



Klinická farmácia v praxi

a sekundárna osteoporóza
spôsobená liekmi

GDPR

komplikácia alebo
pomoc?

NOVINKY

v Zákonníku práce

platné od mája 2018



5 dôvodov, prečo relaxovať
SMIECHOM



Informácie o nových
liekoch a produktoch
pre lekárne



Servisné informácie
a aktivity spoločnosti
MED-ART



Informácie
o odborných
podujatiach



Odborné články
z oblasti farmácie
a medicíny



seni

seni-sk.sk

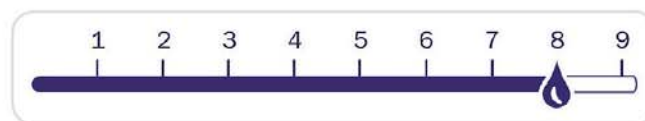
Flexi
360°



PRIEDUŠNÉ PLIENKOVÉ NOHAVIČKY

SUPER SENI TRIO

Spoločné riešenie pre osoby
s ťažkou a veľmi ťažkou
inkontinenciou



NOVINKA V ÚHRADÁCH
ZDRAVOTNEJ POISŤOVNE



Výrobky Seni sú dostupné v lekárňach a výdajniach zdravotníckych pomôcok.
Vyžiadajte si bezplatnú vzorku absorpčných pomôcok Seni na www.seni-sk.sk.

06

top postrehy zo seminára

Rôznorodosť tém celoslovenského seminára v Senci prispela k rozhľadu o aktuálnych témach vo farmácii a podporila myšlienku spoločenskej zodpovednosti v oblasti ekológie.

12

farmaceut jakub radí

7 tipov pre zabezpečenie vysokej úrovne lekárenskej starostlivosti

Každý zdravotnícky pracovník na Slovensku je povinný sústavne sa vzdelávať z dôvodu prevencie potenciálneho poškodenia pacienta.

22

halitosis

– často nepríjemná a tabuizovaná téma

Halitosis alebo foetor ex ore sa ľudovo nazýva aj zápach z úst. Je problémom, pri ktorom sa v dychu vyskytuje zjavne nepríjemný zápach.

26

riešenie anémie z nedostatku železa

Anémia z nedostatku železa je častým zdravotným problémom. Prípravok HEMOPLUS prináša normalizáciu parametrov krvného obrazu a železa.

34

zakotviť v talianskom Terste

... aj o rok by sme radi ...

Videli sme Terst s jeho ligotavým morom odrážajúcim slnečné lúče v zátokke pod zeleným kopcom, olivovými hájmi a vinicami...

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

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: PharmDr. Petra Haár Némethová, Ing. Zlatica Látečková, PhDr. Katarína Miháliková. Vizuálna koncepcia a layout: APEL, spol. s r. o., Nitra, www.apel.sk. Distribúcia: prostredníctvom obchodných zástupcov, vodičov a poštových zásielok zabezpečuje MED-ART, spol. s r. o.

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

NEPREDAJNÉ

... hodnoty, perspektívy a výzvy...



Inšpirácia k novým pohľadom

Vážené dámy a páni,
pri príležitosti sviatku sv. Medarda
vám prinášame knihu s názvom
Medard z Noyonu (Hodnoty,
perspektívy a výzvy). Nájdete
v nej okrem iného informácie
o človeku spred 1 500 rokov.
Od prvej myšlienky po vydanie
knihy prešlo viac ako 10 rokov...



PharmDr. Ján HOLEC
generálny riaditeľ MED-ART, spol. s r. o.

Sv. Medard sa stal patrónom MED-ARTu v dobe, kedy nám bolo najťažšie. K napísaniu knihy Medard z Noyonu nás viedla na jednej strane zvedavosť i úcta k tomuto človeku, na strane druhej túžba odovzdať skúsenosť. Život sv. Medarda nás v MED-ARTe natoľko inšpiroval, že niektoré rozhodnutia v kritických momentoch, ktoré prináša podnikanie, sme uskutočňovali podľa jeho príkladu aplikovaného na dnešnú dobu. Často sme si kladli otázku, čo všetko sa dá naučiť od ľudí, ktorí žili v dobe niekoľko storočí pred našou generáciou. Čím môže byť ich život inšpiratívny pre dnešok? Takéto uvažovanie nás priviedlo do inej dimenzie a k inému spôsobu myslenia.

Tak ako si každý z nás, súčasníkov, uvedomuje inšpiratívnosť v odlišnosti životných postojov našich starých rodičov od súčasnosti, tak aj v odkaze sv. Medarda sa dá pre úprimne hľadajúceho človeka nájsť inšpiratívna myšlienka pre dnešný bežný moderný život, a to aj pre život podnikateľský.

Rastúci blahobyt, individualizmus a egoizmus vedú ľudskú spoločnosť k rozkladu tradičných hodnôt. Hodnôt, na ktorých vznikla kultúra a rozvoj Európy a kresťanstva. Potláča sa význam tradičnej rodiny, verejne sa spochybňujú princípy Desatora a vzdelaní technokrati vymenili Boha za rast HDP. Nám pritom posmešne tvrdia, že biznis a podnikanie sa nemajú spájať s teológiou a morálkou.

Pre život súčasníka je potrebné poznať historické korene. V histórii okrem iného nachádzame odpovede na otázku významu a zmyslu starostí a ťažkostí. Je však potrebné vyvinúť isté úsilie k ich hľadaniu.

Pri tvorbe knihy Medard z Noyonu sme sa o to pokúsili. Kládli sme si otázky o problémoch dnešnej doby a pýtali sme sa, či sa niečo podobné vyskytlo aj v histórii. Hovorili sme s ľuďmi a premýšľali vo svojom najhlbšom Ja. Vo svojom podvedomí i svedomí sme sa pokúsili zachytiť nový rozmer, aby sme ukázali jeden zo spôsobov, ako vytvoriť premýšľajúcu komunitu. Nakoľko sa nám to podarilo, nech posúdi čitateľ.

Dnes, v dobe zhonu, snáď viac ako inokedy v minulosti, je čas klásť si otázky o novom pohľade na konzumný život. A ako hľadať odpovede na to, čo sa to dnes deje? Čo má význam meniť a čo nechať plynúť svojím rytmom? Ako meniť život v súvislosti s príkladmi ľudí predošlých dôb či storočí? Hľadaním odpovedí na tieto otázky sa postupne deje i osobná obnova v pravom zmysle slova, ktorá posúva k cieľu žiť život v radosť.



Touto knihou pozývame každého, kto si ju prečíta, k novému štartu. K vykročeniu iným spôsobom. Je pravdepodobné, že ak nájdeme osobnú premenu, obnoví sa aj identita spoločnosti. Zmena, ktorú bude vidno na pracovisku, v rodine, bez oplakávania toho, čo staré musíme za sebou zanechať. Ako máme postupovať pri „liečbe“ súčasného dravého života a s tým spojených „nových chorôb“?

Odpoveďou je samoreflexia na vlastnom pracovisku, vo vlastnej rodine. Postupne ukážeme každému premýšľajúcemu človeku postmodernej doby potrebu pátrať po hlbokých duchovných koreňoch predchádzajúcich generácií a spôsob, ako nás história môže inšpirovať.

V celej súčasnej spoločnosti je niečo chybné, až choré. Strácame vieru vo vyššiu autoritu. Nestaráme sa správne o ľudí okolo nás. Nevšímame si, ako žijú. Často sme ľahostajní k ich potrebám a životným ťažkostiam. Receptom na ozdravenie je aj život podľa sv. Medarda. Kniha nás môže inšpirovať tým, že nám ukáže, ako prezieravo a múdro riešil životné ťažkosti iných ľudí a situácie, v ktorých sa nachádzal on sám i vtedajšia spoločnosť. Ako si všimol ľudí odkázaných na pomoc iných. Ako jemne a nenásilne podkopával organizmus nepokojného života ľudí okolo seba. Ako sa snažil robiť celú spoločnosť takpovediac „plodnou“. A to je práve to, čo dnešnej spoločnosti chýba – užitočnosť.

Aj my chceme naštartovať svoje životy správne. Chceme, aby choroby dneška boli konečne začiatkom uzdravujúceho procesu. Pri premýšľaní nad životom sv. Medarda ma osobne zasiahli určité pasáže z jeho pôsobenia a snahy ísť proti prúdu. Jeho činy a presah do súčasnosti ma zasiahli až ku koreňom môjho vnútra...

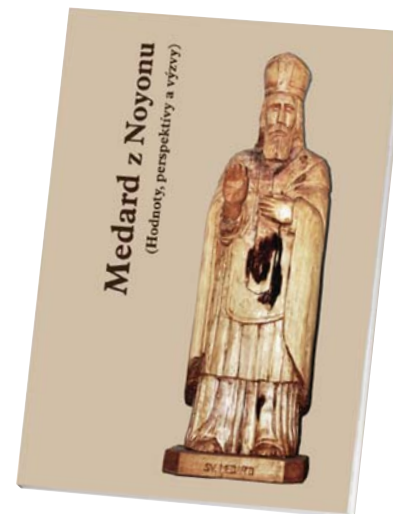
Keď na našich poradách v zamestnaní poukazujem na choroby dnešnej doby, tak je to preto, aby sme spoločne upriamili pozornosť práve na dôvody. A až tak postupne spoločne prišli ku koreňom problémov. Tak sa dajú choroby súčasnosti správne „diagnostikovať“. Inak sa problém bude vracaať a choroba sa nevylieči. Nastane frustrácia až trpkosť. Toto je každodenná skúsenosť, ktorú čím ďalej, tým viac vidíme u ľudí vŕokol nás.

Pri retrospektívnom pohľade na život slovenskej spoločnosti vidíme i teraz, že vždy ide o opakujúce sa chyby. Aj kritiku, ktorú produkuje bez následného riešenia, si až postupne uvedomíme a až potom zisťujeme jej dopad. V podstate hovoríme stále to isté. Práve preto je potrebné vo firmách, rodinách a celej spoločnosti sa na chvíľu zastaviť, odložiť kritiku, pristúpiť k činom a položiť si nanovo otázku: Čo sa to deje? Veď my nechceme, aby ľudia zatrpkli a rezignovali.

