila ho vôňa úspechu, nestalo sa z neho „rozmaznané dieťa“, nepoložili ho ani neúspechy a ani tragédia, ktorá sa v jeho živote stala. To všetko vďaka jeho zakladateľom, zamestnancom a priateľom, pretože len základňa pracovitých a prajných ľudí môže takýto kolos hnať dopredu, a ako hovorí Dr. Holec, pomáhať mu káru ťahať správnym smerom.

V tejto chvíli by som MED-ART-u a všetkým, ktorí sú jeho súčasťou, rada popriala všetko najlepšie k narodeninám, veľa ďalších úspešných rokov a sily naplniť poslanie, ktoré mu bolo predurčené.

pamätníčka Petra ☺



Výročia sú v behu času okamihmi bilancovania, pozastaveniami nad prežitým, ale aj nad skutočnosťou, ktorú žijeme. V roku desiateho výročia straty nášho spoluzakladateľa sme zrealizovali myšlienku založiť firemnú nadáciu, ktorá by niesla jeho meno. Nadácia Mgr. Petra Németha potencuje naše krédo o pomáhaní.

Tradične pomáhame domovom sociálnej starostlivosti zdravotníckymi potrebami a doplnkami výživy a prispievame na rekonštrukciu národnej pamiatky – baziliky v Ľutínej.



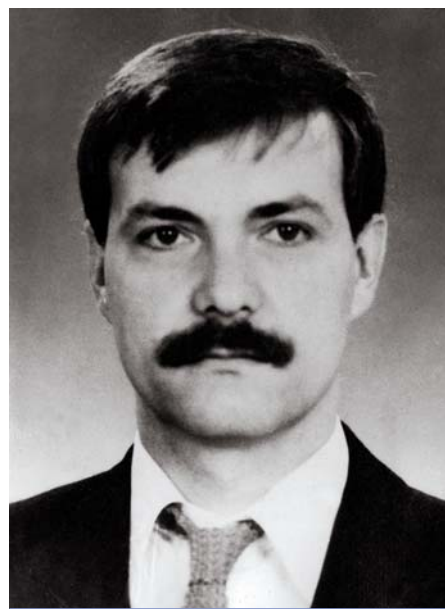
Upravuje sa priestor okolo baziliky, kde budú stáť dve nové kaplnky a kde sa začne budovať Miniskenzen drevených chrámov a zároveň sa začína rekonštrukcia Mariánskej hory, aby toto miesto bolo skutočne dôstojným duchovným skvostom.



Rok 2010 priniesol ťažké skúšky. Povodne dostali na kolená našich spoluobčanov zo dňa na deň... Naša nadácia poskytla svoje finančné prostriedky hlavne na pomoc povodňami postihnutým rodinám.



Niekoľkodňové úhrny zrážok v roku 2010 narobili starosti a problémy mnohým ľuďom. Voda si vzala majetky, ľudské životy. Intenzívne dažde mali za následok aj zosuvy pôdy, prepadnuté a zničené cesty. Vodné toky sa pomaly vrátili do svojich koryt, avšak pre ľudí postihnutých živelnou katastrofou bol návrat do bežného koloritu života dlhý a náročný. Mnohonásobné škody sa vtedy vyšplhali do závažných čísel.



PhMr. Peter Németh, spoluzakladateľ spoločnosti MED-ART

Využívame túto príležitosť, aby sme sa v mene našom a tých, ktorým sme s vašou pomocou pomohli, poďakovali anonymným aj neanonymným sponzorom Nadácie Mgr. Petra Németha.



Nadácia poskytla finančné prostriedky hlavne na pomoc povodňami postihnutým rodinám.



o nás

Jubileum

Je úžasné, že človek dokáže zachytiť okamihy života a okrem spomienok v myslí ich má zdokumentované na fotkách. Prezerá si ich a spomína...

Rada sa vraciam k fotkám, keď som začínala v MED-ARTE. Nielen ja, ale všetci sme na nich mladší a sú pre nás peknými a nezabudnuteľnými spomienkami. Nástupom do MED-ARTu som vymenila lekárňu za obchodné aktivity vo farmaceutickej distribúcii.

Je to ako dnes, keď mi Oli Ambrósová zavolała a vysvetlila, čo by som mohla robiť. Moje prvé kroky v obchode viedol Dr. Holec. Učil nás život a nové skúsenosti. Prešli sme školou života. Mnohé bolo pre nás nové a tvorili sme za pochodu. Bola to pre nás veľká výzva a o to nás to viac bavilo.

Dnes si uvedomujem, že som bola s mnohými kolegami pri formovaní MED-ARTu a jeho raste. Každý rok skrýva prácu mnohých ľudí, nové ciele a ich napĺňanie. Ľudia robili s nadšením a boli oporou MED-ARTu. Ten rástol, až dospel ako človek. Dnes je stabilný, stojí pevne na svojich nohách a stále sa rozvíja.

Jeho zakladatelia majú už prvé šediny. To nevadí. Je to život, ktorý napreduje ďalej s novými tvármi. Dvadsať rokov je krásna životná etapa. Mnohé firmy sa nadočkali ani desiateho výročia, mnohé sa pretransformovali, mnohé zanikli.

MED-ART vyrástol a oslavuje krásne jubileum, ku ktorému mu želám veľa ďalších síl a úspešných rokov.

Zlatica Bártová

už 20 rokov
nám pomáhate pomáhať...

1991 – 2011

...ďakujeme...





KONGRESOVÉ CENTRUM MED-ART Nitra

už 5 rokov

poskytujeme priestor na stretávanie sa



Akoby to bolo včera. V slávnostný večer ožila rozprávka. Poeticky, v spomienkach, zarezovala v priestore i čase. Podala ucelený obraz o zmysle života i jednej firmy...

Beáta Račeková

Spomínate si? V piatkový podvečer 20. januára 2006 spoločnosť MED-ART nielen oslavovala 15 rokov svojej existencie, ale aj otvárala novovybudované priestory Kongresového centra MED-ART. Vernisážou výstavy kaplána Radoslava Gazdíka sa otvorili dvere novej formy spolupráce s priateľmi a obchodnými partnermi spoločnosti MED-ART. MED-ART začal vo svojich priestoroch poskytovať komfortný priestor na semináre, školenia, konferencie, výstavy, workshopy, obchodné rokovania a iné špeciálne podujatia. Atraktívne priestory, moderné technické vybavenie, variabilita komunikačných priestorov či kvalitné cateringové služby umožnili naplniť požiadavky aj tých najnáročnejších klientov.

Za päť rokov kongresové centrum videlo množstvo pútavých akcií a počulo veľa zaujímavých informácií. V pamäti zostali už spomínané vernisáže výstavy fotografií



a poézie Radoslava Gazdíka, zachytené najkrajšie hry svetla a okamihu vo fotografiách



Slávnostné otvorenie výstavy a novovybudovaných priestorov kongresového centra v Nitre prestrihnutím bielej pásky – 20. januára 2006.



Školenia, workshopy, výstavy, semináre, obchodné rokovania – priestory kongresového centra sú pripravené na stretnutia takmer každého druhu.



Samozrejme, nikdy nechýbajú ani cateringové služby, ktoré sú neodmysliteľnou súčasťou každého časovo náročnejšieho stretnutia.

Martina Nikodýma, Igora Boháča a Miroslava Regítku, emócie vo farbe na hodvábnom podklade Miriam Podbehej, hajdúske a janičiarske melódie sprevádzajúce výstavu plastík, kresieb a reflexií Roberta Žilíka alebo anjelské stretnutie s charizmatickou českou maliarkou Pavlínou Gardiánovou.



Svoje miesto si v priestoroch kongresového centra našli poisťovne, banky, školiace a tréningové agentúry.

Otvorením kongresového centra sa nám však hlavne podarilo vytvoriť priestor na stretávanie zdravotníckej odbornej obce, ktorá je úzko spojená s činnosťou a zameraním našej distribučnej spoločnosti. Dizajnovo dotvorené niky chodbových priestorov lekárenským vybavením len umocňujú v týchto priestoroch pocit stavovskej spolupatričnosti. Odborné informácie potrebné ku každodennej praxi odznegli z úst renomovaných odborníkov farmaceutických firiem Pierre Fabre, Wyeth, CSA, Boehringer Ingelheim, Hartmann-Rico, Kimberly-Clark, Optimum a ďalších prednášajúcich, ktorí sa zúčastnili odborných regionálnych seminárov organizovaných Regionálnou lekárnickou komorou v Nitre a samotnou spoločnosťou MED-ART.

Prajeme si a želáme Kongresovému centru MED-ART, aby bolo aj naďalej centrom diaľnia zaujímavých a úspešných podujatí.

OFTALMOLÓGIA

v Kongresovom centre MED-ART

Dňa 3. 2. 2011 nitrianske Kongresové centrum uvítalo účastníkov odborného seminára, ktorý v spolupráci s MED-ARTom organizovala spoločnosť Optimum Distribution, s. r. o.

Seminár bol zameraný na prezentáciu novinek v oblasti oftalmológie, kde nosnou témou bol nový trend navrhovania prostriedkov starostlivosti o zrak a kontaktné šošovky nazývaný bioinšpirácia – roztok na dezinfekciu kontaktných šošoviek – BIOTRUE.

Ing. Drahomíra Košalková

Spoločnosť Bausch & Lomb prichádza na slovenský trh s novinkou v starostlivosti o kontaktné šošovky. Biotrue je nový revolučný viacúčelový roztok založený na biotechnológiách. Kombinácia bio-inšpirovaných technológií spolu s unikátnym duálnym dezinfekčným systémom vedie za hranice tradičnej dezinfekcie.



Z pohľadu lekára sa odbornej téme venoval MUDr. Štefan Marko, známy očný špecialista z očnej ambulancie Nitra, ktorý podrobne vysvetlil problematiku zúčastneným farmaceutom. Biotrue má zloženie inšpirované fyziológiou nášho videnia. Roztok ponúka unikátny koncept starostlivosti o šošovky navrhnutý tak, že pôsobí podobne, ako naše oči vďaka bio-inšpiratívnym inováciám. Vďaka nim zostanú kontaktné šošovky čisté a zvlhčené v priebehu celého dňa a súčasne aj dokonale dezinfikované. Výskumníci spoločnosti Bausch & Lomb hľadali pri vyvíjaní nového roztoku inšpiráciu a riešenie technologických a biomedicínskych problémov priamo v prírode a teda vlastne v očiach samotných. Pri štúdiu oka identifikovali prírodné procesy zodpovedné za jeho čistotu a tiež zvlhčovanie. A v čom spočíva inovatívnosť nového prípravku? Roztok starostlivosti o šošovku Biotrue bol vyvinutý tak, že je jeho pH rovnaké ako pH zdravých slz. Prispieva to k jednoduchšej a komfortnej aplikácii šošovky do oka. Ďalšou inováciou je hyaluronan, telu vlastná látka, ktorá pôsobí ako prirodzený lubrikant. Na šošovku nielenže dokonale prilne, ale zostáva



MUDr. Štefan Marko – uznávaný očný lekár priblížil farmaceutom novinku s názvom BIOTRUE

na nej až po dobu 20 hodín, čo tiež prispieva k dobrému zvlhčeniu a komfortnému pocitu od prvého kontaktu oka so šošovkou. Treťou inováciou je schopnosť roztoku zabezpečiť aktivitu určitých prospešných proteínov, prispievajúcich k tomu, aby šošovky zostali po celý čas čisté a priehľadné. Tak ako poznamenal MUDr. Štefan Marko, biotechnologickú novinku si pochvalujú aj samotní nositelia kontaktných šošoviek, najmä pokiaľ ide o celodenné pohodlie či dokonca pocit akoby mäkkej šošovky. Tento nový produkt je určený hlavne aktívnym zákazníkom v produktívnom veku, ktorí vedia oceniť vysokú kvalitu s pridanou hodnotou.



Odborný zámer podujatia splnil očakávania zúčastnených farmaceutov, ktorých pozornosť si svojou prezentáciou upútal aj zástupca spoločnosti Bausch & Lomb Mgr. Petr Jeřábek. Potešením každého organizátora takýchto podujatí je početná účasť a aktívne publikum. Zaujímavá téma poskytla priestor na podnetnú diskusiu a prednášajúci odborníci odovzdali farmaceutom opäť mnoho poznatkov a zároveň si v pracovnej atmosfére vymenili cenné rady a skúsenosti.



Spoločnosť MED-ART spol. s r. o. už 20 rokov úspešne poskytuje služby svojim klientom na slovenskom zdravotníckom trhu v oblasti veľkodistribúcie liečiv, zdravotníckeho materiálu, veterinárnych prípravkov a doplnkového sortimentu. Zároveň patrí medzi lídrov v oblasti ďalšieho vzdelávania a organizovania odborných seminárov.

Beáta Račeková

V minulom roku sa na regionálnych a celoslovenských seminároch zúčastnilo takmer 1 000 farmaceutov z celého Slovenska.

Tento rok je naším cieľom pripraviť päť celoslovenských víkendových seminárov a stretnutí, a poskytnúť tak v jednotlivých regiónoch západného, stredného a východného Slovenska možnosť zúčastniť sa vzdelávania a spoločenského programu čo najširšej farmaceutickej obci.



Hotel Atrium, Starý Smokovec



Hotel Senec, Senec

MED-ART váš partner pre sústavné vzdelávanie

Pozývame vás...

na odborno-spoločenské stretnutia s MED-ARTom



Hotel Máj, Liptovský Ján



Hotel Sitno, Vyhne

TERMÍNY

ODBORNO-SPOLOČENSKÝCH STRETNUTÍ:

✓ 09. – 10. 04. 2011

Hotel Atrium, Starý Smokovec

Celoslovenské odborno-spoločenské stretnutie pre farmaceutov

✓ 07. – 08. 05. 2011

Hotel Senec, Senec

Celoslovenské odborno-spoločenské stretnutie pre farmaceutov

✓ august 2011

VIII. ročník celoslovenského odborného seminára pri príležitosti výstavy AX

✓ 16. – 17. 09. 2011

Hotel Máj Liptovský Ján

Víkend s MED-ARTom pre veterinárnych partnerov

✓ 08. – 09. 10. 2011

Hotel Sitno, Vyhne

Celoslovenské odborno-spoločenské stretnutie pre farmaceutov a laborantov

Programom stretnutí budú odborné prednášky v rámci sústavného vzdelávania, následne panelová diskusia a prezentácie farmaceutických firiem. V spoločenskej časti pripravujeme pre vás zábavu, relax, oddych a hlavne veríme, že príjemné stretnutia s našimi kolegami, ktorí sa už teraz na vás tešia.

SPOZNÁVAJTE

krásy podzemného sveta

Krásy podzemného sveta jaskýň už tradične priťahuje každý rok tisíce domácich i zahraničných návštevníkov. Jedinečnosť tvarov kvapľovej výzdoby rôznej farebnosti a krehkej krásy, mohutné kvapľové či ľadové útvary dokumentujú obrovskú silu prírody. Podzemné priestory týchto jaskýň vznikali počas miliónov rokov pôsobením vody, kameňa a vzduchu.



Na Slovensku je známych vyše 5350 jaskýň, vrátane kratších jaskýň previsového charakteru. Najviac registrovaných jaskýň je v Slovenskom krase, Nízkych Tatrách a Spišsko-gemerskom krase (Slovenský raj, Muránska planina), Veľkej Fatre, Západných, Vysokých a Belianskych Tatrách.

NAJ o jaskyniach...

✓ NAJVÄČŠÍ PODZEMNÝ PRIESTOR

Najväčší podzemný priestor je Rozprávkový dóm v Stratenskej jaskyni s dĺžkou 192 m, priemernou šírkou 46 m, priemernou výškou 11 m, plochou 9 040 m² a objemom 79 017 m³. Druhým najväčším je Bystrický dóm (objem 52 000 m³, výška 40 m) v Jaskyni mŕtvych netopierov v Ďumbierskom krase.

✓ NAJVIŠŠIE A NAJNIŽŠIE POLOŽENIE

Najvyššie položené jaskyne sú v Červených vrchoch v Západných Tatrách. V nadmorskej výške 2077 – 2080 m sa nachádza priepasť Vyšná Kresanica a ďalšie tri menšie jaskyne. Najväčšou jaskyňou s vchodom vo výške nad 2000 m n. m. je Nová Kresanica dlhá cca 820 m a hlboká 183 m. V hlbinnom magnezitovom ložisku v Podrečanoch pri Lučenci sa zdokumentovala krasová kaverna na horizonte 120 m n. m. a v Bankove pri Košiciach jaskyne na horizonte 50 m n. m., ktoré sa odkryli ťažbou.

✓ NAJDLHŠIE A NAJHLBŠIE JASKYNE

Najrozsiahlejší je systém Demänovských jaskýň dlhý vyše 35 km. Jeho súčasťou je Pustá jaskyňa, Demänovská jaskyňa slobody, jaskyňa Vyvieranie, Demänovská jaskyňa mieru, Demänovská ľadová jaskyňa a ďalšie menej významné jaskyne. Najhlbšie sú Hipmanove jaskyne (Starý hrad – Večná robota) na Krakovej holi v Nízkych Tatrách, ktorých vertikálne rozpätie je 495 m.