K trpkosti a k rezignácii dochádza aj vtedy, keď cítime, že sa už sami nevládzeme a nevieme zmeniť. Zastaví nás až kritická situácia, akou bola v tomto období aj nezmyselná smrť investigatívneho novinára Jána Kuciaka. Až takáto tragédia nás dokáže zobudiť a donútiť pozeráť sa okolo seba. Hľadať riešenia a, ako by sme povedali naším zdravotníckym jazykom, „uzdravovať sa“.

Aj v knihe Medard z Noyonu je možné nájsť veľa pasáží, pri ktorých sa dá zastaviť a popremýšľať. Úvodná časť knihy prináša historické fakty aj s citáciami z literárnych prameňov. Zozbierať ich bola dlhá a skutočne náročná práca. Vďaka tímu mojich spolupracovníkov, najmä doc. Pružinca, sa to podarilo. Zozbierali sme fakty. Fakty aj preto, že my, autori a spolupracovníci na knihu, neveríme, že dnešná spoločnosť je nemohúca. Neveríme, že sa nevie zastaviť a zmeniť.

Budeme radi, ak nám po prečítaní diela po čase napíšete, aké ste vy sami mali skúsenosti s vlastnou zmenou. Ako ste sa nechali inšpirovať skúsenosťou iných generácií. I zmenami svojho vlastného života v pohľade na súčasné dianie. Nám vo firme sv. Medard už roky „pomáha“ pri riešení



ťažkostí v podnikaní a z podnikania. Za pomoci jeho príkladu sme našli rôzne varianty a riešenia. Ukázal nám, ako sa dá zvládať život bez stresu a zbytočnej kritiky. Túto skúsenosť sme zakúsili tiež ako komunita autorov pri premýšľaní a rozprávaní sa o živote Medarda. Žiadna zmena v myslení sa však nedeje naraz, ale prichádza postupne a tiež vekom. Podľa mňa, ak sa má udiať zmena, mala by prejsť postupne týmito štyrmi štádiami: Prvé štádium je vzťah a stotožnenie sa s druhým. V druhom štádiu prichádza k pochopeniu inakosti druhého. Tretie štádium je ochota zamyslieť sa a obrátiť naspäť, popytovať si vlastné svedomie bez snahy vidieť sa v ospravedlňujúcom svetle. Posledné štádium je sústredenie sa na cieľ. Každý z nás si musí preto chcieť hľadať a následne nájsť vlastnú cestu.

Ako to urobiť? Nie sám. Sám to nedokážem, sám sa nikto nemôže zmeniť. Je k tomu potrebný niekto, kto mi pomôže. Túto ambíciu má aj táto kniha. Preto vám odporúčam prečítať si ju týmito očami.

Zasielame ju v pošte ako poďakovanie za doterajšiu spoluprácu.

Ján Holec za kolektív autorov



TOP postrehy z celoslovenského odborného seminára v Senci

Seminár s ekologickou myšlienkou sa uskutočnil v priestoroch Hotela Senec v Senci 24. marca 2018.

AKTUÁLNA PROBLEMATIKA REZONUJE U ODBORNEJ VEREJNOSTI

Priestorom sa niesli aktuálne témy ako povinný systém GDPR (**Ing. Jozef Fiebig**), ktorý sa začal uplatňovať 25. mája 2018 na základe nariadenia EÚ 2016/679 o ochrane osobných údajov prijatého Európskym parlamentom a Radou, pričom organizácie sú povinné sa zosúladiť s jeho požiadavkami.

Horúcou témou prvých mesiacov roka 2018 je novela zákona č. 362/2011 Z. z. o liekoch a zdravotníckych pomôckach a o zmene a doplnení niektorých zákonov v znení neskorších predpisov (**PharmDr. Ondrej Sukeľ**) aj eZdravie (**Ing. Martin Ďurík, PhD.**), ktorého cieľom je rýchly prístup k informáciám o zdraví pacienta.

Aktuálne je možné v rámci projektu pracovať s funkciami ako eRecept, eVyšetrenie a elektronická zdravotná knižka. Podrobnejšie informácie sa dočítate na www.ezdravotnictvo.sk.

EDUKÁCIA AKO ZÁKLAD

Téme srdca sa venovali **prof. PharmDr. Ján Klimas, PhD. MPH, PharmDr. Peter Stanko a PharmDr. Dana Šmátralová**. Intenzívny záujem o terapiu srdcového zlyhávania možno sledovať najmä z dôvodu, že chronické srdcové zlyhávania dosahuje asi 100 000 pacientov a ročne spôsobuje takmer 1 900 úmrtí. Tiež je zodpovedné asi za 14 000 hospitalizácií. Okrem samotnej terapie je bezpochyby základom aj prevencia. Vysoké percento cievnych mozgových príhod v skorom veku je preventabilných. Dôležitá je však primárna prevencia a skrining, záchyt rizikových pacientov a celková edukácia populácie v danej problematike. Práve lekáreň ako najdostupnejšie zdravotnícke pracovisko – priestorovo aj časovo – je ideálna pre realizáciu preventívnych a osvetových kampaní. Edukácia populácie je možná len edukovaným lekárnikom, ktorý je najdostupnejším zdravotníckym profesionálom s vysokou mierou dôveryhodnosti. Právnomu stavu dotýkajúcemu sa ďalšieho vzdelávania zdravotníckych pracovníkov a povinnosti zdravotníckych pracovníkov v oblasti vzdelávania z daného vyplývajúceho sa venoval **PharmDr. Marek Macejko**.



ekologická myšlienka MED-ARTu:

- jazdíme na 7 elektrodočkách a postupne vymieňame vozový park, pretože si uvedomujeme neustále sa zhoršujúcu kvalitu ovzdušia, prudký rozmach dopravy spojený s fosílnymi palivami a klimatické zmeny. Nakoľko naše vozidlá obehnú ročne až 70x rovník, takýmto spôsobom chceme prispieť k zdravšej Zemi
- ďalším problémom spoločnosti je zvyšujúci sa počet odpadu, preto recyklujeme a separujeme, zrecyklujeme viac ako 90 ton odpadu ročne
- podporujeme ekologické myšlienky

RÔZNORODOSŤ TÉM ZABEZPEČILA ŠIRŠÍ ROZHLAD

Aký má vplyv výživa na imunitu a celkové zdravie? To bol headline prednášky **prof. RNDr. Jana Krejseka, CSc.**, ktorý poukázal na fakt, že strava u nás, ako v rozvinutej krajine, ovplyvňuje dospelé osoby a deti prevažne negatívne. Bojovať proti tomu môžeme zaradením vitamínov, probiotickej vlákniny a betaglukánov do stravy. Naopak, pri cukrovke majú pozitívne účinky viaceré rastliny a liečivé huby ako hnojník obyčajný, hliva ustricovitá a iné (**MUDr. Jana Mrázová**).

Návštevníci mali možnosť dozvedieť sa viac aj o problematike klimaktéria a menopauzy (**MUDr. Roman Chmel, Ph.D. MHA**), kedy klimakterický syndróm spôsobuje pacientkám stredno- až dlhodobé ťažkosti.

Na problematiku gynekológie nadviazal **doc. MUDr. Tomáš Fait, PhD.** témou postavenia probiotík v liečbe a prevencii vaginálnej dysmikróbie. Efekt probiotík v liečbe a prevencii urogenitálnych infekcií je vysvetľovaný niekoľkými mechanizmami:

- (a) adhézia probiotických baktérií k epitelu vytvorí biosurfaktant, ktorý bráni priľnutiu patogénov
- (b) vyváženie patogénov agregáciou s nimi
- (c) produkcia antimikrobiálnych látok (organické kyseliny, peroxid vodíka, bakteriocíny)
- (d) stimulácia imunitného systému.

Pre rýchlejší nástup účinkov sú probiotické kmene kombinované s ďalšími pomocnými látkami ako napríklad s kyselinou mliečnou.



Návštevníci celoslovenského seminára mali možnosť vyplniť AD testy a získať dodatočné kredity.

VÝHODA PRE ÚČASTNÍKOV

Okrem odborného programu, teda možnosti vypočutia si prednášok a získania odborných informácií, mali návštevníci prístup k takmer 30 zástupcom farmaceutických firiem, Slovenskej lekárskej komory, Vašej Lekárne, MED-ARTu, NRSYSu a veľkou výhodou bola práve možnosť diskutovať.

Akreditovaný odborný seminár

pre farmaceutických laborantov v Bešeňovej



Bešeňová a prostredie Vodného parku hostilo seminár určený laborantom, ktorý sa uskutočnil 21. apríla 2018. V rovnakom čase zvyšovali svoju kvalifikovanosť a odbornosť aj operátorky call centra spoločnosti MED-ART.

PRÍJEMNÉ PROSTREDIE NAVODÍ PRÍJEMNÚ ATMOSFÉRU

V dopoludňajšom odbornom programe rezonovali témy ako ošetrovanie diabetickej nohy vlhkou terapiou (**Mgr. Barbara Kovariková, Edita Jahja, Bc. Ľubica Bodzsárová**), tlaková kompresia – správne dodržanie tlakových hodnôt a ich správny účinok (**Jaroslav Borák**), muskuloskeletárne poranenia a ich liečba pomocou P.R.I.C.E. terapie (**Ing. Marián Rapavý**), povinný systém GDPR (**MSc. Jana Fiebigová**), aktuálna situácia projektu eZdravie v Slovenskej republike (**MSc. Jana Fiebigová**), prevencia dekubitov u detských pacientov v detskom kardiocentre (**Jana Dudová**).