Najdlhšou jaskyňou v travertínoch je Puklinová jaskyňa Pleky, ktorá sa nachádza na Dreveníku v Hornádskej kotline a dosahuje dĺžku 100 m. Najdlhšou jaskyňou bradlového pásma je jaskyňa Aksamitka (330 m) v Pieninách. Najdlhšou pseudokrasovou jaskyňou je Jaskyňa pod Spišskou (740 m) v pieskovcoch Levočských vrchov.

✓ NAJVÄČŠÍ OBJEM ĽADU

Najväčší objem ľadu je v Dobšinskej ľadovej jaskyni (vyše 110 100 m³), ktorá patrí medzi najvýznamnejšie ľadové jaskyne na svete. Vzhľadom na známe vysokohorské ľadové jaskyne Eisriesenwelt a Dachstein-Rieseneishöhle v rakúskych Alpách či jaskyňu Scărișoara v rumunskom pohorí Bihor, ktorej zaľadnená časť je vo výške 1100 až 1120 m n. m., monumentálne zaľadnenie Dobšinskej ľadovej jaskyne už tisícročia pretrváva v nadmorskej výške iba 920 až 950 m.

Medzi významné ľadové jaskyne ďalej patrí Demänovská ľadová jaskyňa, Veľká ľadová priepasť na Ohništi v Nízkych Tatrách, Ľadová priepasť v Červených vrchoch a iné. Z trvale zaľadnených jaskýň najnižšie situovanou ľadovou jaskyňou je Silická ľadnica (vchod vo výške 503 m n. m.) na Silickej planine v Slovenskom krase.



✓ NAJVÄČŠIA NÁVŠTEVNOSŤ

Najnavštevovanejšie sú Domica, Demänovská jaskyňa Slobody, Driny, Belianska, Jasovská, Bystrianska, Važecká, Harmanecká a Gombasecká jaskyňa. Dve jaskyne sú ľadové – Dobšinská a Demänovská. Tretiu, mimoriadne vzácnu, tvoria aragonity, ktoré možno vidieť v Ochtinskej aragonitovej jaskyni.



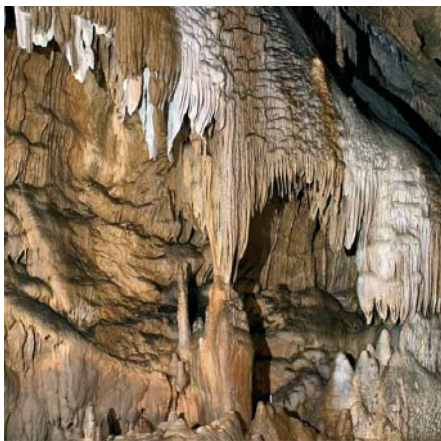
Detail z Ochtinskej aragonitovej jaskyne

BELIANSKA JASKYŇA

Nachádza sa na severnom svahu Kobyliého vrchu vo východnej časti Belianskych Tatier. Leží v Národnej prírodnej rezervácii Belianske Tatry na území Tatranského národného parku.

Lesná cesta k Belianskej jaskyni vedie z obce Tatranská Kotlina, niekoľko kilometrov severovýchodne od Tatranskej Lomnice. K vchodu v nadmorskej výške 890 m vedie náučný chodník s dĺžkou asi 1000 m, ktorý prekonáva výškový rozdiel 122 m. Výstup trvá asi 25 min.

Vchod do jaskyne je známy oddávna. Vstupné časti jaskyne poznali zlatokopi už v prvej polovici 18. storočia, o čom svedčia nápisy ich mien na skalných stenách. Na dlhé roky však zostali utajené. Vstupný otvor opätovne našli L. Gulden a zlatokop Fabry v roku 1826, avšak neprenikli hlbšie do jaskyne. V roku 1881 otvor do podzemia náhodne našli J. Husz a J. Britz. O niekoľko dní sa odhodlali vstúpiť do neznámych podzemných priestorov. Na ďalších objavoch až do Dómu trosiek sa v rokoch 1881 – 1882 podieľali A. Kaltstein, I. Verbovszky a J. Britz. Za finančnej podpory mesta Spišská Belá jaskyňu zásluhou A. Kaltsteina sprístupnili pôvodným vchodom už v roku 1882 v úseku po Palmovú sieň, koncom roku prerazili dnešný vchod. V roku 1884 ju sprístupnili až do Dómu trosiek, odkiaľ prerazením tunela do bočnej chodby z Rázcestia v roku 1885 sa prehliadková trasa zokruhovala. Elektricky osvetlená je od roku 1896. V roku 1926 K. Piovarcsy, G. Gabriel



a ďalší členovia Karpatského spolku objavili nové priestory v okolí Zbojníckej komory a Hudobnej siene. Balvanitú chodbu, Stĺpový dóm a otvor priepasti Peklo objavil P. Klepáč v roku 1935. Prieskum priepasti organizoval V. Benický v roku 1939. Rozsiahle rekonštrukčné práce v jaskyni sa uskutočnili v 50. rokoch minulého storočia a v rokoch 1979 – 1980 sa prehliadková trasa upravila prerážkou medzi Hlinenou chodbou a Dómom trosiek.

Jaskyňa bola vytvorená v druhohorných strednotriasových tmavosivých gutensteinských vápencoch krížňanského príkrovu. Vznik jaskynných priestorov podmienili medzivrstevné plochy, menej tektonické poruchy, pozdĺž ktorých vody prenikali a prúdili do hlbších častí podzemia. Prvotné dutiny boli úplne vyplnené vodou, ktorá okrem korózie pôsobila i pomalým tlakovým prúdením. Na stropoch sa vymodelovali mohutné kupoly i menšie kotlovité vyhlbeniny.

Prvotné dutiny jaskyne pravdepodobne vznikali v súvislosti s rozčleňovaním pôvodne rozsiahlejšej plošiny Kobyliého vrchu nad jaskyňou, ako aj s následným zahlbovaním doliny Belej. Najväčšie podzemné priestory boli vytvorené už pred hlavným štvrtohorným zaľadnením Tatier. Vody prenikajúce do jaskyne v čase ústupu ľadových dôb už iba čiastočne remodelovali skôr vytvorené podzemné priestory. V súčasnosti sa priesakové vody zo zrážok sústreďujú v najnižších častiach jaskyne, kde vytvárajú občasné potôčiky.

Celková dĺžka jaskyne je takmer 4 km s výškovým rozdielom 168 m. Do vstupných častí, prístupných prerazeným tunelom, ústia komínové priestory vedúce od horného, pôvodného vchodu, situovaného 82 m nad terajším vchodom. Výstupné a zostupné časti prehliadkovej trasy, podmienené medzivrstevnými plochami vápencov, stúpajú od Rázcestia a miestami sú rozšírené rútením do dómovitých a sieňovitých priestorov (Zrútený dóm, Dóm trosiek). Na viacerých úsekoch sa zachovali oválne tvary vodnej modelácie (Rúrovitý dóm, Dlhá chodba, Priepastová chodba). Značnú vertikálnu členitosť jaskyne dotvárajú priepasti (Hladová priepasť, Peklo) a komíny.

V jaskyni sa zistilo 7 druhov netopierov. Dominantný je netopier obyčajný (*Myotis myotis*). Zriedkavejšie sa vyskytujú netopier fúzatý (*Myotis mystacinus*), netopier Brandtov (*Myotis brandtii*) a netopier brvitý (*Myotis emarginatus*). Z drobných bezstavovcov v jazierkach žije hľbinovka *Bathynella natans*.

Prehliadkový okruh má dĺžku 1370 m s prevýšením 125 m, na trase je 860 schodov. Pobyť v jaskyni trvá asi 70 min. Teplota v jaskyni sa pohybuje od 5 do 6,3 °C.

Počas prehliadky jaskyne môže návštevník obdivovať sintrové vodopády, pagodovité stalagmity, jazierka a mnohé ďalšie formy jaskynnej výzdoby. Jedna zo zastávok na prehliadkovej trase je v Hudobnej sieni, ktorá dostala pomenovanie podľa zvukov dopadajúcich kvapiek vody na hladinu jazierka. V tejto sieni sa pre jej výborné akustické podmienky organizovali hudobné koncerty reprodukovanej klasickej hudby. V posledných rokoch sa jaskyňa využíva na ozdravovacie speleoklimatické pobyty.

Všetky na Slovensku sprístupnené jaskyne sú vyhlásené za národné prírodné pamiatky a patria medzi skutočné klenoty Slovenska. Viaceré z nich sú známe v celej Európe i vo svete. Preto sú lákavou pozvánkou na zaujímavé cesty za krásou a poznaním.

Komunikácia je každá interakcia v prítomnosti iného človeka. Všetko, čo hovoríme, čo robíme, aj spôsob, akým to robíme a hovoríme. Je nemožné nekomunikovať. Aj mlčanie je formou komunikácie. Stačí vyjsť zo svojho bytu. Na ceste do práce komunikujete so susedmi, pri príchode do práce komunikujete už tým, že v nej ste. Nemusí ísť práve o slová a vety. Váš postoj je tiež formou komunikácie.

www.edwell.sk



KOMUNIKÁCIA bez slov

Slovo komunikácia má pôvod v latinčine. Je to výmena informácií medzi dvoma a viacerými ľuďmi. Informácie nielen vysielame, ale zároveň aj prijímame. Viete, čo hovoríte ostatným aj bez slov? Keď si všimnete svojich kolegov v práci, nemusia vám povedať ani jedno slovo. Vidíte na ich postoji, gestách a mimike, aký majú dnes deň.

Komunikujeme neustále. Slovmi, gestami, tým, akým spôsobom zaberáme priestor. Na mimike kolegov vidíte, či sú v pohode, ako sa vyspali, či majú starosti, či ich čaká náročný deň. Keď počujete intenzitu, tón a zafarbenie ich hlasu, je vám jasné, či sú rozcúlení alebo majú dobrú náladu.

NEVERBÁLNA KOMUNIKÁCIA

Všetky spôsoby neverbálnej komunikácie tvoria celok. Dopĺňajú sa. Nie je ich možné od seba oddeliť. Podľa odborníkov je najväčšia časť našej komunikácie s okolím práve mimoslovná, neverbálna. Reagujeme na postoje, výrazy tváre, pohľady, gestá, mimiku, tón hlasu. Ako na vás pôsobí gesto vodiča auta za vami, ktorému ste na chvíľu spomalili rýchlosť? Nechá vás ľahostajným? Alebo naň aspoň v duchu

MALÝ SLOVNÍK REČI TEĽA

Rozprávate sa s niekým? Ste na obchodnom rokovaní? Alebo len sedíte v kaviarni? Podľa neverbálnej komunikácie môžete usúdiť, či všetko prebieha tak, ako má. Ak totiž zistíte, že sa váš partner nudí, je lepšie hneď niečo zmeniť, ako ho ďalej nudiť.

- ✓ Ruky zopnuté za hlavou – jednanie sa skončilo
- ✓ Nasadenie si okuliarov – záujem, začína dôležitá časť rozhovoru
- ✓ Zloženie okuliarov – nezujem, nesúhlas, odvrátenie očného kontaktu
- ✓ Predklon, priblíženie sa – záujem, o tému, o vás, o aktívnu účasť
- ✓ Odklon, vzdialenie sa – nezujem, môže znamenať aj tému, o ktorej nechce druhý rozprávať
- ✓ Očný kontakt – záujem o to, čo hovoríte
- ✓ Prekrížené ruky, prekrížené nohy – odmietnutie, ohrozenie, nesúhlas
- ✓ Trenie nosa – nesúhlas, môže ísť aj o hľadanie výhovoriek
- ✓ Hranie sa s perom a predmetmi, klopkanie prstami – nervozita, netrpezlivosť
- ✓ Čmáranie po papieri, kreslenie – nezujem o tému
- ✓ Zatvorenie diára, pera – dlhý úvod, prejdite už k veci
- ✓ Spojené prsty do striešky – nadradenosť (tomu rozumiem iba ja)
- ✓ Nohy natiahnuté k spoločníkovi – záujem, pozitívny postoj, zaujímaš ma
- ✓ Posun stoličky od spoločníka – nemám záujem o to, čo hovoríš, potrebujem odstup
- ✓ Posun stoličky k spoločníkovi – záujem o nadviazanie vzťahu, účasť
- ✓ Pohrávanie si s vlasmi – koketéria
- ✓ Hojdanie nohou (vyzúvanie a nasúvanie topánky) – výzva, signál na flirt



zareagujete? Nielen slovne, stačí váš pohľad alebo pohyb. Pritom od nášho postoja, podania ruky, úsmevu, tónu hlasu, až po náš vzhľad závisí reakcia okolia. Práve vďaka týmto prejavom, aj keď nevedomým, dávame svojmu okoliu najavo, kto sme a akí sme. Neverbálnej komunikácii sa nemôžeme vyhnúť. Primárne vyjadruje naše pocity. Ťažšie sa ovláda vôľou. Môže pôsobiť dvojzmyselne. Niektoré prejavy neverbálneho správania sú závislé na kultúre ľudí, na výchove, vzdelaní a sociálnej skupine, v ktorej sa pohybujeme.

DRUHY NEVERBÁLNEJ KOMUNIKÁCIE

- fyzický postoj
- pohľad – reč očí
- výrazy tváre
- pohyby tela
- gestikulácia
- dotyky
- približovanie sa a oddalovanie
- úprava vonkajšieho vzhľadu
- tón hlasu, jeho modulácia a inzenzita

Neverbálnu komunikáciu vnímame zmyslami. Myslím, že netreba zdôrazňovať, že jedným z našich zmyslov je čuch. Aj telesný pach nám o našom partnerovi v komunikácii prezradí veľa. Minimálne to, akú má osobnú hygienu, stravovacie návyky a či včera strávil večer v pohostinstve 4. cenovej skupiny.

Neverbálna komunikácia sa nedá celkom ovládnuť. Ťažšie sa ovláda vôľou. Ale je pozitívne, že je to tiež zručnosť, teda sa dá naučiť, ako zvládať svoje postoje, gestikuláciu a mimiku.

Viete, aký podiel má neverbálna komunikácia na prvom dojme, ktorý spravíte? Odhaduje sa až na 95 percent. Iba 5 percent vášho prvého dojmu tvorí obsah toho, čo poviete. A prvý dojem je to, čo si z vás ľudia zapamätajú. A posledné, čo zabudnú.

TIPY PRI NEVERBÁLNEJ KOMUNIKÁCII

Majte uvoľnené držanie tela, vzpriamený postoj. Ohnutý chrbát o vás prezradí, že sa prehýbate pod množstvom problémov a starostí, ktoré ste si vy sami (alebo niekto iný) naložili na svoje plecia. Nezatínajte ruky do pästí, držte si prirodzene otvorené dlane popri tele. Gestikulujte kultivovane. Mávanie ramenami a prehnané gestá v oblasti pliec a hlavy pôsobia znepokojujúco a výhražne. Pokojná gestikulácia od oblasti brucha po plecia zvýši vaše sympatie u okolia. K svojmu partnerovi sa nikdy neobracajte bokom, stojte a sedzte oproti nemu. Dajte si pozor na uzatvorené gestá – prekřížené ruky a prekřížené nohy. Okoliu povedia, že ste neprístupní a že sa hovorí o téme, ktorá sa vás dotýka.

Čo hovorí výraz vašej tváre? Vyjadruje záujem? Majte priamy pohľad, udržiavajte so svojim spolurečníkom očný kontakt. Zdôraznite aj pohľadom, čo hovoríte slovami. Nie nadarmo sa hovorí, že oči sú oknom do duše. Nedotýkajte sa tváre. Ak si rukou zakryvate bradu, niečo tajíte. Trením svojho nosa dávate najavo, že nehovoríte pravdu. Nechytajte sa za ucho. A dámy, pozor na pohrávanie sa s vlasmi. Pôsobí to koketne. A to, čo je dovolené v uvoľnenej spoločnosti, do pracovnej komunikácie nepatrí. Ste predsa vo svojej práci profesionálky.

Reč tela nikdy neklame. Dynamická a intenzívna reč tela dodá vašim prezentáciám úplne iný rozmer – či už budete žiadať o zamestnanie; alebo budovať svoju kariéru; alebo rovno viesť celú armádu.



KOMUNIKAČNÉ ZÓNY

Do neverbálnej komunikácie patrí aj dodržiavanie priestoru, v ktorom komunikujeme. V zásade priestor môžeme rozdeliť na štyri komunikačné zóny:

- intímna zóna – do 50 centimetrov
- osobná zóna – od 50 do 120 centimetrov
- sociálna (spoločenská) zóna – od 1,2 metra do 3 metrov
- verejná zóna – viac ako 3 metre

Ak narušíme intímnu zónu človeka, s ktorým nemáme veľmi blízky vzťah, vidíme okamžite, ako sa zmení jeho postoj. Aj keď nohy zostanú na svojom mieste, odkloní sa od vás, prekříži si ruky na hrudi a pravdepodobne prekříži aj nohy. Uzatvorí sa. Už s nami nebude komunikovať bezprostredne. Zóna, v ktorej sa komunikácii darí, sa nazýva zóna komfortu. Rešpektujeme zónu komfortu iných ľudí.

Iste aj vy posudzujete ľudí nielen podľa obsahu ich reči, ale aj na základe zmyslových vnemov a signálov. Stačí, aby sa človek obliekol do nevhodných šiat alebo sa na vás usklábil – a nepriaznivý dojem je tu. Ohodnotíte ho negatívne skôr ako povie slovo. Vaše hodnotenie môže byť predčasné, ale to nič nemení na skutočnosti, že je prirodzené.