Účastníci seminára tak mali dostatok času prepojiť dopoludňajší odborný program s popoludňajším relaxom v prvom holistickom hoteli na Slovensku priamo v areáli Vodného parku Bešeňová. Spojili tak príjemné s užitočným a zažili dokonalý oddych tela, duše i mysle, prípadne sa vydali na spoločnú prechádzku k Bešeňovským travertínom. Šansónový večer v podobe koncertu Čermákovcov priniesol hosťom hlboký kultúrny a umelecký zážitok.

tradícia, odbornosť, inovácie

školili sa aj
operátorky call centra



Vzdelávanie nie je potrebné len pre zdravotníckych pracovníkov, ale pre spoločnosť ako takú. V rovnaký termín sa v Bešeňovej vzdelávali aj teleoperátorky Call centra MED-ART. Vďaka spoločnostiam Hartmann-Rico, Mucos Pharma, Mevet a Maxis sa dozvedeli množstvo informácií a zvýšili svoju kvalifikovanosť a odbornosť v oblasti prístupu k zákazníkom.



Dobro rodiny kráča s nami a odráža sa na našich deťoch

Rodina vždy tvorila a tvorí súčasť života každého z nás. Rodina je miesto, kde si odovzdávame životné skúsenosti, ekonomické pravidlá, kultúrne, sociálne i duchovné čítanie.

27. mája 2018 sme v MED-ARTE organizovali Deň rodiny pre našich zamestnancov. Rád sa s vami podelím o emotívny zážitok. Bolo to pre mňa niečo mimoriadne citlivé a krásne...

Ako jeden z usporiadateľov som počas Dňa rodiny chodil za prítomnými rodičmi a deťmi zamestnancov. Pýtal som sa ich, ako sa im na akcii páči a či sa cítia dobre. A tak som sa dostal až k hlúčkovi malých chlapcov a dievčat. Aby som nadviazal diskusiu aj s nimi, kládol som im otázky primerané ich veku. Jedna z otázok bola – Čo robí tvoj ocko a maminka? Ktorý z nich robí v MED-ARTE?

Jeden chlapec odpovedal, že jeho ocko robí v sklade a on vie všetko urobiť aj doma či na záhrade. Iný spontánne hovoril, že jeho ocko robí na stavbe a keď stavali dom, tak muroval. Ďalší povedal, že jeho ocko je silný a všetkých by tu premohol...

Všimol som si, že jeden chlapec nič nehovorí, len mlčky pozerá na ostatných, ako odpovedajú na moje zvedavé otázky. Spýtal som sa teda aj na jeho ocinka. Po chvíľke zamyslenia sa na mňa pozrel a povedal: „Môj ocko ma ľúbi!“ Niektoré deti sa zasmiali, ale pre mňa to bol neopísateľne krásny zážitok. Mal som slzy na krajíčku a najradšej by som ho bol vyobíjmal.

V tej chvíli som si viac ako inokedy uvedomil, že aj pre dieťa je najväčším darom rodina, jeho ocko a maminka. Nie to, kým jeho ocko je. Nie to, či je silný alebo šikovný. Najväčším darom pre dieťa je istota. Istota rodiny. Jeho najväčším šťastím je, keď sa jeho rodičia k sebe pekne správajú. Keď sa vedia držať za ruky a majú sa radi. Vtedy do svojej vzájomnej lásky berú aj svoje dieťa, ktoré to takto vidí a cíti aj bez veľkých slov. A toto je správa, ktorú som vám chcel odovzdať. Správa, ktorú mi sprostredkoval tento nádherný deň plný slnka, pokoja a radosti.

Prajem všetkým, ktorí si prečítate toto vydanie časopisu, aby vám vaše deti a vnúčatka vždy boli najväčším darom a aby ste si svojim jedinečným spôsobom vedeli vzájomne preukazovať lásku. Len z tejto vzájomnej lásky vychádza trvalý vzťah, ktorý zostane navždy. Vďaka tejto istote si môžeme spokojne plniť úlohu starých rodičov, otcov a mám.

Preto sa práve v prostredí rodiny deľme so svojimi radosťami, bolesťami a budme schopní prekonávať spoločne životné prekážky. V rodine dozrievajú predstavy mladého človeka o živote a práve v rodine sa formuje základný rebríček jeho hodnôt dôležitý pre celý život. Rodina je školou ľudskosti, v ktorej sa učíme vzájomnej láske, úcte a službe slabším. Pre tento aspekt je rodina nenahradiiteľná. Hovorme to všetkým...

dedko Ján

Piatok 23. február 2018 sa už pomaly chýlil do svojej záverečnej fázy a mnohí z nás si vychutnávali v teple domova oddych po náročnom pracovnom týždni. Vonku ešte stále panovalo nevlúdne zimné počasie so snežením a vetrom. Ani skúsení vodiči, ak súrne nemuseli, nevychádzali na cesty. To ale neplatilo pre popradských záchranárov, ktorí boli vyslaní do miestneho aquaparku k diagnóze „bezvedomie po topení“. Po príchode na miesto zistili, že ide o 16-ročného poľského chlapca, ktorý bol nájdený počas kúpania sa bez známok života.

Keď nie sú mottá len na papieri...

„ďakujeme, že nám pomáhate pomáhať“

Okamžite začali s kardio-pulmonálnou resuscitáciou. Po úspešnom obnovení vitálnych funkcií bol pacient ošetrovaný v NsP Poprad a následne transportovaný do Detskej fakultnej nemocnice v Košiciach z dôvodu nutnej resuscitačnej starostlivosti, ktorá mu bola v plnom potrebnom rozsahu poskytnutá na KPAIM (Klinike pediatrickej anesteziológie a intenzívnej medicíny).



Ing. Mikuláš DUNDA, MPH
Key Account Manager Hospital MED-ART

Vzhľadom na charakter zdravotného problému – topenie sa – bolo zvažované podanie pľúcneho surfaktantu Curosurf, ktorý sa podarilo v potrebnom množstve vďaka intenzívnemu úsiliu ošetrojúcich lekárov, vedúcej farmaceutky Nemocničnej lekárne a našej spoločnosti zabezpečiť v požadovanom množstve. A tu sa začína minipríbeh a tom, že pre viacerých ľudí je práca v tomto segmente nielen zamestnaním, ale aj poslaním. Primárna komunikácia prebehla medzi vedúcou farmaceutkou Mgr. Janou Suchou a naším Hospital KAMom krátko po ôsmej večer. Vzhľadom na fakt, že po ukončení prevádzkovej doby je zložité urgentne overiť dostupnosť lieku priamo v závode, použili sme našu internetovú klientskú zónu, ktorú DFN Košice aktívne využíva. Zistili sme, že prípravok je dostupný na našom závode v Malom Šariši. Napriek nepriaznivému počasiu Mgr. Suchá spolu s manželom vyštartovali vlastným súkromným autom z Košíc smerom na Prešov. K záchrannej akcii sa pridal aj riaditeľ závodu v Malom Šariši MVDr. Rudolf Andraško, aby (vzhľadom na zložitejší ochrannobezpečnostný a logistický systém distribučnej spoločnosti po ukončení prevádzkovej doby) liek osobne vyskladnil. Približne o pol desiatej večer bol už liek v rukách vedúcej lekárne, ktorá asi hodinu na to už bola naspäť v nemocničnej lekární DFN Košice.

Promptnosť reakcie ocenil aj medicínsky riaditeľ DFN Košice MUDr. Igor Jenčo, ktorý aktívne nasadenie všetkých zúčastnených zhodnotil nasledovne: „Veľmi oceňujeme, že dodanie potrebného lieku bolo promptné a to napriek tomu, že požiadavka naň vznikla v mimopracovnej dobe nemocničnej lekárne aj distribučnej spoločnosti. Z našej strany, aj za pacienta, im za to patrí veľká vďaka“. Tento príbeh má šťastný koniec – začiatkom marca (2. 3.) bol už chlapec v stabilizovanom stave, spontánne dýchal a bez známok neurologického poškodenia bol prepravený do domovskej krajiny.

Využili sme možnosť a požiadali sme medicínskeho riaditeľa MUDr. Igora Jenču o krátky rozhovor na tému Detská fakultná nemocnica Košice.

■ Pán riaditeľ, mohli by ste nám predstaviť vašu nemocnicu?

„Detská fakultná nemocnica Košice je koncovým zdravotníckym zariadením, ktoré poskytuje špecializovanú starostlivosť v odbore pediatria



a v príbuzných medicínskych odboroch detským pacientom vo veku od 0 do 19 rokov. Spádovým územím je Košický a čiastočne – vo viacerých odboroch – aj Prešovský samosprávny kraj. Starostlivosť poskytujeme na 8 lôžkových pracoviskách (z toho 3 klinikách) a 37 špecializovaných ambulanciách. Okrem zdravotnej starostlivosti pôsobíme aj ako výučbové a školiace pracovisko v pre- a postgraduálnej výuke lekárov a takisto aj pre odbor ošetrovateľstvo. Viacerí naši špecialisti pôsobia ako krajskí, resp. aj ako hlavní odborníci vo svojom medicínskom odbore.“

■ Aké má nemocnica plány do budúcnosti?

„Veríme, že sa nám v budúcnosti bude dariť prinavrátiť stratené zdravie čo najväčšiemu počtu malých pacientov. Naš erudovaný a kvalitný personál je v každej chvíli schopný venovať všetko svoje úsilie na to, aby sme vyčarili úsmev na čo najväčšom počte tvárí detí a rodičov. Tešíme sa, že k našej snahe prispievajú i naši dodávatelia liekov či zdravotníckych pomôcok. Budeme pracovať na tom, aby sme našu starostlivosť aj v budúcnosti skvalitňovali, prípadne rozširovali k spokojnosti pacientov a ich rodičov.“

Bodka tohto príbehu je obsiahnutá v jeho názve. S dovetkom priameho účastníka, že ten dobrý pocit pri srdci naozaj stojí za to.

Curosurf

Curosurf je prírodný surfaktant pripravený z prasacích pľúc obsahujúci prevažne polárne lipidy, zvlášť fosfatidylcholín (okolo 70 % z celkových fosfolipidov) a asi 1 % špecifických nízkomolekulárnych hydrofóbných proteínov SP-B a SP-C.

Curosurf 120 mg

Jedna injekčná liekovka s obsahom 1,5 ml obsahuje 120 mg fosfolipidovej frakcie z prasacích pľúc.

Curosurf 240 mg

Jedna injekčná liekovka s obsahom 3 ml obsahuje 240 mg fosfolipidovej frakcie z prasacích pľúc.

LIEKOVÁ FORMA

Endotracheopulmonálna suspenzná instilácia

Biela až žltá sterilná suspenzia v jednodávkových injekčných liekovkách na endotracheopulmonálne použitie.

KLINICKÉ ÚDAJE

■ Terapeutické indikácie:

Liečba predčasne narodených detí so syndrómom respiračnej tiesne (RDS) alebo s rizikom vzniku RDS.

Liečba predčasne narodených detí s inými príznakmi nedostatku surfaktantu.

■ Dávkovanie:

Záchranná liečba

Odporúčaná úvodná dávka je 100 – 200 mg/kg (1,25-2,5 ml/kg), ktorá sa podáva jednorazovo, čo najskôr po stanovení diagnózy RDS.

Ďalšie dávky 100 mg/kg (1,25 ml/kg) v 12-hodinových časových intervaloch sa tiež môžu podávať, ak je RDS príčinou pretrvávajúcej alebo zhoršujúcej sa poruchy dýchania u detí (maximálna celková dávka 300 – 400 mg/kg).

Profylaxia

Jednorazová dávka 100 - 200 mg/kg sa má podať čo najskôr po pôrode (do 15 minút). Ďalšie dávky 100 mg/kg sa môžu podať po 6-12 hodinách po prvej dávke, a potom v prípade, že dôjde k RDS vyžadujúcemu mechanickú ventiláciu, s 12-hodinovým časovým odstupom (maximálna celková dávka: 300 - 400 mg/kg).

■ Spôsob podávania:

Curosurf môže byť podávaný iba pracovníkmi vyškolenými v starostlivosti, resuscitácii a stabilizácii u predčasne narodených detí.

Curosurf sa podáva endotracheopulmonálnou cestou u detí, u ktorých je srdcová frekvencia a arteriálna kyslíková koncentrácia alebo saturácia kyslíka kontinuálne monitorovaná, ako je to bežné na jednotkách intenzívnej starostlivosti o deti.

Curosurf je dostupný v liekovkách k priamemu použitiu, ktoré sa majú uchovávať v chladničke pri teplote 2 až 8 °C. Pred použitím sa má liekovka zahriať na teplotu miestnosti, napríklad podržaním v dlani po dobu niekoľkých minút, a jemne niekoľkokrát prevrátiť hore dnom, bez pretrepania, aby sa získala homogénna suspenzia.

FARMACEUT JAKUB RADÍ!

MODERNÝ
FARMACEUT



Vzdelaný farmaceut ako pridaná hodnota lekárne

**povinnosť
vzdelávať sa**

Každý zdravotnícky pracovník na Slovensku je povinný sústavne sa vzdelávať z dôvodu prevencie potenciálneho poškodenia pacienta. Sústavným vzdelávaním rozumieme priebežné obnovovanie a udržiavanie získanej odbornej spôsobilosti v súlade s rýchlosťou technologických zmien a vedeckého pokroku.

Európske smernice ustanovujú povinnosť členských štátov zabezpečiť sústavné vzdelávanie zdravotníckych pracovníkov a ponechávajú na ich zodpovednosť, akým spôsobom túto povinnosť splnia.

**predpisy,
zákony,
nariadenia**

V koncepčných a strategických materiáloch a právnych predpisoch Slovenskej republiky sa tento záväzok, ako záväzok jedného z členských štátov Európskej únie, samozrejme, premieta. Kľúčovým je zákon č. 578/2004 Z. z. o poskytovateľoch zdravotnej starostlivosti, zdravotníckych pracovníkoch, stavovských organizáciách v zdravotníctve a o zmene a doplnení niektorých zákonov v znení neskorších predpisov; ďalej Vyhláška Ministerstva zdravotníctva Slovenskej republiky č. 366/2005 Z. z. o kritériách a spôsobe hodnotenia sústavného vzdelávania zdravotníckych pracovníkov; a Nariadenie vlády Slovenskej republiky č. 296/2010 Z. z. o odbornej spôsobilosti na výkon zdravotníckeho povolania, spôsobe ďalšieho vzdelávania zdravotníckych pracovníkov, sústave špecializačných odborov a sústave certifikovaných pracovných činností.

Ochrana a upevňovanie ľudského zdravia je dôležitou súčasťou našej spoločnosti.



Ak máte záujem zistiť o sieti lekární
Vaša Lekáreň viac, napíšte nám na:
info@vasalek.sk



NIE JE TO LEN O POVINNOSTI

Na slovenskom trhu je v súčasnosti takmer 2000 lekární. V meste, dokonca i na dedine, sa ich nachádza hneď niekoľko, nehovoriac o ich vzájomnej blízkosti. Dôležité je odlíšiť sa od ostatných, nájsť prvok, vďaka ktorému budeme naozaj výnimoční. Možností je viacero:

■ ODLIŠNOSŤ PROSTREDNÍCTVOM PRODUKTU

Nájdite si skupinu produktov, ktorú budete mať najširšiu v rámci svojho okolia. Pacient bude mať dôvod navštíviť vás a vrátiť sa k vám, pretože nikde inde daný produkt alebo skupinu produktov nenájde. Rizikom je, že po chvíli môžu mať dané produkty aj ostatné lekárne, nakoľko je dnes dostupnosť produktov pomerne vysoká.

■ ODLIŠNOSŤ PROSTREDNÍCTVOM SLUŽIEB

Lekáreň ako najdostupnejšie zdravotnícke zariadenie – priestorovo aj časovo – je ideálne miesto pre realizáciu preventívnych a osvetových kampaní aj vďaka lekárnikovi, ktorý disponuje vysokou mierou dôveryhodnosti. Zorganizujte školenia alebo jednoduché vyšetrenia či diagnostiku pacienta ako meranie krvného tlaku, pulzu a i.

■ ODLIŠNOSŤ PROSTREDNÍCTVOM IMIDŽU

V tomto bode je dôležité úplne všetko, s čím sa pacient stretáva. Dôležitá je farebnosť, tvary, usporiadanie lekárne – merchandising koncept, webová stránka, komunikácia na sociálnych sieťach, ale i skúsenosti a zážitky, ktoré si pacienti spoja s lekárňou. Ak sa rozhodnete odlíšiť sa touto formou, je potrebná originálna idea a realizácia externej komunikácie smerom k pacientom.

■ ODLIŠNOSŤ PROSTREDNÍCTVOM PERSONÁLU

Do úvahy sa berie zdvorilosť, dôveryhodnosť, vnímavosť, komunikatívnosť a kvalifikácia. Práve kvalifikáciu je možné upevňovať prostredníctvom vzdelávania. Lekárne totiž nie sú miestom obchodu, ale poskytovania lekárenskej starostlivosti a odborných informácií. Preto odporúčame odlíšenie sa práve touto formou. Pre zabezpečenie lekárenskej starostlivosti na vysokej úrovni máme pre vás niekoľko tipov.

7 tipov pre zabezpečenie vysokej úrovne lekárenskej starostlivosti:

- 1 Navštevujte odborné semináre. Vyberte si ten správny podľa obsahu prednášok. Navyše, ak je realizovaný v príjemnom prostredí, spojte vzdelávanie s relaxom.
- 2 Vyberte si semináre spojené s workshopmi. Táto, nazvime ju novšia forma vzdelávania, je ideálna pre odskúšanie si nadobudnutých vedomostí v praxi.
- 3 Navštívte aj regionálne semináre, na ktorých býva menej účastníkov. Vzdelávanie v menšej skupine má tiež svoje čaro.
- 4 Zapojte sa do bezplatných AD testov. V 21. storočí je možné vzdelávanie aj z pohodlia domova, navyše zadarmo. Bližšie informácie ako sa zapojiť do bezplatných AD testov Vaša Lekáreň získate na mailovej adrese: macejko.marek@vasalek.sk.
- 5 Vyhľadávajte zaujímavé články v časopisoch alebo online, prípadne z iných relevantných zdrojov a utvorte si vlastný názor k problematike. Odporúčame www.apatykar.info, www.lekarnici.sk, www.solen.sk, určite máte nejaké obľúbené aj vy.
- 6 Podelte sa so zaujímavými informáciami so svojimi kolegami alebo známymi z odboru a diskutujte.
- 7 Sledujte Moderný farmaceut na Facebooku, kde nájdete novinky na jednom mieste kdekoľvek a kedykoľvek z pohľadu viacerých odborníkov.

GDPR je skratka pre nariadenie EÚ 2016/679 o ochrane osobných údajov, ktoré je prijaté Európskym parlamentom a Radou. Do platnosti vstúpilo 25. mája 2018 a všetky organizácie sú povinné sa zosúladiť s jeho požiadavkami. Zákon nerozlišuje medzi veľkým a malým podnikom, nerozlišuje firmy podľa odvetvia, v ktorom pôsobia, ani podľa množstva a typu osobných údajov, ktoré spracúvajú. Je teda rovnako platný pre nadnárodnú korporáciu, ako aj malú večierku a začína platiť vo všetkých krajinách Európskej únie naraz.

GDPR – komplikácia alebo pomoc?

**Lekárne uchovávajú citlivé údaje
z podstaty svojej práce, no samostatné nariadenie
pre zdravotný sektor neexistuje...**

Zdravotníctvo je odvetvie, v ktorom pociťujeme asi najdynamickejšie zmeny v legislatíve zo všetkých a rok 2018 nie je výnimkou. Na začiatku januára sme sa stretli s prvými prípadmi čisto elektronických receptov a zahájili tak používanie štátneho systému elektronického zdravotníctva eZdravie. V priebehu roka sa tento systém ďalej vyvíjal, no ešte sme nevyriešili všetky problémy s eZdravím a už sa treba pripraviť na nástup nového zákona, a to zákona o ochrane osobných údajov – GDPR.



Ing. Jozef Fiebig, výkonný riaditeľ
NRSYS s. r. o.