Neverbálna komunikácia je popri psychológii farieb najzaujímavejší predmet skúmania v problematike osobného imidžu. Ak zvládnete pravidlá neverbálnej komunikácie,

máte na svojej strane jedného z najsilnejších pomocníkov. Ich znalosť vám umožní získavať informácie o ľuďoch na základe signálov, ktoré k vám vysielajú a dostať pod svoju kontrolu signály, ktoré vysielate vy.

Tip: Pri posudzovaní neverbálnej komunikácie ľudí nebuďte ortodoxní – berte do úvahy aj okolnosti ako zdravotný stav osoby, ktorú sledujete, prostredie, v ktorom ste sa stretli, momentálnu situáciu a pod. Ak si niekto súcha špičku nosa, môže to podľa pravidiel neverbálnej komunikácie znamenať, že je neistý. Ale čo keď ho proste len niečo uhryzlo a teraz ho svrbí hojace sa miesto?



ZAOSTRENÉ na neplatičov

Chýbajúce finančné prostriedky v rezorte zdravotníctva zamestnávajú každú zdravotnú poisťovňu. K dlhom, ktoré vznikajú z dôvodu neplatenia zdravotných odvodov, sme spracovali vyjadrenia dvoch zdravotných poisťovní – VŠZP a Dôvera.

Ing. Andrea Meszárošová

■ Ako vnímate svojich neplatičov alebo neplatenie zdravotných odvodov?

Dôvera:

Zdravotné odvody by mali uhrádzať všetci tí, ktorým to vyplýva zo zákona. Neplatiť zdravotné poistenie je porušenie zákona. Navyše je to neférové voči všetkým ostatným, ktorí poctivo platia. Zdravotná poisťovňa Dôvera postupovala aktívne voči neplatičom už v minulosti a tento rok nebude výnimkou. Vyhýbať sa odvodom sa neoplatí.

VŠZP:

Za neplatičov platíme všetci, preto je našou povinnosťou zmeniť tento stav, v záujme poistencov i zdravotnej poisťovne. Prioritou v roku 2011 je zefektívniť všetky oblasti činnosti zdravotnej poisťovne, vrátane výberu poistného a vymáhania pohľadávok. VŠZP preto začína realizovať projekt Bumerang, zameraný na neplatičov zdravotných odvodov a ich prísnejšie postihovanie. Filozofiou projektu je, podľa generálneho riaditeľa VŠZP MUDr. Mariana Faktora: „aby tí, ktorí si riadne a včas platia zdravotné odvody, nedoplácali na tých, ktorí si z rôznych dôvodov túto zákonnú povinnosť neplnia. Nezaplatené odvody totiž chýbajú v systéme verejného zdravotného poistenia.“

■ Môžete vyčíslit výšku dlhu a počet svojich dlžníkov, aký je ich podiel?

Dôvera:

Zdravotná poisťovňa Dôvera sa ide v najbližších mesiacoch zameriavať na pohľadávky, ktoré vznikli do roku 2008. Predstavuje to približne 150 000 dlžníkov a 70 miliónov eur dlhu.

Neplatenie odvodov je rozšírené najmä u individuálnych platiteľov, teda samoplatiťel'ov a samostatne zárobkovo činných osôb. Osem z desiatich dlžníkov totiž patrí práve do tejto skupiny. Iba dvaja neplatiči sú hromadní platitelia, teda zamestnávateľia. Z pohľadu dlžnej sumy je však výsledok opačný. Oveľa väčší balík peňazí dlhujú hromadní platitelia ako tí individuálni. A to preto, že hromadní platitelia platia vyššie odvody, takže hoci medzi nimi

Nezabúdajte! Vaše nezaplatené odvody môžu chýbať na liečbu vás a vašich blízkych.



tvrdšie nástroje na dlžníkov poisťného

nie je toľko neplatičov ako medzi živnostníkmi či samoplátiteľmi, ich nedisciplinovanosť znamená vážnejšie finančné straty. Zaujímavá je aj štatistika „veku“ dlhov. Viac ako polovica z nich vznikla pred rokom 2008.

Na internetových stránkach poisťovní sa môžete dočítať, čo čaká neplatičov, ak si včas nesplnia svoju zákonnú povinnosť.

VŠZP:

VŠZP v súčasnosti eviduje 450 160 neplatičov v celkovej sume 339 mil. €. Podstatnú časť z tejto sumy (166 mil. €) už VŠZP vymáha prostredníctvom exekučného konania. VŠZP sa pri vymáhaní pohľadávok sústreďuje na všetky kategórie neplatičov, tzn. zamestnávateľov, SZČO, samoplátiteľov. Ich podiel je pri SZČO a samoplátiteľoch 80 % a zamestnávateľoch 20 %.

■ Aká je bežná úspešnosť výberu poisťného?

Dôvera:

Úspešnosť výberu poisťného, teda podiel disciplinovaných platiteľov poisťného, je maximálne 95 %. Cielennými aktivitami dokázala zdravotná poisťovňa Dôvera zvýšiť toto číslo v roku 2010

až na 99 %. Vyjadrené rečou finančníka, dokázala tak získať pre pacientov okolo 30 mil. eur za rok navyše.

VŠZP:

Úspešnosť výberu poisťného v roku 2010 je 96,02 %. Cieľom VŠZP je do 30. 6. 2011 zvýšiť úspešnosť výberu poisťného o 1 %, čo vo finančnom vyjadrení znamená získanie nových príjmov v objeme 7,2 mil. €.

■ Aké nástroje uplatňujete pri vymáhaní nedoplatkov, alebo inak povedané, s akými rizikami musia rátať „neplatiči“?

Dôvera:

Na získanie peňazí od neplatičov má zdravotná poisťovňa niekoľko nástrojov, podľa typu dlhu a dlžníka. Každý nástroj má isté náklady a úspešnosť:

- ✓ upomínanie
- ✓ výkaz nedoplatkov
- ✓ podanie na Úrad pre dohľad, ktorý vydá platobný výmer
- ✓ exekúcie

Dlžníci poisťného sa už nemôžu vyhýbať zaplateniu dlhu tým, že si nepreberú od zdravotnej poisťovne poštovú zásielku. Od januára 2011 totiž platí úprava v zákone, a tá tento obľúbený postup znemožňuje. Zdravotným poisťovníam sa tak zjednodušuje cesta k neplatičom. Čo presne sa mení? Poštová zásielka s výkazom nedoplatkov sa považuje za doručenie aj vtedy, keď ju adresát neprevzme.

VŠZP:

Neplatenie odvodov znamená pre platiteľa nasledovné riziká:

- ✓ vymáhanie pohľadávky cez exekúciu – zdravotná poisťovňa vystaví na neuhradenú pohľadávku výkaz nedoplatkov a následne začne pohľadávku vymáhať v exekučnom konaní, čím vzniknú dlžníkovi ďalšie náklady – trovy exekúcie a odmena exekútora, ktoré dlžník musí uhradiť
- ✓ zverejnenie v zozname dlžníkov na internete – zdravotná poisťovňa v zmysle zákona zverejňuje zoznam dlžníkov na svojej internetovej stránke, odkiaľ môžu byť údaje prevzaté do verejných registrov dlžníkov
- ✓ neplatič 3M – Fyzická osoba (SZČO alebo samoplátiteľ) má nárok len na neodkladnú zdravotnú starostlivosť, keď nemá uhradené 3 preddavky v kalendárnom roku alebo má evidovaný nedoplatok na poisťnom v akejkoľvek výške. Vyššie uvedené sa netýka skupiny zamestnancov, ak za neho nezaplatil poisťné zamestnávateľ
- ✓ uloženie pokuty až do výšky 3 319 Eur Úradom pre dohľad nad zdravotnou starostlivosťou.

■ Čo by ste chceli odkázať, odporučiť svojim platiteľom?

Dôvera:

Aby čo najskôr uhradili dlžné poisťné, pretože neplatiči pripravujú zdravotnú poisťovňu o financie, ktoré by inak použila pre pacientov. „Toto je aktuálna téma aj v roku 2011. Keďže štát bude za svojich poisťencov platiť menej, neočakávame väčší rozpočet ako v roku 2010. Každé euro je potrebné a budeme robiť všetko pre to, aby sme mali na zdravotnú starostlivosť čo najviac prostriedkov.“

VŠZP:

V súvislosti s projektom Bumerang VŠZP verejne vyzýva všetkých neplatičov, aby čo najskôr uhradili dlžné poisťné. Nezabúdajte! Vaše nezaplatené odvody môžu chýbať na liečbu vás a vašich blízkych.

NOVINKY

v oblasti drogových prekurzorov

Novela zákona č. 331/2005 Z. z. o drogových prekurzoroch a zákona č. 140/1998 Z. z. o liekoch a ZP

zdroj: www.sukl.sk

Národná rada Slovenskej republiky schválila dňa 26. októbra 2010 zákon č. 425, ktorým sa mení a dopĺňa zákon č. 331/2005 Z. z. o orgánoch štátnej správy vo veciach drogových prekurzorov a o zmene a doplnení niektorých zákonov, a ktorým sa mení a dopĺňa zákon č. 140/1998 Z. z. o liekoch a zdravotníckych pomôckach, o zmene zákona č. 455/1991 Zb. o živnostenskom podnikaní (živnostenský zákon) v znení neskorších predpisov a o zmene a doplnení zákona Národnej rady Slovenskej republiky č. 220/1996 Z. z. o reklame v znení neskorších predpisov. Zákon č. 425/2010 Z. z. nadobúda účinnosť 1. decembra 2010. Prijatá novela zákona č. 331/2005 Z. z. spresňuje kompetencie ŠÚKL pri výkone štátnej správy vo veci drogových prekurzorov (Čl. I odseky 1. – 4.), spresňuje podmienky požadovania vyhlásenia odberateľa a podávania ročných hlásení na MH SR pre verejné lekárne, ktoré zaobchádzajú s liekmi s obsahom drogových prekurzorov (Čl. I ods. 8 – § 10a ods. 1).



Predmetom novely zákona č. 140/1998 Z. z. je spresnenie podmienok výdaja liekov s obsahom drogových prekurzorov, ktorých výdaj nie je viazaný na lekárske predpis, vrátane zásielkového výdaja liekov (Čl. II ods. 1. a 2). Novela zákona ďalej upravuje ustanovenia týkajúce sa kontrolnej činnosti orgánov štátnej správy vo veci drogových prekurzorov v záujme zamedzenia nelegálneho použitia drogových prekurzorov, vrátane ukladania pokút za porušovanie ustanovení zákona č. 331/2005 Z. z.

Počet balení lieku s obsahom drogového prekurzora potrebných na jeden liečebný cyklus

Kód ŠÚKL	Názov lieku	Doplnok	Obsah drog. prekurzora v jednotke liek. formy	Obsah drogového prekurzora v balení	Maximálna doba používania podľa SPC	Počet balení na jeden liečebný cyklus	Súhrnné množstvo drogového prekurzora
52368	ASPIRÍN COMPLEX	gru por 10 (5x2)	30 mg	300	3 dni (bez konz. s lek.)	2	600
52369	ASPIRÍN COMPLEX	gru por 20 (10x2)	30 mg	600	3 dni (bez konz. s lek.)	1	600
40094	DALERON COLD3	tbl flm 24	30 mg	720	neuvedené	1	720
40089	DALERON COLD3	tbl flm 12	30 mg	360	neuvedené	2	720
40088	DALERON COLD3	tbl flm 10	30 mg	300	neuvedené	2	600
45935	MODAFEN	tbl flm 10	30 mg	300	5 dní	2	600
7987	MODAFEN	tbl flm 12	30 mg	360	5 dní	2	720
11024	MODAFEN	tbl flm 24	30 mg	720	5 dní	1	720
87178	NUROFENST OPGRIP	tbl flm 12	30 mg	360	5 dní	2	720
87179	NUROFENST OPGRIP	tbl flm 24	30 mg	720	5 dní	1	720
40802	PANADOLPL USGRIP	tbl flm 2 (blist.)	30 mg	60	5 dní	12	720
40803	PANADOLPL USGRIP	tbl flm 5 (blist.)	30 mg	150	5 dní	4	600
40809	PANADOLPL USGRIP	tbl flm 24 (blist.)	30 mg	720	5 dní	1	720
40804	PANADOLPL USGRIP	tbl flm 6 (blist.)	30 mg	180	5 dní	4	720
40805	PANADOLPL USGRIP	tbl flm 10 (blist.)	30 mg	300	5 dní	2	600
40806	PANADOLPL USGRIP	tbl flm 12 (blist.)	30 mg	360	5 dní	2	720
40807	PANADOLPL USGRIP	tbl flm 16 (blist.)	30 mg	480	5 dní	1	480
40808	PANADOLPL USGRIP	tbl flm 18 (blist.)	30 mg	540	5 dní	1	540
30228	PARALEN PLUS	tbl flm 12	30 mg	360	5 dní	2	720
40090	PARALEN PLUS	tbl flm 10	30 mg	300	5 dní	2	600
30229	PARALEN PLUS	tbl flm 24	30 mg	720	5 dní	1	720



**Odborné usmernenie Ministerstva zdravotníctva
Slovenskej republiky číslo: OF/1511/2010
z 30. novembra 2010, ktorým sa usmerňuje počet
balení lieku s obsahom drogového prekurzora
potrebných na jeden liečebný cyklus**

Ministerstvo zdravotníctva SR schválilo 30. novembra 2010 odborné usmernenie číslo: OF/1511/2010, ktorým sa usmerňuje

počet balení lieku s obsahom drogového prekurzora potrebných na jeden liečebný cyklus. V prílohe odborného usmernenia sa ustanovuje počet balení lieku s obsahom drogového prekurzora potrebných na jeden liečebný cyklus na účel výdaja lieku podľa § 35 ods. 4 a § 38 ods. 7 zákona.

V prílohe odborného usmernenia je uvedená tabuľka registrovaných liekov s obsahom drogového prekurzora (pseudoefedrín), ktorých výdaj nie je viazaný na lekárske predpis, s uvedením počtu balení lieku, ktoré môže expedujúci lekárnik vydať len v takom počte balení, v akom je to potrebné na jeden liečebný cyklus.

Výdaj týchto liekov sa vzťahuje aj na zásielkový výdaj liekov s obsahom drogového prekurzora.

INFORMÁCIA O PODÁVANÍ HLÁSENÍ O UVÁDZANÍ URČENÝCH LÁTOK NA TRH

Ministerstvo hospodárstva SR schválilo dňa 11. januára 2011 vyhlášku č. 12, ktorou sa dopĺňa vyhláška Ministerstva hospodárstva SR č. 380/2005 Z. z., ktorou sa ustanovuje rozsah, forma a termín podávania hlásení prevádzkovateľov o medzinárodnom obchode s určenými látkami a o uvádzaní určených látok na trh.

Vyhláška MH SR č. 12/2011 Z. z. upravuje postupy podávania hlásení prevádzkovateľov o uvádzaní určených látok na trh vo vzťahu k schváleným legislatívnym zmenám, ktoré sa týkajú výdaja liekov s obsahom určenej látky na jeden liečebný cyklus^{1), 2)} a³⁾. Pre prevádzkovateľov, ktorí umiestňujú na trh lieky s obsahom určenej látky, sa touto novelou stanovuje:

1. VEREJNÉ LEKÁRNE A NEMOCNIČNÉ LEKÁRNE

- ✓ verejné lekárne nepodávajú ročné hlásenie za lieky s obsahom určenej látky ktorých výdaj je upravený v súlade s platnými právnymi predpismi^{1) a 2)} a je viazaný na jeden liečebný cyklus³⁾;
- ✓ verejné/nemocničné lekárne podávajú hlásenie iba za substancie určených látok uvedených v platnom povolení/osobitnom povolení, ktoré sú určené na individuálnu výrobu liekov;
- ✓ hlásenie sa podáva v súlade s Vyhláškou Ministerstva hospodárstva SR č. 380/2005 Z. z. v znení vyhlášky MH SR č. 12/2011 Z. z. ktorou sa ustanovuje rozsah, forma a termín podávania hlásení prevádzkovateľov o medzinárodnom obchode s určenými látkami a o uvádzaní určených látok na trh. Vyhláška je uverejnená na internetovej stránke ŠÚKL, v časti DROGOVÉ PREKURZORY/Legis-

latíva. Súčasťou Vyhlášky je aj VZOR tlačiva: „Písomné hlásenie o uvádzaní určenej látky kategórie 1 alebo kategórie 2 na trh za obdobie od do“;

- ✓ v súlade s čl. 17, 18 a 19 Nariadenia Európskej Komisie (ES) č. 1277/2005 sa hlásenia podávajú každoročne v termíne do 15. februára na adresu: Ministerstvo hospodárstva SR, Odbor priemyslu a inovácií, Mierová 19, 827 15 Bratislava.

(Pozn.: hlásenie sa podáva za každú určenú látku na osobitnom tlačive, ak verejná/nemocničná lekáreň v priebehu obdobia, za ktoré sa hlásenie podáva, určenú látku nevlastnila, podáva tzv. „nulové hlásenie“)

2. VÝROBCOVIA LIEKOV A ORGANIZÁCIE NA VEĽKODISTRIBÚCIU LIEKOV

- ✓ hlásenie o uvádzaní určených látok trh (nákup, vývoz, dovoz a sprostredkovateľské činnosti) a dodávkach liekov s obsahom určených látok sa podáva v súlade s § 1 ods. 1 a ods. 2 vyhlášky MH SR č. 380/2005 Z. z. v znení vyhlášky MH SR č. 12/2011 Z. z. (Pozn.: § 1 ods. 2 vyhlášky sa vzťahuje na dodávky liekov s obsahom určených látok na trh v množstvách vyšších ako je potrebné na jeden liečebný cyklus – v hlásení sa uvedie množstvo určenej látky v prepočte na jej obsah v liekoch uvedených na trh v hodnotenom období).

1) § 10a ods. 1 zákona č. 331/2005 Z. z. o orgánoch štátnej správy vo veciach drogových prekurzorov a o zmene a doplnení niektorých zákonov

2) § 35 ods. 4 a § 38 ods. 7 zákona č. 140/1998 Z. z. o liekoch a zdravotníckych pomôckach v znení neskorších predpisov

3) Odborné usmernenie MZ SR číslo: OF/1511/2010 z 30. novembra 2010, ktorým sa usmerňuje počet balení lieku s obsahom drogového prekurzora potrebných na jeden liečebný cyklus

Dolgit® krém

- tlmí bolesť
- lieči zápal
- zlepšuje pohyblivosť
- rýchlo preniká cez pokožku
- ľahko sa aplikuje

Výrobca:
DOLGIET

Prinesie úľavu...

Kúpite v lekárňach aj bez lekárskeho predpisu. Pred použitím si podrobne prečítajte príbalovú informáciu. Prípadné nežiaduce účinky konzultujte s lekárom alebo lekárnikom.

PRO.MED.CS
Praha a.s.

Výhradný distribútor pre ČR a SR:
PRO.MED.CS Praha a.s., Telčská 1, 140 00 Praha 4, Česká republika
Zastúpenie v SR:
PROM.MEDIC.SK spol. s r.o., Drevárska 3663/8, 058 01 Poprad, tel.: 052/77 23 048

TyFaVKa 2011

Týždeň farmaceutického vzdelávania a kariéry 2011



Slovenské farmaceutické vysoké školstvo oslávilo 70 rokov svojho založenia. Počas tejto dlhej doby sa menili nároky na profil farmaceuta, a tak došlo k viacerým zmenám v smerovaní farmaceutického vzdelávania. Napriek tomu, že prebehli mnohé korekcie v skladbe štúdia a syllaboch predmetov, nezmenila sa základná podstata štúdia farmácie – produkuje originálneho odborníka, ktorý ako jediný v spoločnosti vie o lieku všetko. V rámci osláv sa Farmaceutická fakulta Univerzity Komenského v Bratislave (FaF UK) rozhodla organizovať Týždeň farmaceutického vzdelávania a kariéry 2011 (TyFaVKa 2011).

zdroj: www.fpharm.uniba.sk

Táto aktivita má za cieľ predstaviť FaF UK ako lídra farmaceutického vzdelávania v našom regióne, prepojiť edukačné a propagačné aktivity fakulty a jej partnerov, poskytnúť platformu na diskusiu o nových výzvach a trendoch vo farmaceutickom vzdelávaní, umožniť študentom získať iný, možno aj atraktívnejší pohľad na fakultu a poskytnúť priestor na odbornú, a azda aj spoločenskú diskusiu o nárokoch na náš produkt – absolventa farmácie.

Program ponúka študentovi príležitosť zúčastniť sa špecifických kurzov, kde si rozšíri svoje vedomosti v rôznych oblastiach farmaceutických činností, v rámci Farmaceutického trhu práce môže získať informácie o svojich kariérnych možnostiach od potenciálnych zamestnávateľov zo sféry farmácie a zdravotníctva, v Majstrovstvách v lekárskej komunikácii si môže zasúťažiť a overiť si svoje profesionálne schopnosti a na Študentskej vedeckej konferencii si môže vypočuť prezentácie svojich kolegov, alebo aj predstaviť výsledky vlastného výskumu. Súčasťou programu sú aj semináre pre lekárnikov z praxe a pedagogická konferencia o novom študijnom programe, ktorý sa na fakulte pripravuje. Veríme, že TyFaVKa 2011 príspeje k budovaniu nadšenia a zápalu pre farmáciu u našich študentov a bude inšpiratívna nielen pre nich, ale aj pre všetkých partnerov a priateľov našej fakulty.

HLAVNÝ PROGRAM: 4. – 9. APRÍL 2011

- ✓ **Vaše srdce – metodika biochemických meraní v lekárni**
- ✓ **Kurz pre monitorov klinických štúdií**
- ✓ **Farmaceutický trh práce**
- ✓ **Patient Counselling Event/Majstrovstvá v lekárskej komunikácii**
- ✓ **Výjazdový seminár projektu „Lekár U spokojného pacienta“**
- ✓ **Študentská vedecká konferencia FaF UK**
- ✓ **Panel informácií o pregraduálnom a postgraduálnom štúdiu na FaF UK a pedagogická konferencia FaF UK o výzvach vo farmaceutickom vzdelávaní: „Požadovaná kvalifikácia: ‘Sedemhviezdičkový’ farmaceut“**
- ✓ **Seminár projektu „Excelentná lekárň“**

Z programu vyberáme:

VAŠE SRDCE – METODIKA BIOCHEMICKÝCH MERANÍ V LEKÁRNI

Seminár určený študentom i lekárnikom, ktorí nemali doposiaľ možnosť vidieť a vyskúšať si, ako vyzerá stanovenie hladiny cholesterolu, triglyceridov či cukru vo verejnej lekárni. Prezentovaná bude tiež správna metodika merania krvného tlaku. Seminár je organizovaný v rámci projektu Slovenskej lekárskej komory a Farmaceutickej fakulty UK pod názvom Vaše srdce. Viac na www.vasesrdce.sk



Cieľom projektu „Vaše srdce“ je napomôcť návštevníkom lekární poznať včas svoje riziko vzniku kardiovaskulárnych ochorení a odporučiť návštevu špecializovanej poradne pri Regionálnom úrade verejného zdravotníctva alebo ošetrojúceho lekára. V rámci projektu sa neuskutočňuje v žiadnom prípade diagnostika ochorení.

KURZ PRE MONITOROV KLINICKÝCH ŠTÚDIÍ

NEOX s. r. o. je poprednou zmluvnou výskumnou organizáciou, ktorá pôsobí v Českej a Slovenskej republike a prostredníctvom svojich partnerov zabezpečuje uskutočňovanie klinických hodnotení a neinterventných štúdií vo väčšine európskych krajín. V rámci edukačných aktivít sústreďuje pozornosť na študentov lekárskech a farmaceutických fakúlt v ČR a SR, ktorým poskytuje najrôznejšie prednášky na doplnenie štúdia, prípadne sprostredkúva prednášky zahraničných odborníkov z originálnych farmaceutic-



kých spoločností. Úvodná prednáška bude venovaná koncepcii Správnej klinickej praxe, potom bude nasledovať prednáška venovaná klinickému výskumu z pohľadu farmaceuta a záverečná prednáška je zameraná na praktické legislatívne a administratívne aspekty vykonávania klinického hodnotenia na Slovensku.

Ďalšie informácie na: www.neox.cz.

PATIENT COUNSELLING EVENT

MAJSTROVSTVÁ V LEKÁRENSKEJ KOMUNIKÁCIÍ

Súťaž určená pre všetkých študentov farmácie zameraná na kvalitu dispenzácie, riešenie liekových problémov v praxi a na komunikačné zručnosti farmaceutov v reálnom kontakte s pacientom pri täre. Súťaži predchádza odborný seminár pre všetkých záujemcov. Akciu organizuje Slovenská lekárska komora, Slovenský spolok študentov farmácie a Farmaceutická fakulta UK.

...ako to bolo vlni, si pozri tu:

<http://www.sssf.sk/galeria.php>



Majstrovstvá v lekárskej komunikácii v apríli 2010 – miesto: Fakultná lekáreň v Bratislave

FARMACEUTICKÝ TRH PRÁCE

Farmaceutický trh práce, organizovaný Slovenským spolkom študentov farmácie (SSŠF), je zameraný na prezentáciu všetkých zložiek farmaceutického a zdravotníckeho sektora – od kontrolných až po poskytovateľov zdravotnej starostlivosti. Cieľom je sprostredkovať kontakt „budúci zamestnanec – budúci zamestnávateľ“, informovať študentov a záujemcov už z radov absolventov o pracovných možnostiach, pomôcť im orientovať sa v spleti ponúk, a hlavne poskytnúť im ucelené a komplexné informácie v priamom osobnom kontakte. Tento rok pre vás SSŠF navyše pripravil aj edukačné sympóziu a debatnú časť o farmácii.

Viac informácií na: <http://sssf.sk/trhprace.php>.

EXCELENTNÁ LEKÁREŇ

Farmaceutická fakulta Univerzity Komenského v Bratislave zahájila na Slovensku unikátny projekt pod názvom Excelentná lekáreň. Cieľom tohto projektu je zvýšiť kvalitu vzdelávania farmaceutov na Slovensku a tým aj úroveň poskytovania lekárskej starostlivosti. Absolventi farmácie musia v rámci štúdia nadobudnúť nielen teoretické vedomosti, ale aj praktické zručnosti v reálnych lekárnach. Partnerstvo umožní študentom vykonať povinnú šesťmesačnú prax, ale paralelne poskytne aj lekárnikom z praxe širší prístup k najnovším poznatkom v rámci ich celoživotného vzdelávania, ktoré je pre nich ako zdravotníckych pracovníkov povinné. Fakulte by mal projekt pomôcť objektivizovať učebné plány. Aby projekt mohol spĺňať funkciu edukácie vo vzťahu k pracovníkom lekární, bolo do neho potrebné zapojiť aj partnera, ktorý poskytne prostriedky na ich vzdelávanie. Túto funkciu prevzala spoločnosť sanofi-aventis a Zentiva. Označenie Excelentná lekáreň

zaväzuje ich držiteľov k zodpovednejšiemu prístupu a uplatňovaniu nových foriem práce s pacientom. Činnosť lekární sa bude priebežne monitorovať. Organizátori pripravili hodnotiace kritériá pre lekárníkov aj študentov. Traja najlepší lekárníci a študenti získajú edukačný grant. Všetky informácie týkajúce sa projektu Excelentná lekáreň nájdete na www.excelentna-lekaren.sk.

Odborným garantom projektu je Farmaceutická fakulta Univerzity Komenského. Projekt je súčasťou širšej spolupráce, ktorú Farmaceutická fakulta a sanofi-aventis a Zentiva uzavreli vo februári minulého roka.

Pre viac informácií: www.excelentna-lekaren.sk.

LEKÁREŇ „U SPOKOJNÉHO PACIENTA“

V súčasnosti je prevládajúci trend zvyšovania potreby ďalšieho vzdelávania. Lekársky trh žiada predovšetkým kvalitné, overené a aktuálne informácie. Preto sa na základe požiadaviek farmaceutov vykonávajúcich povolanie lekárnika snažíme nájsť vhodné formy poskytovania a zvýšenie dostupnosti týchto informácií a napomáhať ich priamej reflexii v praxi. Keďže akcie pre sústavné vzdelávanie farmaceutov sú väčšinou sústredované do krajských miest, máme snahu priblížiť dostupnosť tejto formy vzdelávania aj do okresných a menších miest na Slovensku.

Ciele seminárov:

- ✓ zvyšovať kvalitu a množstvo odborných podujatí pre lekárníkov
- ✓ zvyšovať dostupnosť ďalšieho vzdelávania lekárníkov aj v menších regiónoch a mestách
- ✓ reflektovať na požiadavky lekárníkov z praxe
- ✓ zvyšovať vedomosti lekárníkov
- ✓ poskytovať odborné prednášky týkajúce sa aktuálnych problémov v lekárenstve, sociálnej farmácii, etike a manažmente liekov, liekovej politike, psychológii a komunikácii
- ✓ poskytovať odborné prednášky z oblasti farmakológie, farmakoterapie, klinickej farmácie a. i.
- ✓ aktívne zapájať lekárníkov z praxe do programu ďalšieho vzdelávania
- ✓ v budúcnosti plánujeme zaradiť odborné semináre v rámci ďalšieho vzdelávania pre farmaceutických laborantov
- ✓ odborný garant projektu: Farmaceutická fakulta UK Bratislava

EÚ SA ZAMERIAVA NA EFEKTÍVNEJŠÍ BOJ PROTI DISTRIBÚCII FALŠOVANÝCH LIEKOV

Európsky parlament podporil legislatívny návrh, ktorý určuje podmienky pre efektívnejší boj proti predaju liekových falzifikátov. Zatiaľ sa legislatívna úprava vzťahuje len na lieky určené na lekársky predpis a norma potrebuje ešte súhlas členských štátov. Všetky druhy liekov na predpis by mali mať špecifický kód, ktorý by umožňoval sledovať ich cestu až k spotrebiteľovi.

TASR, február 2011



Legislatíva reguluje aj predaj cez internet; online lekáreň budú musieť byť dôkladne certifikované a pre všetky bude existovať jednotné logo, ľahko rozoznateľné pre všetkých spotrebiteľov na území únie. Takisto všetky budú figurovať na centrálnej webovej stránke a len lekáreň, ktorá budú mať meno na zozname, bude možné považovať za autorizovanú.

Norma počíta so zavedením efektívneho systému výstražného a pohotovostného systému, ktorý bude mať na starosti včas informovať predajnú sieť, lekárnikov i spotrebiteľa o výskyte nebezpečného medikamentu na trhu, ktorý by mohol byť hrozbou pre verejné zdravie. „Falšované lieky sú tichí zabijáci,“ uviedla spravodajkyňa novej legislatívy, poslankyňa Marisa Matiasová (Európska zjednotená ľavica GUE/NGL). „Nedokážu pomôcť ako skutočné lieky,“ prípadne „obsahujú toxické prísady, ktoré môžu ich užívateľom ublížiť alebo ich usmrtiť.“ Podľa odhadov EP je dnes jedno percento zo všetkých liečiv, ktoré sa k pacientom v EÚ dostávajú prostredníctvom legálnej siete predajcov, falošných – a toto percento neustále rastie. Situácia za hranicami EÚ je pritom ešte horšia. Predpokladá sa, že množstvo falšovaných liečiv presahuje 30 percent.

Po schválení Radou EÚ budú mať krajiny zvyčajnú 24-mesačnú lehotu na transponovanie smernice do národných legislatív.

Slovenská lekárska komora (SLeK) privítala rozhodnutie poslancov Národnej rady SR, ktorí podporili výhradu prezidenta SR Ivana Gašparoviča k zavedeniu bonusov za lieky uhrádzané z verejného zdravotného poistenia. Lekári sa obávali, že zavedenie vernostných systémov by sa prejavilo v rýchlej monopolizácii lekárenstva na Slovensku, čím by v tomto sektore prevážil obchod nad odbornosťou.

SLeK privítala vypustenie vernostných systémov v lekárňach zo zákona

TASR, február 2011

„Ak by tento návrh prešiel, vznikla by aj reálna hrozba poklesu dostupnosti zásobovania obyvateľstva liekmi,“ konštatovala komora vo svojom stanovisku. Lekári deklarovali, že si uvedomujú potrebu úsporných a reformných opatrení v zdravotníctve, aj ich nutný dopad na každý článok liekového reťazca. Odmietajú však, aby krízovú situáciu v slovenskom zdravotníctve zneužívali obchodné firmy a profitovali z nej. Poslanci prelomili prezidentovo veto pri novele zákona o zdravotných poisťovniach. Vyjadрили súhlas s jeho pripomienkou k zavedeniu možnosti poskytovať lekárikom zľavy za lieky na recept. Najvyšší ústavný činiteľ novely vyčítal nejasnosť toho, kto všetko by takéto zľavy mohol poskytovať. Prezident preto navrhol tieto pasáže právnej normy vypustiť, s čím sa väčšina poslancov stotožnila. Prezidentovu pripomienku podporilo 85 zákonodarcov. Opozícia našla podporu aj medzi poslancami z klubov KDH a Most-Híd. Hlasovania sa zdržalo 12 poslancov SDKÚ-DS a Ondrej Dostál (Most-Híd), proti bolo 43 zákonodarcov. Zavedenie vernostných systémov navrhol poslanec Viliam Novotný (SDKÚ-DS). Tento krok zdôvodňoval súčasným cieľom koalície znižovať doplatky za lieky. Preto podľa svojich slov prišiel s myšlienkou, aby lekáreň mohla dať zľavu z ceny lieku, ktorá sa rozdelí medzi pacienta a zdravotnú poisťovňu. Upozornil, že vernostný systém funguje v lekárňach aj v súčasnosti, nedeje sa to však v súlade s legislatívou a touto cestou by sa mal zlegalizovať.



je dobré vedieť... z tlačových správ

Ministerstvo zdravotníctva SR plánuje zmenami v liekovej politike ušetriť do konca tohto roka 183 miliónov eur. „Všetky ušetrené finančné prostriedky plánujeme naspäť využiť do toho systému úhrad na lieky, zdravotné pomôcky alebo dietetické potraviny, ktoré hradíme z verejného zdravotného poistenia,“ ozrejmila riaditeľka sekcie farmácie a liekovej politiky rezortu Michaela Gajdošová. Zmeny by mal priniesť nový zákon o lieku, ktorý by mal platiť od 1. októbra a novela zákona o rozsahu zdravotnej starostlivosti. Tá má platiť od 1. augusta.

nie ceny by malo byť možné iba vtedy, keď sa cena v predchádzajúcom období znížila aspoň o desať percent alebo je cena lieku dlhodobo na úrovni 95 percent z druhej najnižšej ceny. „Zvýšenie cien bude možné len na úroveň druhej najnižšej ceny,“ doplnila.