Nariadenie sa v plnom rozsahu dotkne aj lekární, ktoré citlivé údaje uchovávajú z podstaty práce v zdravotnom zariadení. Poznajú rodné čísla, diagnózy, predpísanú liečbu, a to všetko spadá do osobitných kategórií osobných údajov. Toto núti každú jednu lekárňu a VZP pracovať s citlivými údajmi a teda dodržiavať GDPR. No samostatné nariadenie pre zdravotný sektor neexistuje a mnoho vecí je rovnakých – napr. vernostné programy, mzdy, účtovníctvo, kamerové systémy a pod.

PREČO ZAVÁDZAME GDPR?

V súvislosti s týmto nariadením často dostávam otázky o dôvode, prečo tento zákon vôbec zavádzame. Často sa ma pýtate, či EÚ už naozaj nemá čo robiť, či toho nebolo už dosť v rámci legislatívnych zmien. Ja si myslím s plnou vážnosťou, že toto nariadenie je dôležité a osočné. Určite každý z vás zažil nevyžiadané sms správy od spoločností, ktorým ste nikdy svoje číslo neposkytli. Podľa prieskumu z Eurobarometra vykonaného v roku 2015 chce takmer 100 % občanov byť informovaných o tom, že ich osobné údaje boli stratené a 67 % občanov je znepokojených tým, že nemajú úplnú kontrolu nad informáciami, ktoré poskytli online. Na druhej strane len 20 % občanov je informovaných o tzv. privacy policy webstránky. Z týchto aj ďalších otázok v prieskume vyplýva, že ľudia sa len veľmi málo informujú o tom, aké dáta o nich vlastne spoločnosti zbierajú a ako je s nimi ďalej nakladané – sú teda veľmi jednoducho zneužívané.

OSOBNÉ ÚDAJE PODĽA GDPR

Aj kvôli sociálnym sieťam GDPR rozširuje pojem osobný údaj. Nejedná sa už len o rodné číslo či meno, ale o všetky informácie, ktoré môžu priamo alebo nepriamo identifikovať osobu. Spadá sem napríklad kultúrny profil či vaša IP adresa. Určité typy informácií nie sú osobnými údajmi, no v kombinácii s inými informáciami sa osobným údajom stanú. Napríklad číslo zdravotnej poisťovne ako také osobným údajom nie je. Ak je však napísané na recepte spoločne s menom a rodným číslom, osobným údajom sa stáva a je nutné ho chrániť spolu s ostatnými údajmi. Ak poviem „majiteľ žltého ferari“ – tento pojem nemôže byť považovaný za osobný údaj. Ak však poviem, že je to „majiteľ žltého ferari z našej dediny“ a tam je takýto človek len jeden, jedná sa o osobný údaj.

GDPR ďalej ustanovuje zásady, ktoré treba uplatňovať pri spracovaní osobných údajov. Napríklad zásada zákonnosti hovorí, že vždy musím vedieť, na akom právnom základe s osobnými údajmi pracujem. Či údaje zbieram na základe zákona, zmluvy alebo súhlasu dotknutej osoby, vždy musím mať dôvod, aby som s nimi pracoval. V rámci zásady obmedzenia účelu GDPR hovorí, že musím určiť konkrétny účel, na ktorý údaje potrebujem, napríklad poskytovanie zdravotnej starostlivosti, plnenie zákonnej povinnosti. Zásada minimalizácie osobných údajov zas obmedzuje spracovanie údajov len na tie, ktoré skutočne potrebujeme. Ďalšie zásady hovoria o tom, že údaje by mali byť správne a pravidelne aktualizované, no po skončení účelu ich spracovania by mali byť bezpečne odstránené. Samozrejme by sme sa ich mali snažiť čo najlepšie zabezpečiť a chrániť uchovávané osobné údaje v najvyššej možnej miere, akú je od nás spravodlivé očakávať.

PRÁVA PACIENTOV

Dôležité je oboznámiť sa aj s právami pacientov, ktoré z GDPR vyplývajú. Možnosť uplatniť si tieto práva musia zapracovať dodávatelia do svojich informačných systémov, no treba s nimi oboznámiť aj všetkých pracovníkov v lekární, aby v prípade otázok od pacientov vedeli reagovať. Toto je totiž najjednoduchší spôsob, ako môže kontrolný úrad overiť súlad lekárne s GDPR. Napríklad: pacient má právo na informácie – lekáreň je povinná zverejniť informácie o spôsobe nakladania s osobnými údajmi a právami pacienta na webovej stránke alebo priamo v lekární. Kontrola jednoducho overí, či lekáreň zverejnila tieto informácie a či obsahujú všetky potrebné náležitosti. Ďalším je právo na prístup k osobným údajom – pacient môže prísť a žiadať lekáreň, aby mu poskytla výpis osobných údajov, ktoré má o ňom uložené. Rovnako o ne môže požiadať aj kontrolór.



Medzi ďalšie práva pacienta patrí právo na vymazanie, na opravu, na obmedzenie spracúvania, na prenosnosť a právo namietať.

AKO SA PRIPRAVIŤ NA GDPR?

V rámci prípravy na GDPR je dôležité, aby si lekáreň zakúpila dokumentáciu k GDPR od niekoho, komu dôveruje. Tá by mala popisovať, ako sa v spoločnosti nakladá s osobnými údajmi a chrániť lekáreň v prípade kontroly. S týmto vám pomôže aj spoločnosť NRSYS, ak sa rozhodnete využiť naše služby. Objavilo sa však mnoho vypočítavcov, ktorí využívajú všeobecný strach z nesmierne vysokých pokút a snažia sa predať dokumentáciu ku GDPR, ktorá však nie je ani zďaleka postačujúca, alebo nie je vhodná pre zdravotný segment.

Po zakúpení dokumentácie by lekáreň mali preškoliť svojich pracovníkov, aby vedeli s údajmi pracovať a tiež reagovať na prípadné otázky pacientov. Musia začať riadiť a monitorovať aktivity s osobnými údajmi a predchádzať neoprávnenému prístupu k nim. No a tiež by mali kontaktovať dodávateľov svojich informačných systémov (či už LIS, ale aj mzdových, účtovných, kamerových či iných systémov, ktoré majú) a informovať sa, ako sa pripravili na GDPR. Tí musia prejsť celé svoje riešenie a nájsť, kde všade sú zapísané údaje, ktoré podľa GDPR musia byť chránené. V prípade, že tak zatiaľ nerobia, zaviesť kryptovanie týchto údajov. A tiež zapracovať potrebné zmeny, aby lekáreň mohla poskytnúť svojim pacientom informácie, vymazať ich údaje a podobne.

Na záver by som rád pripomenul, že GDPR nie je len vecou informačných systémov. Výrobcovia sú povinní vaše dáta chrániť a vytvoriť podmienky na to, aby ste mohli poskytnúť pacientom práva, ktoré im z tohto nariadenia vyplývajú. No v prvom rade je GDPR záležitosťou pracovných procesov v lekární a dobrého vyškolenia zamestnancov, aby ste sa nedostali do zbytočných problémov.

Novinky v Zákonníku práce

od mája 2018

Od 1. mája 2018 nadobudol účinnosť Zákon č. 63/2018 Z. z., ktorým sa dopĺňa zákon číslo 311/2001 Z. z. v znení neskorších predpisov a ktorým sa dopĺňajú niektoré zákony.

ZMENY TÝKAJÚCE SA MIEZD

Povinnosť zamestnávateľa uverejniť základnú zložku mzdy v inzeráte

Zamestnávateľ je pri zverejňovaní ponuky zamestnania povinný uvádzať v ponuke aj sumu základnej zložky mzdy.

Od 1. 5. 2018 je v Zákonníku práce jednoznačne ukotvená povinnosť zamestnávateľa v § 41 ods. 10, aby pri uzatváraní pracovnej zmluvy nenavrhol základnú zložku mzdy v sume nižšej ako uviedol v ponuke zamestnania.

Rozšírenie definície mzdy

Zavedením nových legislatívnych peňažných plnení sa rozšírila definícia mzdy v § 118 ods. 4. Za mzdu sa posudzuje aj peňažné plnenie pri príležitosti obdobia letných dovolení a vianočných sviatkov.

Minimálne mzdové nároky

Do minimálneho mzdového nároku – § 120 ods. 2 sa nebude započítavať ani mzdové zvýhodnenie za prácu v sobotu a mzdové zvýhodnenie za prácu v nedeľu.

ZÁPOČTOVÝ LIST PO SKONČENÍ PRACOVNÉHO POMERU

Pri vyplatení odchodného po skončení pracovného pomeru zamestnávateľ vydá nový zápočtový list – § 75 ods. 2.

Vypadol odsek vydávania potvrdenia o príjme pri skončení pracovného pomeru, potvrdenie sa bude vydávať v lehotách, ktoré určuje zákonník práce – § 75.

MZDA ZA PRÁCU NADČAS (§ 121 ods. 4 – 5)

Aktuálne sa zamestnancovi v mesiaci výkonu práce nadčas vyplatí dosiahnutá mzda bez mzdového zvýhodnenia, na ktoré zamestnanec stratí nárok až reálnym vyčerpaním náhradného voľna. V prípade, že zamestnávateľ neumožní zamestnancovi vyčerpať si náhradné voľno, zamestnancovi sa vyplatí „zadržané“ mzdové zvýhodnenie.

Zavádza sa možnosť vyplatenia dosiahnutej mzdy za prácu nadčas v čase, kedy dôjde k reálnemu čerpaniu inak neplateného náhradného voľna za prácu nadčas. Toto je však možné len výnimočne a musí to byť dohodnuté v kolektívnej zmluve alebo pracovnej zmluve.

MZDOVÉ ZVÝHODNENIE ZA PRÁCU V SOBOTU (§ 122a)

Nepatrí domáckemu zamestnancovi. Vedúci zamestnanec môže mať dohodnutú mzdu vrátane práce v sobotu, v takom prípade mu nepatrí ani mzdové zvýhodnenie.

Od 05/2018 do 04/2019

Zamestnancovi patrí mzda a mzdové zvýhodnenie najmenej v sume 25 % minimálnej mzdy v eurách na hodinu. Aktuálne najmenej 0,6898 €/hod.