Rezort zdravotníctva okrem toho plánuje do procesu kategorizácie liekov zaviesť farmakoekonomické hodnotenie lieku. Novela zákona o rozsahu zdravotnej starostlivosti by preto mala definovať to, čo je štát z ekonomického pohľadu schopný uhradiť z verejného zdravotného poistenia. Do zoznamu kategorizovaných liekov tak bude môcť byť zaradený iba taký liek, ktorý priniesie pacientovi jeden rok zlepšenej kvality života a ročné náklady na liečbu nepresiahnu 18 000 Eur. Naopak, do zoznamu sa nedostane taký liek, ktorý by spomínaný efekt priniesol za viac ako 26 500 Eur. Toto opatrenie však nebude platiť v prípade liekov na ojedinelé ochorenia. Zmeny sa dotknú aj pravidiel pre určovanie výšky úhrad zdravotných poisťovní. Ako vysvetlila Gajdošová, jasne sa napríklad zadefinuje skupina liekov, ktorým

REFORMOU LIEKOVEJ POLITIKY

chce MZ SR do konca roku

ušetriť 183 miliónov eur

Cieľom pripravovaných zmien má byť zabezpečenie racionálnosti a efektívnosti liečby a spomalenie rastu výdavkov na lieky tak, aby percentuálny rast nákladov neprevyšoval rast celkových výdavkov v zdravotníctve. „Považujeme za nevyhnutné sprísniť kritériá súčasných nástrojov liekovej politiky a zaviesť nové, ktoré budú napomáhať plneniu tohto cieľa,“ povedala Gajdošová.

Zdôraznila, že znižovanie nákladov sa nebude realizovať na úkor zdravotného stavu pacientov. Ministerstvo chce výdavky na lieky okresať napríklad za pomoci referencovania cien liekov, farmakoekonomického hodnotenia liekov, urýchlenia vstupu generík, ako aj generickej preskripcie či cez revíziu činnosť zdravotných poisťovní. Úsporu 75 miliónov eur by malo priniesť sprísnenie referencovania cien liekov. Maximálna cena výrobcu by tak po novom nesmela prekročiť druhú najnižšiu cenu v Európskej únii. V súčasnosti sa na Slovensku ceny stanovujú na základe porovnávania šiestich najnižších cien v únii a podľa tohto priemeru sa určujú pre domáci trh. Gajdošová poukázala na to, že s referencovaním nesúvisí iba znižovanie cien, ale aj zvyšovanie.



bude vypočítaný doplatok bez ohľadu na konečnú cenu lieku.

„Budú to predovšetkým lieky, ktoré sú dnes používané na akútne ochorenia, napríklad antibiotiká, ktoré vo väčšine prípadov potrebuje človek jedenkrát ročne.“

Náklady na lieky používané v rámci ambulantnej zdravotnej starostlivosti predstavujú dlhodobo viac ako 30 percent z celkových verejných zdrojov vynakladaných na zdravotníctvo, čo radí Slovensko na čelné pozície spomedzi krajín Európskej únie, upozornil rezort zdravotníctva. V uplynulom období preto ministerstvo uskutočnilo viacero krokov s cieľom znížiť rast nákladov na lieky, medzi nimi napríklad zavedenie tzv. degresívnej obchodnej prirážky distribútora a verejnej lekárne, zníženie sadzby dane z pridanej hodnoty

na lieky, dvojnásobné plošné zníženie cien liekov v dôsledku vývoja výmenného kurzu slovenskej koruny voči euru, či zavedenie porovnávania cien liekov s cenami v krajinách Európskej únie známe ako referencovanie cien liekov. ■

SVETLO, ktoré lieči...

Liečba svetlom je súčasťou histórie ľudstva po celú dobu jeho existencie. Jedným z prvých cielených využití svetelnej energie pri liečbe je obdobie 2500 pred n. l. z Egypta a okolo roku 1400 pred n. l. z Číny, ale k skutočnému rozmachu prišlo až v kultúrach starého Grécka a Ríma, kedy ľudia mali v každom dome slnečné kúpele.

MUDr. Ján Pálinkáš, www.biotherapy.cz

Za pôvodnú metódu možno považovať z historického hľadiska helioterapiu (liečbu slnečným svetlom). V období stredoveku bola táto metóda podobne ako mnoho iných zabudnutá, ale s príchodom renesancie sa opäť začala odporúčať a praktizovať. K veľkému rozkvetu helioterapie prišlo v prvej polovici 19. storočia.

V ordináciách lekárov sa liečba svetlom natrvalo presadila koncom 19. storočia a jej výrazný prínos pre medicínu potom začiatkom 20. storočia potvrdila i „Nobelova cena“, ktorú v roku 1903 získal dánsky lekár N. L. Finsen (1860 – 1904) za liečbu kožných chorôb a to hlavne tuberkulózy kože (lupus vulgaris) pomocou koncentrovanej svetelnej stimulácie.

Liečba svetlom sa však dlhú dobu obmedzovala len na jednoduché pôsobenie svetla alebo na ožarovanie infračervenými lúčmi (dnes patrí do termoterapie – terapia teplom) a k skutočnému prelomu prišlo až rozvojom laserovej techniky v druhej polovici 60. rokov minulého storočia. Bol použitý pojem polarizované – alebo tiež fyzikálne modifikované svetlo a umelé zdroje polarizovaného svetla boli následne skúmané v rôznych oblastiach medicíny.

Pomerne značným problémom, ktorý bránil masovému rozšíreniu laserov, bola a je ich cena, ale tiež dodržiavanie bezpečnostných hygienických noriem. Preto teoretické práce i klinické testy začiatkom 80. rokov minulého storočia viedli ku konštrukcii biolampy – jednoduchšieho, lacnejšieho zdroja liečebného biostimulačného svetla, pracujúceho na princípe polarizovaného svetla vyžarovaného halogénovou žiarovkou.

Zatiaľ posledným vývojovým krokom sú biostimulačné lampy s polarizovaným LED diódovým zdrojom svetla, ktorých využitie bolo relatívne nedávno objavené laserovým priemyslom. Prevádzkový cyklus prístroja s LED diódami je ďaleko efektívnejší než u biolamp s halogénovým zdrojom a je zrovnateľný s laserovými prístrojmi. Vďaka tomu je možné nahradiť pri niektorých terapeutických aplikáciách laserové prístroje biolampami s polarizovanými LED diódovými zdrojmi svetla, bez toho, aby bol akokoľvek znížený účinok terapie.

VÝHODY POUŽITIA FOTOTERAPIE:

- ✓ široké pole indikačných okruhov s vysokým účinkom
- ✓ žiadne vedľajšie účinky
- ✓ minimálny okruh kontraindikácií
- ✓ možnosť kombinácie fototerapie s klasickými i inými liečebnými metódami
- ✓ bezkontaktná a sterilná aplikácia
- ✓ dostupnosť fototerapie pre každého (bez rozdielu veku)
- ✓ možnosť ošetrenia v domácom prostredí – pohodlne, rýchlo a lacno

Fototerapia (terapia polarizovaným svetlom) nie je žiadny liečebný prostriedok alebo liek, ale prírodná fyzikálno-biologická metóda, ktorá prirodzeným spôsobom vhodne stimuluje živý organizmus.



BIOLOGICKÝ ÚČINOK POLARIZOVANÉHO SVETLA NA ŽIVÝ ORGANIZMUS

Pri dopade polarizovaného svetla na tkanivo sa malá časť svetelných lúčov odrazí (asi 4 %) a zvyšok prejde do tkaniva, kde dochádza k jeho rozptylu a absorpcii. Rozptyl a odraz od niektorých zložiek tkaniva ovplyvňuje priestorové šírenie svetelnej energie i možnosť jej absorpcie v určitom objeme tkaniva.

Absorpcia svetla (pohlcovanie energie) tkanivom je konečným a najvýznamnejším procesom, bez ktorého by nemohla vzniknúť fotochemická reakcia (chemická premena vyvolaná pôsobením absorpcie svetla). Absorbovaná svetelná energia dodáva aktivačnú energiu pre chemické reakcie (prevažne v bunkových procesoch), ktorých dôsledkom je odpoveď organizmu. Špecificky potom pôsobí na bunkové membrány, posilňuje bunkový metabolizmus (látkovú výmenu) a významne tak urýchľuje regeneračné schopnosti a hojivé procesy. Znižuje vnímanie bolesti a potlačuje zápalové pochody v tkanivách. Ďalším efektom je utlmenie tvorby látok sprevádzajúcich chorobné stavy a v neposlednom rade i priame pôsobenie svetla na kožu.

Stimulačné polarizované svetlo biolamp má schopnosť cieleného prieniku do hlbších štruktúr. Hĺbka prieniku svetelnej energie a jej schopnosť sa tkanivami šíriť, závisí tiež od fyzikálnych parametrov



zaručujúcich účinnosť fototerapie. Veľa závisí tiež na čistote pokožky a charaktere konkrétneho ožarovaného tkaniva, jeho hustoty, pigmentácii, množstve podkožného tuku atď.

Svetelná energia, ktorá je postupne pohlcovaná tkanivom, ktorým preniká, vyvoláva efekty, ktoré sú z liečebného hľadiska veľmi významné. Patrí k nim:

- ✓ zvýšenie energie, sily a vytrvalosti
- ✓ zvýšená saturácia (naviazanie) a transport kyslíka krvou
- ✓ spomalenie dychovej frekvencie
- ✓ spomalenie pulzovej frekvencie
- ✓ zníženie krvného tlaku
- ✓ zníženie glykémie
- ✓ zníženie laktátu v krvi po telesnej záťaži
- ✓ zvýšená odolnosť voči stresu

ZÁKLADNÉ EFEKTY PÔSOBNIA

Pri používaní biolámp (ako zdroja polarizovaného svetla) dochádza k javom, ktoré spúšťajú a podnecujú priebeh riadiacich pochodov na bunkovej úrovni v tkanive a následne prichádza k spomaleniu chorobných a degeneratívnych procesov v týchto bunkách. Pretože v každej bunke v celom organizme prebiehajú špecifické biochemické procesy, môžeme z tohto pohľadu označiť tento jav za strategicky dôležitý pre ďalší priebeh liečebných procesov, majúcich vplyv na celý organizmus. V praxi sa väčšinou jednotlivé efekty kombinujú a prelínajú.

I. Biostimulačný efekt

Pod týmto pojmom rozumieme predovšetkým stimuláciu buniek svetelnou energiou, pričom dochádza k urýchlenému bunkovému deleniu v rôznych tkanivách, k optimalizácii látkovej výmeny a celkovému zvýšeniu bunkovej energie, alebo upraveniu tejto energie na hladinu normálu.

Predpokladom biostimulačného efektu je zároveň urýchlenie regenerácie krvných a lymfatických ciev a tým zlepšenie vaskularizácie (prerastania cievok) tkaniva. Výsledným efektom je potom urýchlenie revitalizácie (znovuoživenie) a hojenie postihnutej oblasti (tkaniva). Polarizované svetlo najviac pozitívne ovplyvňuje vlastnosti novovytvoreného tkaniva – napr. jazva v kostrovom svalu po stimulácii svetelnou energiou dosahuje ďaleko vyššiu pevnosť v ťahu.

II. Analgetický – protibolestivý efekt

Bolesť – je jav spojený s poškodením tkaniva alebo je príznakom mnohých porúch a ochorení. Bolesť je zaznamenávaná senzormi (tvz. nocisenzory), ktoré reagujú na zmeny priepustnosti senzorickej membrány. Takto získané informácie prenášajú nervové vlákna do miechy, kde sa prepájajú na vzostupné systémy, ktoré vedú bolestivé informácie do mozgu.

Pozitívny protibolestivý efekt polarizovaného svetla spočíva v:

- ✓ lokálnom (miestnom) proti bolestivom efekte, ktorý je podporovaný stimuláciou slizníc, čo má za následok zlepšenie a zrýchlenie odtoku lymfy z postihnutej oblasti
- ✓ ovplyvnenie tvorby a uvoľnenie látok (endogénnych opiátov – opinoidov), ktoré pomáhajú navodiť žiadúci protibolestivý účinok
- ✓ spomalenie degenerácie nervového vlákna
- ✓ zníženie dráždivosti nervu, priamim pôsobením na nervové zakončenia

III. Protizápalový efekt

Tkanivo reaguje na poškodenie, ktoré môže mať rôzne príčiny, komplexnou reakciou, ktorú nazývame zápal. Poškodené bunky potom uvoľňujú určité substancie (histamín, serotonin a mnoho ďalších), zvyšuje sa lokálne prekrvenie a priepustnosť stien krvných ciev, čím sa dostáva väčšie množstvo tekutín do medzi tkanivového priestoru a vytvára sa opuch.

V tomto komplexnom obrannom systéme hrá polarizované svetlo výraznú úlohu pri terapeutickom pôsobení. Polarizované svetlo účinkuje v celej šírke klasických zápalových symptómov: proti opuchu, bolesti, začervenaniu a zahriatiu. Oproti doterajším klasickým fyzioterapeutickým aplikáciám má fototerapia prednosť v tom, že sa pri jej pôsobení nepodieľa termický (tepelný) faktor. Monochromatickým polarizovaným svetlom červenej farby môže ožarovat i zápalové stavy, a to ihneď od začiatku zápalu. Súhrnne môžeme povedať, že vplyv polarizovaného monochromatického svetla na zápalové zmeny spočíva v stimulácii humorálnej obrany a v aktivácii imunologickej obrany organizmu. Pôsobenie polarizovaného svetla na organizmus musíme chápať ako komplexný proces, ktorého výsledkom je určitá reakcia organizmu na toto pôsobenie prejavujúca sa ako – biostimulačný, analgetický, protizápalový efekt.



OBLASTI POUŽITIA FOTOTERAPIE

Najprirodzenejšími usernameami pre terapeutické použitie polarizovaného svetla boli zo začiatku najmä dermatológia (kožná medicína), ortopédia, stomatológia, rehabilitačná a športová medicína a tiež kozmetika. Dnes sa rozsah možných použití rozšíril i do ďalších oborov medicíny, ako chirurgia, gynekológia, pediatria a všeobecná medicína. Získané výsledky potvrdzujú, že táto terapia prináša požadovaný efekt a je prostriedkom k liečbe, rehabilitácii i prevencii množstva ochorení.



PREVENAR 13*

najširšie pokrytie sérotypov pneumokoka pre vaše dieťa



Spoločnosť Pfizer získala od Európskej komisie povolenie uviesť na trh EÚ 13-valentnú pneumokokovú polysacharidovú konjugovanú vakcínu PREVENAR 13*, ktorá nahradila doteraz používanú 7-valentnú vakcínu Prevenar. Nová vakcína Prevenar 13* obsahuje sedem sérotypov Prevenaru (4, 6B, 9V, 14, 18C, 19F a 23F) a je obohatená o 6 ďalších sérotypov (1, 3, 5, 6A, 7F a 19A)¹.

MUDr. Zita Lukáčová

Medical Advisor Antiinfectives & Vaccines
Pfizer

Na základe odporúčania pracovnej skupiny pre imunizáciu ÚVZ SR je v súčasnosti používaná 13-valentná konjugovaná pneumokoková vakcína PREVENAR 13* v pravidelnom povinnom očkovaní od 1. júla 2010 v plnej úhrade zdravotnými poisťovňami².

Na základe pozorovania sérotypov v Európe sa odhaduje, že Prevenar 13* pokryje 73 – 100% sérotypov, ktoré spôsobujú invazívne pneumokokové ochorenia (invasive pneumococcal disease = IPD) u detí do 5 rokov¹. Predpokladá sa, že Prevenar 13* pokrýva viac než 90 % sérotypov Streptococcus pneumoniae spôsobujúcich IPD rezistentných na antibiotiká¹.

Vakcína Prevenar 13* je postavená na vedeckých základoch celosvetovo osvedčenej 7-valentnej konjugovanej pneumokokovej vakcíny Prevenar, ktorá sa vo svete používa od roku 2000 na imunizáciu detí proti invazívnym pneumokokovým ochoreniam. Rovnako ako u vakcíny Prevenar bol pre prípravu vakcíny Prevenar 13 (PCV13) využitý overený proteínový nosič na báze difterického toxoidu – CRM 197. Okrem sérotypov 4, 6B, 9V, 14, 18C, 19F a 23F, ktoré sú obsiahnuté v doposiaľ používanej vakcíne Prevenar, bolo do vakcíny Prevenar 13 zaradených ďalších 6 sérotypov (1, 3, 5, 6A, 7F a 19A)¹, ktoré sú významnými vyvoláateľmi invazívnych aj neinvazívnych pneumokokových ochorení. Rozšírením tohto sérotypového spektra sa zvyšuje pokrytie pre prípady invazívnych pneumokokových ochorení (IPD), pneumónií a otitíd a tým aj klinická efektívnosť vakcinácie voči pneumokokom.

Na protektívny význam vakcinácie konjugovanou 7-valentnou vakcínou Prevenar (PCV 7) proti pneumokokom poukazuje štúdia autorov Jakubíková a Perďochová, 2009, kde cieľom práce bolo porovnať výskyt sérotypov *S. pneumoniae* u hospitalizovaných detí pre ťažký akútny zápal stredného ucha na Detskej ORL klinike v Bratislave za obdobie 18 mesiacov (január 2008 – jún 2009). Pri porovnaní počtu hospitalizácií v období pred zavedením vakcinácie (apríl 2007 – marec 2008) a po zavedení vakcinácie PCV 7 (apríl 2008 – marec 2009) došlo k 31,6 % zníženiu hospitalizácií detí s ťažkou AOM3. Jednotlivé zastúpenie kmeňov *S. pneumoniae* izolovaných zo stredoušného výpotku u celkového počtu zaradených detí (32) bolo nasledovné: u detí vakcinovaných aj nevakcinovaných PCV 7 boli najčastejšie sérotypy 19A (28,13 %) a sérotyp 3 (18,75 %). Rezistentné kmene boli zastúpené v 59,3 %, z toho plne rezistentných bolo 25 % (sérotypy 6B, 9V, 14 a 19A) a intermediálne rezistentných bolo 34,3 % (sérotypy 6B, 9V, 14, 19A)³. Z uvedených dát nám vyplýva, že došlo k nahradeniu vakcinačných typov *S. pneumoniae* obsiahnutých v PCV 7 za sérotypy, ktoré obsahuje nová 13-valentná konjugovaná vakcína Prevenar 13*.

Podľa rozhodnutia Ministerstva zdravotníctva SR je 13-valentná konjugovaná vakcína proti pneumokokom Prevenar 13* plne hrazená zdravotnými poisťovňami v rámci povinného pravidelného očkovania novorodencov. Deti tak bezplatne získajú najširšiu ochranu proti pneumokokom pri najmenšom počte očkovačích dávok. 13-valentná konjugovaná pneumokoková vakcína Prevenar 13* bola do plošného očkovania na Slovensku zaradená už v júli 2010. Prevenar 13* je jediná konjugovaná pneumokoková vakcína chráni proti sérotypom pneumokoka 3, 6A a 19A, ktoré sa vyskytujú aj na Slovensku^{1,3} a poskytuje najširšiu ochranu proti pneumokokom spomedzi všetkých konjugovaných pneumokokových vakcín. Prevenar 13 je navyše jediná konjugovaná vakcína proti pneumokokom so schválenou základnou schémou očkovania 2+1, teda 2 dávky + posilňovacia dávka (booster)¹. Dieťa tak získa najúčinnnejšiu ochranu pred pneumokokmi pri najmenšom počte vpichov. Očkovanie sa vykonáva v 3., 5. a 11. – 12. mesiaci života. Očkovanie 13-valentnou pneumokokovou vakcínou má význam aj u detí, ktoré už boli kompletne zaobčované vakcínou Prevenar. Preočkovanie v jednej dávke poskytuje dodatočnú ochranu voči ďalším 6 sérotypom *S. pneumoniae*¹. Kontraindikáciou na podanie Prevenaru 13* je precitlivosť na liečivá alebo ktorúkoľvek z pomocných látok, alebo na difterický toxoid. Ako u všetkých vakcín, podanie Prevenaru 13* sa má odložiť na neskôr u detí trpiacich ťažkým akútnym horúčkovitým ochorením. Avšak výskyt malej nezávažnej infekcie nemá byť dôvodom na odklad očkovania. Bezpečnostný profil Prevenaru 13* bol v klinických štúdiách podobný ako u Prevenaru¹.

Správnou cieleňou antibiotickou terapiou a zabezpečením adekvátnej profylaxie vakcináciou proti pneumokokom môžeme zabezpečiť zníženie výskytu multirezistentných kmeňov *S. pneumoniae* a dopad mortality a morbidita spôsobenej týmto patogénom u dojčiat a malých detí.

Zoznam použitej literatúry:

1. Súhrn charakteristických vlastností lieku, Prevenar 13, Pfizer, 2010.
2. Podľa opatrenia MZ SR: č. OPL0410-S21802-OL-2010, z 15. decembra 2010.
3. Jakubíková, J., Perďochová, L. Otitidy spôsobené sérotypmi *S. pneumoniae* po zavedení vakcinácie PCV 7. *Pediatrica (Bratisl.)* 2009; 4 (5): 263 – 266.

POVINNÉ OČKOVANIE PROTI PNEUMOKOKOM



Prevenar 13*

Pneumokoková polysacharidová konjugovaná vakcína (13-valentná, adsorbovaná)

- **Najširšia ochrana proti pneumokokom**
spomedzi všetkých konjugovaných pneumokokových vakcín
- **Ochrana zabezpečená v 3 dávkach**
iba očkovanie vakcínou PREVENAR 13 sa vykonáva
v schéme očkovania 2+1
- **Bez doplatku v lekárni**
pre všetky deti, ktoré podliehajú pravidelnému povinnému očkovaniu

Podrobné informácie o lieku sú súčasťou príbalovej informácie o lieku. Rozhodnutie očkovať vakcínou Prevenar 13 by malo byť uskutočnené hlavne s ohľadom na jej účinnosť v prevencii závažných pneumokokových infekcií. Pri očkovaní vakcínou Prevenar 13 sa u vášho dieťaťa môžu vyskytnúť vedľajšie účinky, obdobné s tými, ktoré sa objavujú aj u iných vakcín. Najčastejšími hlásenými nežiaducimi účinkami boli: reakcie v mieste vpichu, horúčka ($\geq 38^{\circ}\text{C}$), citlivosť, ospalosť, nekludný spánok, nechutenstvo, zvracanie alebo hnačka. Každá vakcína, teda aj Prevenar 13 so sebou nesie určité riziko. Precitlivenosť na akúkoľvek zložku lieku predstavuje kontraindikáciu pre jeho podanie. Prevenar 13 neposkytuje zaočkovaným deťom 100% ochranu pred ochoreniami spôsobenými pneumokokmi, ktorých sérotypy vakcína obsahuje a nechráni pred sérotypmi, ktoré vo vakcine nie sú obsiahnuté. Ďalšie informácie získate u vášho detského lekára.



ŠPORTOVÁ VÝŽIVA

– nielen pre športovcov

PROTEÍNY – NIE JE PROTEÍN AKO PROTEÍN

Proteínové preparáty si na našom trhu našli stabilné miesto začiatkom 90-tych rokov. Ich benefity pre športovcov sú nezanedbateľné. Pokiaľ je telo fyzicky aktívnej osoby vystavované permanentnému športovému zaťaženiu, musí na toto zaťaženie patrične reagovať, a to výstavbou novej, prípadne skvalitnením existujúcej, svalovej hmoty. Svalové bunky bývajú pri tomto procese nadmieru zaťažované, čím dochádza k ich poškodeniu.



Toto poškodenie si telo v regeneračnej fáze opravuje. Narušenie si však organizmus kompenzuje aj tým, že dáva svalovým bunkám signál, aby pri procese opravy zmohutneli, čím by už v prípade ďalšej námahy, ktorá ich naruší, boli na toto bremeno pripravenejšie a voči nemu aj odolnejšie. V tejto fáze hrá dôležitú úlohu bielkovinová zložka stravy, nakoľko práve proteíny sú látkami slúžiacimi na výstavbu svalových vlákien. Pokiaľ si odmyslíme klasickú stravu (v ktorej, mimochodom, je príjem bielkovinovej zložky vo forme mäsa prioritou), najkvalitnejším zdrojom proteínov je jednoznačne mliečna bielkovina. V klasickom

mlieku je však, čo sa týka hustoty, zastúpená veľmi sporadicky, preto je zdravšie i efektnejšie prijímať ju zo zdrojov, kde je už od ostatných mliečnych frakcií izolovaná. Samotná kategória doplnkov výživy známych ako „proteíny“ je takmer výhradne založená na izolovanej mliečnej bielkovine, ktorá sa filtruje z mliečnej srvátky. Výhodou týchto prípravkov je, že v praxi je oveľa ekonomickejšie a pre telo neporovnateľne menej zaťažujúce prijať rovnaké množstvo bielkovín z jednej naberacky týchto produktov, ako vypiť dve škatule mlieka, ktoré obsahuje aj laktózu a iné ťažko stráviteľné zložky. Proteínové doplnky výživy na báze srvátky rozdelujeme predovšetkým podľa kvality procesu, ktorým bola bielkovinová zložka izolovaná. Najrozšírenejší a najlacnejší je srvátkový koncentrát. Väčšinou je zdrojom 60 – 80 % obsahu bielkovín v sušine a vzhľadom na cenu býva najpoužívanejšou voľbou pre športovcov. Výhodou je, že vďaka vysokému percentu proteínov je možné kombinovať ho aj s redukčnými diétami, miestami aj takými, pri ktorých sa zameriavame i na ochranu existujúcej svalovej hmoty. Z hľadiska zloženia oplýva srvátkový izolát už pomerne sofistikovanou bielkovinou. V praxi sa s ním stretávame pri proteínoch s 80 – 90-percentným pomerom bielkovín. Oproti koncentrátom má výhodu v tom, že jeho stráviteľnosť býva zhruba o polovicu rýchlejšia a účinnejšia. Nevýhodou v tomto prípade ostáva približne o tretinu vyššia cena, ktorej odchýlka od tohto pomeru závisí najmä od percentuálnej odchýlky bielkovín pri komparácii oboch produktov. Špeciálnym prípravkom v rámci izolátov je tzv. CFM proteín. V jeho prípade boli bielkoviny izolované zo srvátkového polotovaru iónovou metódou cross-flow-microfiltration. Hlavnou devízou CFM proteínu je, že jeho zloženie z hľadiska veľkosti molekúl je jemnejšie, čo spôsobuje, že sa rýchlejšie vstrebáva. Obzvlášť výhodné je ho používať bezprostredne po tréningu alebo ráno nalačno. Poslednou akostnou kategóriou sú proteínové hydrolyzáty. V bielkovinách zvyknú byť vyjadrené zhruba na 90 a viac percent. Hydrolyzovaný proteín býva naštiepený, čím sa zvyšuje jeho vstrebávanie a v rovnakom množstve prášku zvykne byť nahustené oveľa pestrejšie aminokyselinové spektrum. Tieto prípravky predstavujú vo svojej kategórii takpovediac delikátnu záležitosť, a to nielen čo sa týka kvality, ale predovšetkým aj ceny. V tomto kontexte treba ešte spomenúť tzv. srvátku, ktorá sa ako polotovar tiež zvykne predávať v igelitových balíčkoch v predaj-



niach so športovou výživou. Jej konzumácia je nielen (nakolko ide o 60-percentný mliečny cukor), pokiaľ ide o účinnosť, bezúčelová, ale z hľadiska trávenia aj pre organizmus pomerne zaťažujúca, nevriac o mikroskopickom obsahu bielkovinovej zložky. Ak ste teda fyzicky aktívnou osobou a máte problém s regeneráciou, často mávate „svalovicu“, prípadne chcete zmohutnieť, bolo by vhodné pouvažovať o zaradení kvalitných proteínových prípravkov do vášho jedálnička. Spomínané produkty sú však iba doplnkami výživy, a tak by ste v prvom rade mali dbať o kvalitnú, bielkovinami nasýtenú stravu.

GAINERY

Prípravky označené ako gainery (v dnešnej dobe sa stretávame s rôznymi obdobami, označovanými aj ako megamasy a inými hyperbolickými názvami prevažne komerčného charakteru) sú určené predovšetkým ektomorfným športovcom.

Spomínaný somatotyp je charakteristický predovšetkým tým, že obťažne priberá podkožné tkanivá, či už ide o svalovú hmotu alebo tuk. Vďaka rýchlemu metabolizmu je u neho bazálne spaľovanie energie a s tým spojená schopnosť priberať na váhe veľmi náročná. Zväčša ide o dospievajúcich teenagerov, prípadne o chudých ľudí s metabolickou predispozíciou, ktorá ovplyvňuje vzhľad ich postáv počas

celého života. Takíto ľudia bývajú často označovaní pojmom „hardgainer“, z morfológického hľadiska preložiteľným ako „ťažko rastúci“. Riešením pre tieto osoby je taktika zvyšovania energetického príjmu. V praxi to znamená, že človek s obťažným priberaním musí denne prijať väčšie množstvo energie, ako je jeho energetická spotreba, či už na športovanie, bežný život alebo vlastný bazálny metabolizmus. Pre dosiahnutie tohto efektu sa treba zamerať predovšetkým na konzumáciu z nutričného hľadiska energeticky výdatných potravín a zdrojov. Špeciálne na tento účel boli vyvinuté prostriedky nazývané gainery. Ich výhodou oproti bežným zdrojom cukrov je fakt, že popri širokom spektre rôznych foriem sacharidov (od monosacharidov až po komplexné cukry) obsahujú aj zvýšené množstvo bielkovín (väčšinou od 20 – 40 %), ktoré vhodne dopĺňajú prísun rýchlej energie zo sacharidových zdrojov. Pre športovcov je táto kombinácia žiadaná najmä preto, lebo

kým sacharidová zložka im dodáva energiu a plní svaly užitočným glykogénom, zložka proteínová urýchľuje ich regeneráciu a pomáha budovať a skvalitňovať množstvo svalovej hmoty na preťažovaných partiách. Tento typ doplnkov výživy je teda vhodné použiť aj ako nevyhnutnú náhradu jedla u intenzívne zaťažovaného športovca z akéhokoľvek odvetvia. Čo sa týka obmedzení, gainerové prípravky by sa nemali konzumovať vo večerných hodinách a pred spaním, pretože tu existuje riziko, že telo počas odpočinku nevyužitý príjem energie začne ukladať vo forme tuku. Taktiež by sa nemali konzumovať bezprostredne pred fyzickou aktivitou (najneskôr 1 hodinu pred výkonom), nakoľko telu zvykne dlhšie trvať, kým bielkovinovú zložku strávi a rozošle do krvného obehu. Ideálny čas pre konzumáciu sú ranné hodiny a čas bezprostredne po namáhavej fyzickej záťaži.



namáhavej fyzickej záťaži.

PRESTAŇTE FAJČIŤ s NICOBLOC®-om!

Pomôže Vám skončiť s fajčením tempom, aké si sami určíte

Revolučná metóda ukončenia fajčenia do 6 týždňov, metóda postupného zníženia fajčenia!

NOVINKA!

100 % na prírodnej báze

DVD v slovenskom jazyku
použitie, kazuistiky

Zachytáva až 99 % nikotínu
a dechtu

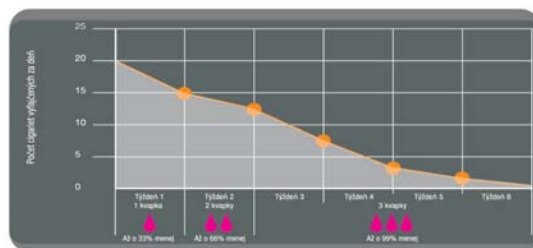
Odvykanie bez abstinenčných
príznakov, bez závislosti na nikotíne
a cigaretách

Bezpečný
pre diabetikov
a tehotné ženy,
bez kontraindikácií
s liekmi

Rozhodli ste sa prestať fajčiť?

NicoBloc je súčasťou metódy postupného obmedzovania, špeciálne určenej na ukončenie fajčenia už do šiestich týždňov. Túto metódu použili tisíce fajčiarov pred vami, keď sa usilovali skončiť s fajčením. NicoBloc predstavuje revolučnú koncepciu, ktorá redukuje vdychovanie nikotínu a dechtu kombináciou nasledovných procesov:

- Prerušenie fyzického návyku na fajčenie.
- Postupné znížovanie počtu cigariet, ktoré vyfajčíte v období približne šiestich týždňov.
- Pomoc pri postupnom znížení príjmu nikotínu jednoduchou aplikáciou kvapaliny NicoBloc.



www.nicobloc.sk

Výhradný dovozca: **miami** Distribúcia: Med-Art

Obsah dechtu z 20 cigariet

Žiadajte vo svojej lekární!



POTRAVINOVÝ detektív v akcii

Možno to poznáte aj sami. Znenazdajky vás začne trápiť bolesť hlavy, nafúknuté brucho alebo pocit nepohodlia. Nie vždy vám napadne, že pôvodcom týchto problémov by mohla byť skonzumovaná strava. Podľa posledných prieskumov, neobvyklá reakcia tela na určité potraviny, odborné nazývaná tiež ako potravinová intolerancia, sa objavuje až u 45 % obyvateľstva.

Adela Sedláková
výhradný distributor testu intolerancie
potravín pre SR

Ako je možné, že potravinovou intoleranciou trpí toľko ľudí a ani o tom vôbec netušia? Hlavným dôvodom je oneskorená reakcia tela na zjednenú potravu. Prvé zdravotné ťažkosti sa môžu dostaviť až po desiatkach hodín a nezriedka aj o niekoľko dní. Týmto znakom sa potravinová intolerancia líši od alergie na potraviny, ktorá sa prejavuje naopak rýchlo, jej priebeh je oveľa razantnejší a môže potenciálne ohroziť ľudský život.