Zamestnancovi patrí mzda za každú hodinu práce a najmenej 20 % minimálnej mzdy v eurách na hodinu u zamestnávateľa, kde je pravidelná práca v sobotu dohodnutá v kolektívnej zmluve alebo pracovnej zmluve, ak u zamestnávateľa nie je odborová organizácia a k 31.12. predchádzajúceho roka mal zamestnávateľ menej ako 20 zamestnancov. Aktuálne najmenej 0,5518 €/hod.

Od 05/2019

Zamestnancovi patrí mzda za každú hodinu práce a mzdové zvýhodnenie najmenej v sume 50 % minimálnej mzdy v eurách na hodinu.

Zamestnancovi patrí mzda za každú hodinu práce a najmenej 45 % minimálnej mzdy v eurách na hodinu u zamestnávateľa, kde je pravidelná práca v sobotu dohodnutá v kolektívnej alebo pracovnej zmluve, ak u zamestnávateľa nie je odborová organizácia a k 31. 12. predchádzajúceho roka mal zamestnávateľ menej ako 20 zamestnancov.



MZDOVÉ ZVÝHODNENIE ZA PRÁCU V NEDEĽU

(§ 122b)

Nepatrí domáckemu zamestnancovi. Vedúci zamestnanec môže mať dohodnutú mzdu vrátane práce v nedeľu, v takom prípade mu nepatrí ani mzdové zvýhodnenie.

Od 05/2018 do 04/2019

Zamestnancovi patrí mzda za každú hodinu práce a mzdové zvýhodnenie najmenej v sume 50 % minimálnej mzdy v eurách na hodinu. Aktuálne najmenej 1,3795 €/hod.

Zamestnancovi patrí mzda za každú hodinu práce a najmenej 40 % minimálnej mzdy v eurách na hodinu u zamestnávateľa, kde je pravidelná práca v nedeľu dohodnutá v kolektívnej alebo pracovnej zmluve, ak u zamestnávateľa nie je odborová organizácia a k 31. 12. predchádzajúceho roka mal zamestnávateľ menej ako 20 zamestnancov. Aktuálne najmenej 1,1036 €/hod.

Od 05/2019

Zamestnancovi patrí mzda za každú hodinu práce a mzdové zvýhodnenie najmenej v sume 100 % minimálnej mzdy v eurách na hodinu.

Zamestnancovi patrí mzda za každú hodinu práce a najmenej 90 % minimálnej mzdy v eurách na hodinu u zamestnávateľa, kde je pravidelná práca v nedeľu dohodnutá v kolektívnej alebo pracovnej zmluve, ak u zamestnávateľa nie je odborová organizácia a k 31. 12. predchádzajúceho roka mal zamestnávateľ menej ako 20 zamestnancov.

NOČNÁ PRÁCA (§ 123 ods. 1)

od 05/2018 do 04/2019

Zamestnancovi patrí mzda za každú hodinu práce a mzdové zvýhodnenie najmenej v sume 30 % minimálnej mzdy v eurách na hodinu – aktuálne 0,8277 €/hod.

Pri rizikovitom zamestnancovi je mzdové zvýhodnenie najmenej v sume 35 % minimálnej mzdy v eurách na hodinu – aktuálne 0,9657 €/hod.

Zamestnancovi patrí mzda za každú hodinu práce a najmenej 25 % minimálnej mzdy v eurách na hodinu u zamestnávateľa, kde je prevažná práca v noci – dohodnutá v kolektívnej alebo pracovnej zmluve, ak u zamestnávateľa nie je odborová organizácia a k 31. 12. predchádzajúceho roka mal zamestnávateľ menej ako 20 zamestnancov.

Od 05/2019

Zamestnancovi patrí mzda za každú hodinu práce a mzdové zvýhodnenie najmenej v sume 40 % minimálnej mzdy v eurách na hodinu.

Pri rizikovitom zamestnancovi je mzdové zvýhodnenie najmenej v sume 50 % minimálnej mzdy v eurách na hodinu.

Zamestnancovi patrí mzda za každú hodinu práce a najmenej 35 % minimálnej mzdy v eurách na hodinu u zamestnávateľa, kde je prevažná práca v noci dohodnutá v kolektívnej alebo pracovnej zmluve, ak u zamestnávateľa nie je odborová organizácia a k 31.12. predchádzajúceho roka mal zamestnávateľ menej ako 20 zamestnancov.

PRÁCA POČAS SVIATKU (§ 122 ods. 1)

Od 1. 5. je sadzba mzdového zvýhodnenia najmenej 100 % priemerného hodinového zárobku.

POHOTOVOSŤ MIMO PRACOVISKA (§96 ods. 1)

Pracovná pohotovosť mimo pracoviska môže byť dohodnutá alebo nariadená aj počas sviatkov. Mesačná mzda alebo náhrada mzdy za prácu vo sviatok tým nie je dotknutá.

PRÍEMERNÁ MZDA (§134)

Mzda za nadčas bude v priemerke v tom kvartáli, keď bude zúčtovaná. Pravdepodobný priemer sa použije, ak nebude v rozhodujúcom období odpracovaných 21 dní alebo 168 hodín.

DOHODY O PRÁČACH MIMO PRAC. POMERU

Priplatky k odmene dohodára (§ 223 ods. 2)

Za prácu vo sviatok mu patrí odmena navýšená najmenej o sumu minimálnej mzdy. Tiež má nárok na mzdové zvýhodnenie za sobotu, mzdové zvýhodnenie za nedeľu a mzdové zvýhodnenie za nočnú prácu. Za sťažené prostredie mu patrí kompenzácia. Dohodár sa zápočet nevydáva – bude však povinnosťou vydať potvrdenie o zrážkach zo mzdy, ich výšku a poradie – § 223 ods. 6.

NOVÉ PEŇAŽNÉ PLNENIA – 13. A 14. PLAT

Zavedené boli nové peňažné plnenia pri príležitosti obdobia letných dovolení a vianočných sviatkov. Plnenie je zo strany zamestnávateľov dobrovoľné.

Zákon stanovuje aj termíny vyplatenia týchto plnení. Tieto plnenia budú oslobodené od dane a odvodov, ale nábeh týchto úľav bude postupný. Dovolenkový plat sa prvýkrát použije v mesiaci jún 2019. Informácia o vyplatenom dovolenkovom plate bude súčasťou mzdového listu a potvrdenia o príjme. Vianočný plat sa prvýkrát použije v mesiaci december 2018 za predpokladu, že v mesiaci jún 2018 bude vyplatené plnenie najmenej vo výške priemerného mesačného zárobku – pozor, plnenie za jún 2018 nebude od dane oslobodené. Informácia o vyplatenom vianočnom plate bude súčasťou mzdového listu a potvrdenia o príjme.

SOCIÁLNE POISTENIE – 13. A 14. PLAT

Dovolenkový plat bude v rokoch 2019 a 2020 tvoriť vymeriavací základ zamestnanca a zamestnávateľa na SP. Od roku 2021 nebude súčasťou vymeriavacieho základu. Vianočný plat bude v roku 2018 tvoriť vymeriavací základ zamestnanca a zamestnávateľa na SP. Od roku 2019 nebude súčasťou vymeriavacieho základu.

ZDRAVOTNÉ POISTENIE – 13. A 14. PLAT

13. a 14. plat nebude od roku 2018 vymeriavacím základom zamestnanca a zamestnávateľa na ZP za predpokladu, že k 30. 04. 2018 pracovnoprávny vzťah trvá nepretržite aspoň 24 mesiacov. Nasledovné obdobia sú podmienky už vyrovnané so zákonom o dani z príjmov. V prípade súbehu plnenia u viacerých zamestnávateľov bude vyrovnanie v ročnom zúčtovaní zdravotného poistenia.

Sekundárna osteoporóza spôsobená liekmi

a úloha farmaceuta v eliminácii liekového rizika na kostné tkanivo

Osteoporóza je systémové ochorenie skeletu spojené so znížením množstva a kvality kostného tkaniva, čo vedie k zníženej mechanickej odolnosti a zvýšenému riziku zlomenín (definícia WHO).

Primárna osteoporóza je častejším typom osteoporózy u postmenopauzálnych žien a starších mužov.

Sekundárna osteoporóza je spôsobená ochorením alebo dlhodobou liečbou, ktorá zasahuje do kostného metabolizmu.

Idiopatická osteoporóza sa vyskytuje u mladých žien a mužov.



PharmDr. Mária Göböová, PhD.
klinická farmaceutka,
hlavná odborníčka pre odbor
klinická farmácia, MZ SR
vedecká sekretárka Sekcie klinickej
farmácie, SFS, o.z. SLS

Sekundárnu osteoporózu spôsobujú viaceré faktory: genetická predispozícia, zmeny v kostnom metabolizme a chorobný stav. Medzi chorobné stavy, ktoré ovplyvňujú kostný metabolizmus, patria: endokrinné a metabolické ochorenia, genetické ochorenia skeletu, gastrointestinálne ochorenia, nefropatie, zápalové reumatické ochorenia, poruchy krvotvorby, pľúcne ochorenia, stavy nutričného deficitu a v neposlednom rade chronické užívanie liekov, ktoré majú nežiaduce účinky na kostné tkanivo.

GLUKOKORTIKOIDY

Glukokortikoidmi indukovaná osteoporóza patrí medzi najčastejšie sa vyskytujúce sekundárne osteoporózy spôsobené liekmi. Mechanizmus zmien na kosť spôsobený glukokortikoidmi je komplexný, a zahŕňa: zníženie novotvorby kostí, zvýšenie kostnej resorpcie, zvýšenie vylučovania vápnika obličkami, zníženie absorpcie kalcia z čreva. Najvyšší úbytok kostnej hmoty je prvých 6 – 12 mesiacov.