ČO VŠETKO MÔŽE POTRAVINOVÁ INTOLERANCIA SPÔSOBOVAŤ?

Okrem symptómov, ktoré boli uvedené v úvode, potravinová intolerancia môže spôsobovať aj celú skupinu iných ťažkostí, ako napr. svrbenie pokožky, hnačku, zápchu, poruchy spánku, gastritídu (zápal sliznice žalúdka), bronchitídu (zápal sliznice priedušiek), chronickú únavu, problém s hmotnosťou, úzkosť, depresiu. Tento zoznam pokračuje ďalej a dáva nám jasne najavo, že má zmysel sa tejto problematike venovať. O to viac, ak človek trpí niektorým z uvedených príznakov.

AKO ZISTIŤ, KTORÁ POTRAVA Z MÔJHO JEDÁLNIČKA MI ROBÍ PROBLÉMY?

Dá sa to zistiť viacerými spôsobmi. Môžete si začať viesť denník, do ktorého budete zapisovať, čo ste daný deň zjedli a ako sa aktuálne cítite. Budete sledovať zmeny stravy a tomu odpovedajúce reakcie vášho tela. Treba počítať s tým, že táto možnosť môže byť behom na dlhé trate, nakoľko človek môže byť intolerantný aj na viac potravín naraz. Ďalšia možnosť je vyhľadať pomoc dietológa, ktorý vám poskytne odborné rady a usmernívás, ako máte ďalej postupovať.

Jedna z ďalších možností je zaobstarať si produkt Food-Detective (FD). Takto v pohodlí domova môžete jednoducho, rýchlo a presne identifikovať zložky potravy, ktoré vám



nečakajte u lekára – otestujte sa sami

nerobia dobre. Odpadá tak cesta k lekárovi a aj obvykle dlhé čakanie na výsledky. V priebehu 1 hodiny sa dozviete, či pozitívne alebo negatívne reagujete na niektorú zložku potravy.

SAMODIAGNOSTICKÝ TEST POTRAVINOVEJ INTOLERANCIE

FD vyvinula anglická spoločnosť Cambridge Nutritional Sciences, ktorá sa dlhodobo venuje imunodiagnostike a problematike výživy a jej vplyvu na zdravie. Základ tohto produktu tvorí testovacia podložka, na ktorej sú nanesené potravinové extrakty prislúchajúce 48 hlavným zložkám stravy. Tá vám po dokončení testu ukáže, na ktorú potravinu sa vám v tele vytvorili protilátky. Testuje sa tolerancia na ovocie, zeleninu, vajcia, mlieko, obilniny, strukoviny, orechy, rôzne druhy mäsa a iné potraviny.



Pri testovaní sa postupuje tak, že si zo špičky prsta odoberiete pomocou priloženej lancety a kapiláry malú vzorku krvi a necháte ju rozpustiť v roztoku. V ďalších krokoch pomocou detekčného a vývojového roztoku viete určiť prítomnosť protilátok na jednu alebo viacero potravín v závislosti od výskytu modro-zafarbených bodov na testovacej podložke. Pomocou priloženej schémy v návode zistíte, ktorý bod zodpovedá ktorej potravine a podľa stupňa zafarbenia identifikujete ako silno váš organizmus reaguje na danú potravinu.

FD som osobne vyskúšal a môžem potvrdiť, že celý postup testovania je rýchly a nekomplikovaný. Pomôcť vám môže aj podrobný návod alebo inštruktážne video. Tie si môžete pozrieť ešte pred zadovážením tohto produktu, aby ste vedeli, čo vás čaká.

VYHODNOTENIE PRODUKTU FOOD-DETECTIVE

Po funkčnej stránke ma Food-Detective nesklamal. Test mi pomohol jednoducho odhaliť tie zložky potravy, s ktorými sa moje telo trápi a zatažujú ho. Aj vám odporúčam vyskúšať ho – možno práve vďaka nemu sa zbavíte zdravotného problému, s ktorým si dlhodobo neviete rady.

ČO NASLEDUJE PO TOM, AKO ZISTÍM SVOJ VÝSLEDOK?

Pokiaľ už poznáte výsledok z testu, ďalší postup je vhodné konzultovať s dietológom, ktorý vám poradí, ako správne naložiť s výsled-

OBSAH BALENIA FOODDETECTIVE™

- ✓ 2 ks sterilné lancety, len na jednorazové použitie
- ✓ 1 ks sklenená kapilára
- ✓ 1 ks testovacia podložka (Reaction tray), zabalená v ochranej fólii
- ✓ 1 ks tampón s obsahom alkoholu (určený na dezinfekciu miesta vpichu)
- ✓ 1 ks náplast
- ✓ 1 ks uzatvárateľný plastový sáčok
- ✓ roztok A (Solution A) – riedidlo na vzorku krvi 5 ml (koncentrovaný solný roztok so stabilizátorom; 0,09 % azid sodný ako konzervant; červeno zafarbený),
- ✓ roztok B (Solution B) – detekčný roztok 5 ml (peroxidáza z chrenu konjugovaná s protilátkou IgG; 0,05 % Proclin 300 ako konzervant; modro zafarbený),
- ✓ roztok C (Solution C) – vývojový roztok 5 ml (roztok tetrametyl benzidínu s miernym oxidačným činidlom),
- ✓ roztok D (Solution D) – čistiaci priezračný roztok 2 x 100 ml (koncentrovaný solný roztok s obsahom 0,01 % detergentu)



Kompaktné balenie obsahuje všetko potrebné, aby bol priebeh testovania čo najpríjemnejší. Výrobca myslel aj na malé detaily a bezpečnosť pri práci s testom. Kladne preto hodnotím prítomnosť dezinfekčnej zložky, náplastí a aj doplnkovej lancety, ktorú využijete, ak sa vám na prvýkrát nepodarí plne naplniť kapiláru vzorkou krvi. V balení sa nachádza aj plastový uzatvárací obal, do ktorého môžete po vykonaní testu vložiť použité roztoky, lancety a testovaciu podložku.

kom a poskytne vám odporúčania v súvislosti so zmenami v stravovaní.

Ak zistíte veľa pozitívnych výsledkov, môže byť pre vás veľmi ťažké vzdať sa všetkých potravín naraz a zároveň si pritom udržiavať aj vyváženú stravu. V takýchto prípadoch vám odporúčame tiež navštíviť dietológa, ktorý vám pomôže vyhýbať sa potravinám so silnou reakciou a pripraví rotačný program z potravín so slabou reakciou.

Treba sa informovať, kde všade sa môže problémová potravina nachádzať.

Je potrebné sústrediť sa viac na potraviny, ktoré môžete jesť, ako na to, čo nie. Ako pre klientov, tak aj pre nutricionistov to chce čas aj úsilie. Mnohí ľudia spočiatku nie sú zvyknutí tráviť čas výberom potravín a varením špeciálnych jedál. Ale oplatí sa, lebo čoskoro sami ocenia, že sa začnú cítiť lepšie.

Potešujúca správa je, že na rozdiel od alergie už aj patričným obmedzením danej potraviny alebo potravín môžete pozorovať v priebehu niekoľkých dní výrazné zlepšenie stavu.

V prípade ďalších otázok nás môžete kontaktovať na: tel. č.: 0918 621 847, príp. na e-mail: obchod@food-detective.sk

BIOTRUE™MULTI-PURPOSE SOLUTION – bio-inšpirovaný roztok starostlivosti o kontaktné šošovky spoločnosti Bausch + Lomb uvádzaný na európsky trh

NOVÝ REVOLUČNÝ PRODUKT

v starostlivosti o kontaktné šošovky

Spoločnosť Bausch + Lomb uvádza na trh Biotrue™, prelomový viacúčelový roztok starostlivosti o kontaktné šošovky, ktorého zloženie je inšpirované fyziológiou nášho videnia. V tomto unikátnom koncepte starostlivosti o šošovky je viacúčelový roztok Biotrue™ navrhnutý tak, že pôsobí ako naše oči, a to vďaka trom bio-inšpirovaným inováciám.

Takto pomáha kontaktným šošovkám, aby zostali čisté a zvlhčené v priebehu celého dňa a zároveň poskytuje špičkovú úroveň dezinfekcie.

Výskumníci spoločnosti B + L využili princíp biomimetiky, disciplíny, ktorá hľadá inšpiráciu k riešeniu technologických, biomedicínskych a priemyslových problémov priamo v prírode. Študovali oko, aby identifikovali prírodné procesy, ktoré sú zodpovedné za jeho čistotu, neustále zvlhčovanie a zdravie. Takto bol vyvinutý Biotrue™, prvý roztok starostlivosti o šošovky, ktorý v sebe zahŕňa tri bio-inšpirované inovácie. Tou prvou je hodnota pH, ktorá je rovnaká ako u zdravých slz, čo prispieva k pohodlnému vloženiu kontaktnej šošovky do oka. Ďalej tento roztok obsahuje hyaluronan, prirodzené očné lubrikačné činidlo, ktoré zostáva na šošovkách až 20 hodín a napomáha im zostať zvlhčené a pohodlné od prvého okamžiku až do konca dňa. Po tretie, tento produkt udržiava aktivitu určitých prospešných proteínov, ktoré sa nachádzajú v zdravých slzách a pomáhajú udržať šošovky čisté a priehľadné. Biotrue™ taktiež chráni zdravie očí tým, že odstraňuje mikroorganizmy a baktérie, ako je napríklad obávaná MRSA.

„Toto je určite nová generácia roztoku starostlivosti o šošovky. Biotrue™ nielen udržiava kontaktné šošovky čisté, ale tým, že udržiava úroveň svojho pH na úrovni zdravých slz, má rovnako minimálny fyziologický dopad na pacientovo oko,“ povedala Shelly Bansal, po-

predná aplikátorka kontaktných šošoviek z UK. „Moji pacienti, ktorí Biotrue™ už vyskúšali, ho hodnotili úplne kladne. Niektorí vyjadřili zvýšené celodenné pohodlie pri nosení svojich kontaktných šošoviek, ďalší zdôraznili rozdiel, ktorý cítili od okamžiku, kedy si vložili šošovku do oka, pocit mäkkejšej šošovky, ktorý trval až do konca dňa, kedy ju vybrali z oka von. Niektorí pacienti, ktorí používali tento produkt v rámci skúšok pred uvedením na trh, sa ho výrazne dožadovali i naďalej. To som v minulosti ešte nezaznamenala.“



Biomimetický výskum už viedol k vývoju produktov v množstve odvetví, ako napríklad v kozmetike, starostlivosti o pleť, zdravie a krásu. Tieto príklady zahŕňajú napríklad samočistiace materiály založené na voduodpuďzujúcich vlastnostiach listu lotosa, alebo náplasti, ktorých priľnavý mechanizmus napodobňuje tlapku gekona.

„Ako spoločnosť, ktorá je zameraná na inovatívny pokrok, ktorý napomáha udržať naše oči zdravé, hľadali sme inšpiráciu v očiach samotných a vytvorili Biotrue™,“ povedal Chris Carter, Senior Marketing Manager, Bausch + Lomb EMEA, divízia Vision Care. „Veľmi nás teší, že naši zákazníci a ľudia, ktorí už vyskúšali Biotrue, tento inšpirujúci výrobok uvítali, a sme hrdí na to, že sme im tento viacúčelový roztok priniesli.“

Biotrue™ viacúčelový roztok je v priehľadnej fľaške, ktorá dovoľuje užívateľovi kontrolovať množstvo zostávajúceho roztoku, a je k dostaniu v balení 60 ml a 300 ml. Viac informácií o tejto novinke môžete získať na www.biotrue.com

Biotrue™ je posledná novinka v produktovom portfóliu starostlivosti o kontaktné šošovky spoločnosti Bausch + Lomb, ktorá rovnako zahŕňa ReNu® Multi-Purpose Solution a ReNu MultiPlus® Multi-Purpose Solution.



chránime psy pred parazitmi

PÁR KVAPIEK STAČÍ

MVDr. Sabína Hlinčíková, Bayer Animal Health

Mnohí z nás máme doma najlepšieho priateľa človeka – psíka. Veľký labrador, malý yorkshire alebo ten najúžasnejší oriešok na svete nám prinášajú veľa radosti a zábavy. Ak si chceme užívať tieto spoločné chvíľky s naším miláčikom bez starostí, nezabúdajme na nevytaných malých votrelcov, ktorí by sa radi pohostili na jeho kožušku. Sú to hlavne kliešte, blchy, komáre – ektoparazity, ktoré žijú na úkor svojho hostiteľa.

Nebezpečenstvo vonkajších parazitov nespočíva len v ich parazitovaní a s ním spojenými rizikami, ale aj v tom, že títo malí votrelci môžu prenášať infekčné choroby. Dobré známym ektoparazitom psov je kliešť. Na tele našich miláčikov ho nachádzame na miestach s jemnou pokožkou (okolie očí, ušnic, papule, slabín...). Kliešte prenášajú rôzne nebezpečné ochorenia, napr. lymskú boreliózu a babeziózu psov. Veľmi často po odstraňovaní kliešťov

vzniká granulóm – tvrdá „hrčka“, ktorá mizne len veľmi pomaly. Blchy sú stále najčastejšími parazitmi psov. Je dôležité uvedomiť si, že ak nájdeme na našom rodinnom priateľovi len jednu blchu, 95 jej príbuzných sa nachádza v okolí zvieraťa (môže to byť peliešok psíka, naša posteľ, gauč, fotelky...). Blchy sú zároveň medzihostiteľom pásomnice psej. A nezabúdajme ani na komáre. Nezneprijemňujú život len nám, ale aj našim miláčikom. Okrem nepríjemného štipania, alergií, „ponúkajú“ psom celú paletu infekčných ochorení – laišmaniózu, srdcovú červivosť, podkožnú červivosť a mnohé iné.

Prevenciou alebo riešením ektoparazitóz našich miláčikov je pravidelná ochrana. Chrániť psy pred vonkajšími parazitmi môžeme aj pomocou pár kvapiek aplikovaných na kožu psa, tzv. spot-on forma. Spoločnosť Bayer ponúka Advantix spot-on pre psy* – kombináciu dvoch účinných látok imidaklopridu a permetrínu, ktorý chráni až 4-krát pred kliešťami, blchami, komármi a bodavými muchami. Jednoducho sa aplikuje. Psíkovi vážiacemu do 10 kg sa aplikuje na jedno miesto na koži v oblasti kohútika, psíkovi vážiacemu viac ako 10 kg na 4 miesta v stredovej línii chrbta. Advantix zabíja blchy do 3 – 5 minút od kontaktu, zároveň zabíja aj ich larvy v okolí ošetreného zvieraťa. Svojím repelentným účinkom chráni pred kliešťami, komármi a bodavými muchami tým, že ich odpudí skôr, ako sa prichytia alebo poštipu. Tak znižuje riziko prenosu nebezpečných infekčných chorôb psov. Účinkuje 1 mesiac. Je vodeodolný, bezpečný pre gravidné a laktujúce sučky a šteňatá od veku 7 týždňov.

...a psík nám bude za to vďačný. Táto jednoduchá starostlivosť o jeho kožušok nám bude mnohonásobne odplatená oddanosťou a nerušenou pohodou a stále novými a novými zážitkami prežítymi spolu s ním.

*Mačky z dôvodu svojej unikátnej fyziológie tento liek netolerujú, preto sa neodporúča aplikovať ho mačkám. Napriek tomu v štúdiách z domácností, v ktorých sa chovali mačky spolu so psami ošetrovanými Advantixom, sa nepreukazovali nežiaduce reakcie u mačiek.

CHRÁNI 4-KRÁT PRED KLIEŠŤAMI, BLCHAMI, KOMÁRMÍ A BODAVÝMI MUCHAMI

- **Jednoduchá aplikácia**
- **Chrání až 1 mesiac**
- **Repelentný účinok** – odpudí parazita skôr ako sa stihne zahryznúť a preniesť infekciu
- **Zabíja larvy bích** v okolí ošetrovaných psov
- **Bezpečný** – vhodný pre šteňatá od 7 týždňov, ako aj pre gravidné a kojacie sučky
- **Vodeodolný** – chráni psa aj keď je moký



NEAPLIKOVÁŤ MAČKÁM!



Viac informácií: Šiemensova 2717/4, 155 80 Praha 5, ČR
tel.: +420 266 101 471, +421 905 925 639, e-mail: sk.veterina@bayer.com
www.advantix.sk



MOŽNÉ PREJAVY

potravinovej intolerancie a alergie u psov

Precitlivosť spojená s nadmernou reakciou tela na najrôznejšie látky z prostredia nie je len výsadou človeka. S takýmito prejavmi sa, žiaľ, stále častejšie stretávame i vo veterinárnej medicíne. Zaradenie alergií medzi civilizačné choroby podporuje i skutočnosť, že postihuje najviac zvieratá úzko prepojené s človekom, so zhoršujúcim sa životným prostredím, ktoré v nemalej miere narušuje imunitný systém, a tiež nemalý podiel na tom má aj neuvážená plemenitba a podceňovanie zdravotného stavu plemenných jedincov, kde dochádza k šíreniu geneticky chybných imunitných reakcií.

MVDr. Katarína Rigová

Potravinová intolerancia je termín, ktorý označuje akúkoľvek negatívnu reakciu na podávané krmivo, ktoré nemá imunologický podklad. Avšak z praktického hľadiska je veterinárny lekár, ale aj majiteľ, postavený pred problém – ochorenie – spôsobené potravou – či už je to alergia alebo intolerancia. Najnovšie štúdie poukazujú na to, že až 10 % psov je postihnutých nejakým typom „alergie“ a z toho až 33 % sa prejaví už do 1. roka života. Pričasnej diagnóze a určení alergénu, sa dajú príznaky ochorenia redukovat a tým zlepšiť kvalitu života jedinca, no nemožno počítať s úplným vyliečením.

TYPICKÉ PRÍZNAKY PRE NÁVŠTEVU VETERINÁRNEHO LEKÁRA

- ✓ opakované zápalý očných spojiviek
- ✓ opakované obojstranné zápalý uší, nadmerná tvorba tmavohnedého zápachajúceho mazu
- ✓ olizovanie a ohryzávanie labiek a chodidlových vankúšikov
- ✓ škrabanie sa na bruchu a bokoch
- ✓ tvorba lupín a krust v oblasti bedier, koreňa chvosta
- ✓ výskyt lysých miest, lokálne preriedená srst
- ✓ problémy s análnymi vččkami

Uvedené príznaky sa môžu vyskytovať súčasne, ale aj ako jediný prejav, sú však takmer vždy viazané na uši, oči, srst a kožu. Pomerne veľmi zriedkavé sú gastrointestinálne, neurologické problémy, či problémy s dýchaním, ale ani tie nesmieme pri stanovení diagnózy opomenúť. Súčasne s alimentárnymi alergiami sú popisované alergie na blšie uhryznutie, hnisavé a kvasinkové zápalý, čo je spojené s narušeným imunitným systémom.

AKO ZISTIŤ ALERGÉN ALEBO SÚBOR ALERGÉNOV U ZVIERAT?

Je to zložitá a nie vždy sa to dá so 100%-nou určitostou stanoviť a odstrániť, resp. eliminovať vplyv na jedinca aspoň na únosnú mieru vo vzťahu ku kvalite života zvierat a obety jeho majiteľa. Pri potravinových intoleranciách alebo alergiách je jednou z diagnostických metód skrmovanie eliminačnej diéty počas 8 až 12 týždňov, kde sa od majiteľa očakáva 100%-ná spolupráca, pretože k vyvolaniu prejavov ochorenia postačuje aj nepatrné množstvo provokujúcej látky. Eliminačná diéta obsahuje JEDEN zdroj PROTEINU a JEDEN zdroj ŠKROBU. Pritom majiteľ musí počítať s tým, že zviera stratí na hmotnosti resp. kondícii. Počas 8 – 12 týždňov sa predpokladá vyplavenie dráždivých látok z organizmu psa a potvrdením alimentárnej alergie je, ak sa do dvoch - troch týždňov od začatia skrmovania pôvodného krmiva objavia opäť pôvodné prejavy ochorenia.

Najčastejšími alergénmi u psa sú: hovädzie mäso, vajce, mlieko, sója, kukurica, pšenica, u mačiek: ryba a mliečne výrobky. Ak je odhalený alergén, je možné nasadiť komerčné krmivo, ktoré alergén neobsahuje.

Našťastie náš trh ponúka široký sortiment či už granulovaného krmiva alebo konzerv. Firma HILL'S uviedla na trh produkt: HILL'S PRESCRIPTION DIET z/d v dvoch formách: ULTRA ALERGEN FREE a LOW ALERGEN FREE. Ide o receptúru, ktorá svojím zložením a technológiou spracovania pomáha pri eliminačnej diéte diagnostikovať toto ochorenie. Vďaka technológii enzymatickej hydrolýzy je dosiahnutá molekulová veľkosť proteínových elementov menších ako 6 000 daltonov (napr. nehydrolizovaný mliečny globulín je 35 200 daltonov, vaječný albumín 45 000 daltonov). Veľkosť tohto proteínu je rozhodujúca pre vyplavovanie HISTAMÍNU. Ďalej všetky zložky uvedeného krmiva (tuk, sacharidy) sú purifikované a obsahujú menej ako 0,3 % proteínov. Aj preto renomovaní výrobcovia kvalitných krmív pre psov a mačky prinášajú na trh krmivá s obsahom mäsa nie v mixe, napr. hydinnové, ale s obsahom len kuracieho, slepačieho, morčacieho mäsa, ďalej jahňacie, kačacie, jeleň, diviak, zajac, králik... Obilie nahrádza ryža alebo sladké zemiaky, nemalý podiel tvorí zelenina a dnes už aj liečivé byliny či ovocie. Takáto trhová ponuka uľahčuje život nielen postihnutému zvieraťu, ale hlavne jeho majiteľovi. No v neposlednom rade je to, žiaľ, aj dosť veľká finančná záťaž pre majiteľa, hlavne ak sa jedná o veľkého psa a vysokú spotrebu krmnej dávky. A ak k tomu pripočítame ďalšie pridružené alergie, resp. intolerancie, čo je spôsobené oslabeným imunitným systémom, ako sú alergia slnečná, na roztoče či peľ, ktoré tak tiež neobchádzajú takého jedinca, musíme zvážiť kvalitu ich spolunažívania či utrpenia. No nikdy nezabúdajme najprv sa pokúsiť stanoviť diagnózu, eliminovať čo najviac alergénov, čím sa zmierni prejav, alebo vymizne aj prejav na iný, aj keď ešte neodhalený alergén.

A o to nám všetkým ide, mať svojho spoločníka, priateľa, ktorý nám je oddaný celým svojím životom a my mu na oplátku ten „psí usvrbený“ život trošku skvalitníme.





U vyšľachtených králikov genetická imunita vybudovaná nie je, čiže hrozba nákazy je trvalá. Preto je nevyhnutné držať takéto zvieratá v dobrej nešpecifickej imunitnej kondícii. Terapia do dnešného dňa na túto chorobu neexistuje, a preto jediný spôsob ochrany chovu je prevencia, imunizácia chovu a jeho dobrá zoohygiena, výživa.

PRENOS OCHORENIA

K infikovaniu jedinca dochádza po uštipnutí bodavým hmyzom (blcha, komár), ktorý parazitoval na nakazenom zvierati. Pri súčasnom výskyte komárov na celom území SR je šírenie nákazy veľmi rýchle a zabrániť príletu komára do chovu je takmer nemožné.

Teda jediná možná forma ochrany chovu je imunizácia. Správnym očkovaním sa vytvorí „získaná“ imunita, kde si imunitný systém vytvára pamäť na vírus. Proces imunizácie zabráni v chove prepuknutiu nákazy, ale nezabráni prieniku infekcie do chovu a jedinca v oslabenej kondícii, v strese, v zlom zoohygienickom prostredí..., so slabou imunitou sa nakazia a ochorenie u nich prepukne. Teoretická možnosť prirodzenej imunizácie, t. j. v chove na ďalší chov ponechať jedinca, ktoré ochorenie prekonali, nesie obrovské riziko prenosu na zdravé jedince, pretože aj zvieratá, ktoré ochorenie prežijú, sa stávajú na určitý čas zdrojom nákazy a majú zníženú reprodukčnú schopnosť.

MYXOMATÓZA

postrach chovateľov

Myxomatóza králikov je vírusové ochorenie, ktorého pôvodcom je Leporipoxvírus z čelade Poxviridae. Diagnóza, ochorenie, ktoré už pozná skoro každý malý či veľký chovateľ na celom území Slovenska. Vírus bol objavený v Uruguai u laboratórnych králikov v r. 1896.

Tento relatívne neškodný vírus sa však začal rýchlo šíriť v populácii voľne žijúcich králikov v Južnej Amerike, kde spôsobil vysoké úhyny. Tento epidemický stav využili na vyhubenie králikov v polovici 20. storočia v Austrálii, kde došlo k obrovskému premnoženiu divo žijúcich králikov, ktoré nemali v prírode prirodzeného nepriateľa tak, že nakazili králiky vírusom. Do Francúzska bol vírus prinesený v júni r. 1952 bakteriológom Dr. P. A. DELILLEOM, ktorý sa chcel zbaviť na svojom pozemku divých králikov tak, že naočkoval vírusom dva králiky, ktoré rozšírili ochorenie v okruhu 50 km. Podobne postupovali vo Veľkej Británii, kde pchali nakazených králikov do nór divo žijúcich králikov a tak sa nainfikovalo a uhynulo približne 90 % populácie vo Veľkej Británii. Takto nezmyselne sa však narušil ekosystém v prírode a klesla s ním aj populácia napr. IBERSKÉHO RYSA, ktorého z 80 % potravy tvorí králik...

No postupne si divo žijúce králiky vytvorili genetickú odolnosť voči vírusu MYXOMATÓZY, ktorá u nich už nespôsobuje úhyn, len kožné prejavy. Nemenila sa len genetická odolnosť na nákazu u králikov, ale menila sa aj virulencia vírusu, a to tak, že na začiatku bol vírus vysoko virulentný a k úhynu dochádzalo do 4 dní. To bola pri zvýšenej odolnosti králikov krátka doba na šírenie nákazy, a tak sa vírus mutoval na menej virulentný, kedy dochádzalo k úhynom do 2 týždňov, čo je už dosť dlhý čas na nákazu širokej populácie.

KLINICKÉ PRÍZNAKY

Po 6 až 10-dňovej inkubačnej dobe dochádza k seróznemu, neskôr hlienovo-hnisavému výtoku z očí a k zlepeniu viečok. Neskôr na ušiach, hlave a na vonkajších pohlavných orgánoch vznikajú myxomatózne uzlovité zmeny. V dôsledku zdurenia nosovej sliznice pozorujeme sťažené dýchanie. O 12 až 14 dní králiky hynú na vyčerpanosť a kachexiu. Králiky, ktoré infekciu prežijú, sa stávajú doživotnými nosičmi vírusu. V posledných rokoch je častá tzv. plúcna forma, ktorá sa vyznačuje prevládajúcimi plúcnych príznakov a obmedzením výskytu myxómov.

Každej chorobe je tisíckrát lepšie predchádzať ako ju liečiť, a hlavne tej, ktorá sa liečiť nedá. Za najúčinnnejšie chovateľské opatrenia sa považujú repelentné prípravky v interiéroch, sieťky proti komárom, slnečné, dobre vetrané chovné zariadenia, rôznorodá potrava, minerálne látky, vitamíny hlavne v prirodzenej forme. Základ je dobrý kondičný stav jedincov, ktorý sa odporúča podporovať probiotikami PROPOUL, PROTEXIN PROFESIONAL, rastlinnými preparátmi na podporu trávenia CITROENZYMIX. Prípravky na zvýšenie konverzie krmiva CARNIFARM, kvalitný kondičný stav, dobrá zoohygiena chovu nezabránia len šíreniu MYXOMATÓZY, ale aj ďalším nákazám, ktoré postihujú králiky, ako napr. pasteurelóza – bakteriálne ochorenie, liečené antibiotikami, ktoré klinické príznaky potlačia, avšak nevyliečia. Baktéria prežije v strednom uchu a po odznení ATB clony prepukne nanovo. Zvieratá nakazené „mix-infekciou“ napr. pasteurelóza + myxomatóza nemá šancu na prežitie. Preto, ak vakcinujeme zvieratá proti MYXOMATÓZE, a to je v latentnom štádiu ochorenia spôsobené pasteurelou, zväčša dochádza k prepuknutiu klinických príznakov myxomatózy a úhynu jedincov. Preto základná poučka pri akejkoľvek vakcinácii zvierat je: vakcinuj len zdravé jedince.

Milí čitatelia, radi súťažíte?

Potom ste na správnej strane časopisu.

Aj v tomto roku sme pre vás, ktorí radi čítate náš časopis a ktorí aj radi súťažíte a vyhrávate, pripravili súťažné otázky.

Ak chcete...

- 1 Otvorením dverí Kongresového centra MED-ART v Nitre naštartovala naša spoločnosť nový druh spolupráce s našimi obchodnými partnermi, či už dodávateľmi alebo odberateľmi. Spomínate si, v ktorom roku to bolo?
- 2 Na Slovensku je známych vyše 5 350 jaskýň. Jednou z najnavštevovanejších jaskýň je i Belianska jaskyňa vo východnej časti Belianskych Tatier. Prehliadkový okruh má dĺžku 1370 m. Koľko schodov prejdeté na trase tohto úchvatného podzemného sveta?
- 3 Spoločnosť Bausch&Lomb prichádza na slovenský trh s novinkou v oblasti oftalmológie. Viete, ako sa volá nový revolučný viacúčelový roztok založený na biotechnológiách v starostlivosti o kontaktné šošovky, prezentovaný v našom časopise?
- 4 Ektoparazity – hlavne kliešte, blchy a komáre, žijú na úkor svojho hostiteľa. Prevenciou alebo riešením ektoparazitóz našich štvornohých miláčikov je pravidelná ochrana. Ktorý produkt spoločnosti Bayer môžete odporučiť chovateľom psov?
- 5 Spoločnosť MED-ART je partnerom FaF UK v organizovaní Týždňa farmaceutického vzdelávania a kariéry 2011. Viete, v ktorom termíne prebieha hlavný program pre študentov a lekárnikov?
- 6 Podľa odborníkov najväčšia časť našej komunikácie je neverbálna. Viete, aký podiel má neverbálna komunikácia na prvom dojme, ktorý urobíte na inú osobu? Nezabudnite, prvý dojem je to, čo si z vás ľudia zapamätajú a posledné, čo zabudnú.



Vaše odpovede očakávame **do 10. mája 2011**. Ak budú správne, zaradíme ich do žrebovania o atraktívnu cenu – saunovú sadu: **froté turban + froté saunová osuška**.

Žrebovanie sa uskutoční 15. mája 2011. Desiatí výhercovia budú uverejnení v nasledujúcom čísle časopisu MEDIUM, ktoré bude v distribúcii začiatkom mesiaca jún.

7 Liečba svetlom je súčasťou histórie ľudstva. Skutočný rozmach zaznamenala v kultúrach starého Grécka a Ríma. Poznáte meno lekára, ktorý v roku 1903 získal Nobelovu cenu za liečbu kožných chorôb pomocou koncentrovanej svetelnej stimulácie?

8 Myxomatóza králikov je vírusové ochorenie, ktoré už pozná takmer každý malý či veľký chovateľ. Ako sa volá pôvodca tohto neželaného ochorenia u králikov z čeľade Poxviridae?

9 Podľa prieskumov neobvyklá reakcia tela na určité potraviny (potravinová intolerancia) sa objavuje až u 45 % obyvateľstva. Viete, ktorý produkt, prezentovaný v našom časopise, môžete odporučiť pacientom na identifikáciu zložiek potravy, ktoré im nerobia dobre?

10 A otázka na záver: Naša spoločnosť MED-ART v tomto roku si viac ako inokedy spomína na svoje začiatky v distribúcii liekov a zdravotných pomôcok. Je to pri príležitosti okrúhleho výročia. Koľko rokov už spoločnosť MED-ART „pomáha pomáhať...“?

VÝHERCOVIA ČITATEĽSKEJ SÚŤAŽE Z ČÍSLA 4/2010:

Eva Matečková, Bánovce nad/Bebravou
Viera Sobotová, Dolné Vestenice
Dáška Liptáková, Rožňava
Slavomíra Fedáková, Prešov
Miroslava Cibulová, Sklabiná
Peter Majoroš, Nižná Slaná
Margita Krajčiová, Bardejov
Jana Horková, Rožňava
Paulína Formelová, Sereď
Júlia Páalová, Žiar nad Hronom

**Všetkým súťažiacim ďakujeme
a výhercom blahoželáme!**



NOVINKA

VISCODERM®



Unikátne zloženie dodá pleti všetko, čo potrebuje...

kolagén, kyselina hyalurónová, chondroitín sulfát, glukozamín,
pycnogenol, koenzým Q10 + vitamín E, kyselina listová

● **hydratácia** ● **regenerácia** ● **prevencia** ● **ochrana** ●



Zastúpenie pre SR: IBSA Slovakia s.r.o., Tel.: 02/52620978, Dovožca: Pharmed service s.r.o., Tel.: 035/6447840

www.viscoderm.sk



ROSALGIN

benzylamidín hydrochlorid

Silný účinkom, nežný k ženám



ROSALGIN prináša rýchlu úľavu
od gynekologických ťažkostí.

- Odstráni nepríjemné pálenie a svrbenie.
- Pôsobí proti škodlivým baktériám a kvasinkám a zároveň chráni a podporuje laktobacily.
- Lieči výtok a zápal ženských pohlavných orgánov.
- Bezpečný počas tehotenstva.
- Po pôrode tlmí bolesť a urýchľuje proces hojenia pôrodných rán.

Rosalgin - granulát na prípravu vaginálneho roztoku a Rosalgin Easy - hotový vaginálny roztok sú voľnopredajné lieky určené na oplachy alebo výplachy ženského pohlavného ústrojenstva. Účinnou látkou je benzylamidín hydrochlorid. Čítajte pozorne príbalovú informáciu.

NOVINKA
ROSALGIN® EASY
benzylamidín hydrochlorid



Júnová 33, 831 01 Bratislava 3
tel.: 02/5920 7320
fax: 02/5920 7384
e-mail: office@csc-pharma.sk

www.rosalgin.sk

www.csc-pharma.sk

10/2010