GESTAGÉNY

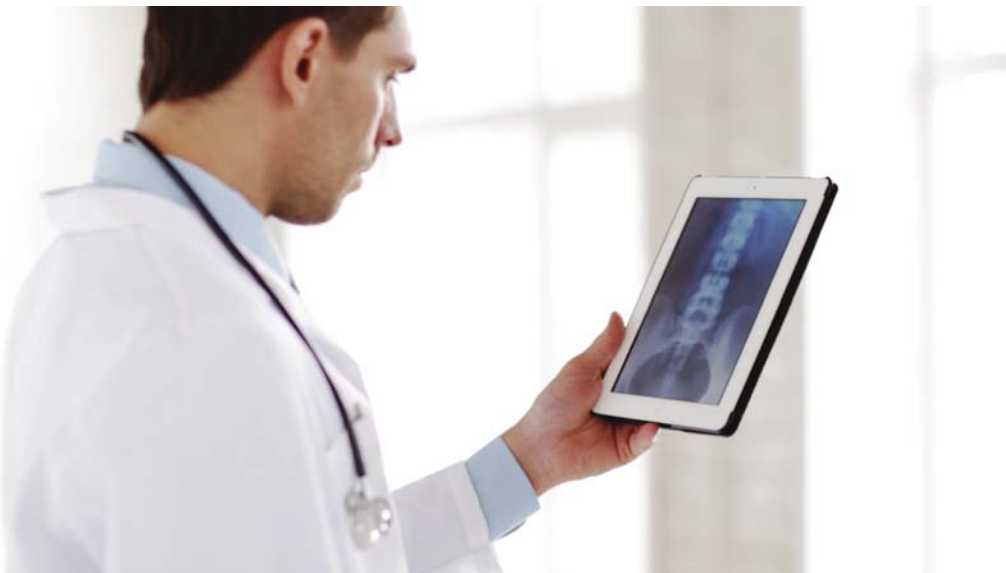
Gestagény sú hormóny, ktoré sú súčasťou kontraceptív a hormonálnej substitučnej liečby. Užívajú ich ženy v mladšom aj v staršom veku. Najmä medroxyprogesterón je často spájaný s úbytkom kostnej hmoty. Riziko sa zvyšuje po 2 rokoch kontinuálneho podávania medroxyprogesterónu (Provera).

INHIBÍTORY AROMATÁZ

Aromatázy sú enzýmy nevyhnutné pre konverziu androgénov na estrogény. Inhibítory aromatáz bránia tejto konverzii a tlmia tak tvorbu estrogénov z androgénov. Deplécia estrogénov má priaznivý účinok u karcinómov prsníka. Nepriaznivý vplyv má na kostné tkanivo a nežiaducimi účinkami sú osteoporóza a osteoporotické fraktúry. Medzi nesteroidné inhibítory patria anastrozol (Anastrozol, Anaprex, Egistrozol), letrozol (Aletro, Clarzole, Etruzil, Femara, Lortanda, Letromyl, Letrovena, Letrozol, Letrozole) a medzi steroidné inhibítory exemestán (Astexana, Aromasin, Cotamox, Escepran, Exemestan, Exemestane).

ANALÓGY HORMÓNU UVOĽŇUJÚCEHO GONDOTROPÍN

Gonadorelín je hypotalamický hormón, ktorý uvoľňuje z hypofýzy gonadotropíny (luteinizačný hormón, folikulostimulačný hormón) a riadi funkciu gonád. Analógy gonadorelínu, ktoré sa podávajú dlhodobo, vyvolávajú zástavu sekrécie gonadotropínov a následne redukovávajú produkciu testosterónu a estradiolu. Dlhodobé podávanie goserelínu (Reseligo, Zoladex), leuporelínu, triptorelínu (Decapeptyl, Diphereline) môže zvyšovať riziko vzniku osteoporózy až o 50%.



HEPARÍN

Osteopenický vplyv heparínu je rizikový hlavne vo vyšších vekových skupinách, u ktorých sa aj najčastejšie indikuje. Zvyšuje osteoklastickú aktivitu, osteoresorpciu, účinky parathormónu a potláča funkciu osteoblastov. Úbytok kostnej hmoty sa prejaví po 6 mesiacoch podávania nefrakcionovaného heparínu.

ANTIEPILEPTIKÁ

Fenytoín (Epilan D), fenobarbital (Lumunal, Phenaemal), karbamazepín (Biston, Neurotop, Tegretol, Timonil) a primidon ako indukory mikrozomálnych pečenejých enzýmov ovplyvňujú metabolizmus vitamínu D3. Dôsledkom je sekundárna hyperparatyreóza a zvýšený kostný obrat. Nové antiepileptiká bez schopnosti indukovať hepatálne enzýmy by nemali mať vplyv na kostné tkanivo. Kyselina valproová (Convulex, Depakine, Orfiril) je spájaná s fraktúrami súvisiacimi s hypofosfatémiou. Pacienti s epilepsiou sú ohrození aj zlomeninami počas záchvatovej aktivity (najmä pri generalizovaných záchvatoch).

ANTIDEPRESÍVA

Antidepressíva typu SSRI zvyšujú riziko fraktúr hlavne u postmenopauzálnych žien a starších mužov. Riziko nežiaducich účinkov na kostné tkanivo rastie s dlhodobým podávaním a s výškou dávky. Mechanizmus nie je úplne objasnený.

ANTIPSYCHOTIKÁ

Antipsychotiká ovplyvňujú účinok prolaktínu a spôsobujú pokles testosterónu a estrogénov. U netypických antipsychotík sa tento vplyv nepotvrdil. Používanie antipsychotík sa spája s vyšším výskytom pádov a fraktúr.

TIAZOLIDÍNDIÓNY

Tiazolidíndióny narušujú diferenciáciu prekursorov osteoblastov a zvyšujú kostnú resorpciu. Zvýšené riziko fraktúr sa pozorovalo aj u mladých žien bez rizikových faktorov. V súčasnosti je v SR registrovaný z tejto skupiny antiadiabetik len pioglitazón (Actos, Glidipion,

Glustin, Pioglitazone a ako súčasť kombinovaných prípravkov).

TYREOIDÁLNE HORMÓNY

Nadbytok hormónov štítnej žľazy má vplyv na zvýšenie aktivity osteoklastov, zvýšenie resorpcie a skrátenie remodelačného cyklu. Okrem toho znižuje črevnú resorpciu vápnika, naopak zvyšuje jeho resorpciu z kostí. Konečným efektom pôsobenia tyreoidálnych hormónov je znižovanie kostnej hmoty a riziko vzniku osteoporózy.

INHIBÍTORE PROTÓNOVEJ PUMPY

Niektoré štúdie ukazujú na súvislosť s dlhodobým užívaním inhibítorov protónovej pumpy a nárastom počtu zlomenín krčka stehennej kosti a stavcov. Výraznejší nežiaduci efekt sa častejšie prejavil u mužov. Riziko fraktúr sa znižuje, ak sa terapia preruší. Mechanizmus vplyvu nežiaducich účinkov na kosť nie je úplne objasnený. Predpokladá sa, že potlačením sekrécie žalúdočnej kyseliny sa znižuje absorpcia kalcia.

Ďalšie lieky s nepriaznivým vplyvom na kosť sú:

cyklosporín (Ciclosporin, Equoral, Sandimmun), takrolimus (Advagraf, Envarsus, Gecrol, Modigraf, Prograf, Tacrolimus) metotrexát (Injexate, Metoject, Methotrexat, Methotrexate), cyklofosfamid (Endoxan), antacidá s obsahom hliníka (Anacid, Maalox), kľúčkové diuretiká (Furon, Furorese, Furosemid), lítium (Lithium carbonicum)

ÚLOHA FARMACEUTA V ZNÍŽENÍ LIEKOVÉHO RIZIKA NA KOSTNÉ TKANIVO

Farmaceuti svojimi vedomosťami o liekoch a ich nežiaducich účinkoch sa podieľajú na znížení liekového rizika. Pacientov, ktorí užívajú lieky spôsobujúce osteoporózu, môžu farmaceuti upozorniť na dôležitosť suplementácie kalcia, vitamínu D, fyzickej aktivity, správnej životosprávy, vyhýbania sa alkoholu, cigaretám. S lekármi môžu konzultovať dávku lieku, dĺžku podávania (napr. inhibítory protónovej pumpy) a alternatívnu farmakoterapiu (napr. tiazolidíndióny

nahradiť inými perorálnymi antidiabetikami, indikovať atypické psychofarmaká, nové antiepileptiká, nízkomolekulové heparíny a pod.). Farmaceuti môžu spolupracovať aj s príbuznými starších pacientov a pacientov užívajúcich lieky, ktoré spôsobujú útlm CNS a upozorniť ich na to, že samotné podávanie liekov môže zvýšiť riziko pádov. Pádmi sú ohrození aj pacienti s arytmiou, depresiou, nekompenzovaným diabetom mellitom, epilepsiou.

Problematickou nežiaducich účinkov liekov na kosť sme sa zaoberali už na XVI. Bitterovom osteologickom dni 20. apríla 2018 v Nitre a úlohu farmaceuta v znížení liekového rizika na kosť sme prezentovali aj na VII. jarnej konferencii klinickej farmácie s medzinárodnou účasťou v Komárne dňa 25. mája 2018.

Použitá literatúra:

- Tomková, S., Telepková, D.: Sekundárna osteoporóza. In *Via practica*, roč. 2, 2005, č. 11, s. 446 – 449.
- Vaňuga, P., Pura, M., Kentoš, P.: Sekundárna hormonálne podmienená osteoporóza. In *Via practica*, roč. 5, 2005, č. 11, s. 465 – 468.
- Panday, K., Gona, A., Humphrey, M., B.: Medication – induced osteoporosis: screening and treatment strategies. In *Therapeutic advances in musculoskeletal disease*, roč. 6, 2014, č. 5, s. 185 – 202.
- Meier, Ch. et al.: Use of Depot Medroxyprogesterone Acetate and Fracture Risk. 2010. In *The Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism*, roč. 11, 2010, č. 95, s. 4909 – 4916.
- Atik, O., S. et al.: Etiology of senile osteoporosis: a hypothesis. In *Clinical orthopaedics and related research*, roč. 443, 2006, č. 2, s. 25 – 27.
- Ali, I., I. et al.: Antiepileptic drugs and reduced bone mineral density. In *Epilepsy & behavior*, roč. 5, 2004, č. 3, s. 296 – 300.
- Vestegaard, P.: Epilepsy, osteoporosis and fracture risk – a meta-analysis. In *Acta neurologica Scandinavica*, roč. 112, 2005, č. 5, s. 277 – 286.
- De Vernejoul, M.-Ch., Collet, C., Chabi-Achengli, Y.: Serotonin: good or bad for bone. In *Bone Key Reports* [online]. 2012, vol. 1, no. 120 [cit. 2018-01-22]. Dostupné na: doi: 10.1038/bonekey.2012.120
- Abel, K., M. et al.: Sex- and Age-Specific Incidence of Fractures in Mental Illness: A Historical, Population-Based Cohort Study. In *Journal of Clinical Psychiatry*, roč. 69, 2008, č. 9, s. 1399 – 1403.
- Loke, Y., K., Singh, S., Furber, G., C., D.: Long-term use of thiazolidinediones and fractures in type 2 diabetes: a meta-analysis. In *Canadian Medical Association journal*, roč. 180, 2009, č. 1, s. 32 – 39.



Pozývame vás

MED EXPO NITRA 2018 Slovenský farmaceutický veľtrh s medzinárodnou účasťou

a V. Zoborské lekárnické dni
22. september 2018, Výstavisko Agrokomplex Nitra

v rámci odborného programu môžete očakávať:

- unikátnu stereoskopickú **3D prednášku o ochorení diabetes mellitus**. V prednáške budú vizuálne spracované javy a princípy diabetes mellitus 2. typu a liečby na bunkovej až molekulárnej úrovni. Prvky sú animované, odborne a názorne dopĺňajú prednes spíkra MUDr. Mariana Zelinu.
- prednášajúcich zo zahraničia
- viac ako **50 vystavovateľov**
- viac ako **300 farmaceutov**
- XXVII. Sympóziu klinickej farmácie, ktorého ústrednou témou bude **Spájanie vedy a praxe v klinickej farmácii** (Sekcia klinickej farmácie SFS, o. z. v spolupráci s MED-ART educatio)

Prihlásiť sa môžete už teraz na:
seminare@med-art.sk

tradícia • odbornosť • inovácie

SLOVENSKÁ
LEKÁRNICKÁ
KOMORA*Rastieme spolu*

3. apríla 1998 Národná rada Slovenskej republiky schválila Zákon o liekoch a zdravotníckych pomôckach, ktorý je v Zbierke zákonov vyhlásený pod číslom 140/1998 Z. z. a účinnosť nadobudol 1. júna 1998. Tento zákon po zmene spoločenských pomerov v novembri 1989 prvýkrát komplexným spôsobom upravil oblasť všetkých spoločenských vzťahov vo farmácii a reguloval konkrétne oblasti zaobchádzania s liekmi a zdravotníckymi pomôckami. V lekárenskej starostlivosti zaviedol výlučnú kompetenciu atestovaného farmaceuta vlastníť a prevádzkovať verejnú lekárňu.



PharmDr. Ondrej Sukeľ
prezident Slovenskej lekárskej komory

Slovenská lekárnická komora ako súčasť histórie liekovej legislatívy

Od prijatia prvej liekovej legislatívy uplynulo časové obdobie jednej generácie. Do praxe prichádzajú kolegovia, ktorí v čase jeho schvaľovania ešte nevedeli čítať a vtedajšia aktívna generácia lekárnikov pomaly dosahuje dôchodkový vek. Takýto generačný rozdiel býva predpokladom rozporov, konfliktov, názorových sporov a nedorozumení. Dvadsať rokov je časový interval vývoja jednotlivca aj spoločnosti. Či ten vývoj bude rozvojom alebo úpadkom, vieme posúdiť až ex post a častokrát je toto posúdenie zaťažené viac či menej významnou dávkou názorovej subjektivity.

Široké spektrum spoločenských vzťahov, ktorých mantinely určuje Zákon o liekoch a zdravotníckych pomôckach, naša spoločnosť buduje iba dvadsať rokov. Dlhých osem porevolučných rokov na to nebol čas. Posledných takmer sedem rokov už vytvárame nové regulačné princípy, ktoré sú však výrazne predurčené trinástimi rokmi legendárnej „stoštyridsiatky“.

Obrovské množstvo novelizácií, ktoré z pôvodného zákona o liekoch nenechali takmer kameň na kameni a ktorých motivácie boli častokrát príliš jednostranné, nesvedčí o silnej stabilite prostredia, v ktorom máme vykonávať svoje povolanie.

Je súčasná lieková legislatíva udržateľná? Je rozumné pokrývať tak široké spektrum činností jedným zákonom, ktorý podlieha novelizácii priemerne každý polrok? Nedožel čas na úvahu o zmene paradigmy, ktorá umožní samostatný legislatívny rozvoj výroby, skúšania, distribúcie, veterinárnej farmácie, zdravotníckych pomôcok, špeciálnych dietetických potravín a lekárenskej starostlivosti? Vieme určiť hranicu, po ktorú je liek tovarom a od ktorej liečebným nástrojom a vieme jasne pomenovať úlohy jednotlivých aktérov liekového trhu pred a za touto hranicou? Aký postoj voči lieku chceme vytvárať a vytvárame u laickej verejnosti – u našich pacientov? A ako tento postoj ovplyvňuje vývoj slovenskej farmácie?

Prispôbujeme sa laickým predstavám, alebo máme ambíciu formovať ich podľa najnovších odborných trendov a vízií? Sme nositeľmi týchto vízií a máme schopnosť a silu ich pretaviť do nadčasovej legislatívy?

Generačný rozdiel tvorcov prvej liekovej legislatívy a nás – jej hodnotiteľov – nemusí byť predpokladom rozporu a konfliktu, ale katalyzátorom pozitívnej zmeny, ktorá pripraví pôdu ďalšej generácii tvorcov legislatívneho prostredia slovenskej farmácie.



Halitosis

– často nepríjemná a tabuizovaná téma

Halitosis alebo foetor ex ore sa ľudovo nazýva aj zápach z úst. Je problémom, pri ktorom sa v dychu vyskytuje zjavne nepríjemný zápach. To môže viesť k úzkosti u postihnutého, často spojenej s depresiou a príznakmi obsedantno-kompulzívnej poruchy.

Obavy z nepríjemného dychu sa dajú rozdeliť na pravé a nepravé prípady. U tých, ktorí majú skutočný zápach z úst (približne 85 % prípadov), príčina pochádza z dutiny ústnej.

Pacienti trpiaci halitofóbiou alebo pseudohalitózou vnímajú zápach z vlastných úst, ktorý ale nie je objektívne dokázateľný. Tieto problémy sa z pohľadu stomatológie nedajú riešiť. Vyžadujú si starostlivosť psychológa.

PRÍČINY PRECHODNÉHO ZÁPACHU Z ÚST

Prechodný zápach z úst môže mať niekoľko dôvodov, ktoré sa dajú pomerne ľahko odstrániť. Patria medzi ne napríklad silno korenené jedlá a nápoje, vrátane kávy a alkoholických nápojov. Najznámejšími zástupcami sú cesnak, cibuľa, slané pochutiny, korenie a fajčenie.

Xerostómia, alebo suchosť v ústach (znížená tvorba slín), môže prispievať k rozvoju halitózy. U žien počas menštruácie je dokázateľný vzostup VSC (nestále zlúčeniny síry), marker halitózy. Zápach z úst môžu taktiež vyvolať silné stresové situácie a pôst.

TRVALÝ ZÁPACH Z ÚST TREBA RIEŠIŤ NAJSKÔR U STOMATOLÓGA

Trvalý zápach z úst, často napriek všeobecným domnienkam, pochádza z dutiny ústnej a nie zo žalúdka (retenčné plochy zubov, interdentálne priestory alebo zadná 1/3 jazyka). Na svedomí to majú baktérie.

Sú schopné z organického substrátu, napr. nekrotického tkaniva a zvyškov potravy, produkovať zapáchajúce látky. Obzvlášť významné sú nestále zlúčeniny síry (VSC), čo z nich robí vhodný marker pre detekciu halitózy (jedná sa o dimethylsulfid, sírovodík a metylmerkaptan).

Iba 15 percentám pacientov trpiacich halitózou môže byť nápomocný ORL lekár, prípadne iný špecialista (gastroenterológ, internista). Ostatných 85 % by malo vyhľadať pomoc u stomatológa.

PROBLEMATICKÁ DETEKCIA HALITÓZY

VSC je najjednoduchšie rozpoznateľné čuchom. Tento spôsob vyšetrenia (organoleptické meranie) nepredstavuje obzvlášť validnú metódu ako získať reprodukovateľné výsledky. Je rozdelené do 4 klasifikačných stupňov podľa Seemanna.

Pre prístrojové meranie sa dá využiť plynový chromatograf, je však veľmi nákladný. Existuje aj dostupnejší spôsob vo forme halimetra. Jeho pomocou je možné VSC kvantifikovať priamo ambulantne (hodnoty však neudávajú proporcionálne zastúpenie zlúčenín síry). Postupný vývoj smeruje k „umelým nosom“, ktoré by boli schopné exaktne identifikovať a klasifikovať pachy.



MUDr. Vladimír HOLEC,
zubná ambulancia STOMAHOL, stomatológ



LIEČBA SPOČÍVA V ODSTRÁNENÍ PRÍČINY

S liečbou halitózy by sa malo začať až po jednoznačnom určení príčiny. Pacient by mal lekára vyhľadať v tomto poradí: stomatológ, ORL, internista. Terapia spočíva v odstránení príčiny. Pokiaľ sú dôvodom rozbrázdnené tonzily („mandle“), je pacient odoslaný k ORL špecialistovi, ktorý stanoví liečebný plán. Ak je problém stomatologickej povahy, je nutné dosiahnuť efektívnu individuálnu hygienu dutiny ústnej. A to pomocou správnej techniky čistenia zubov (kefkou, prípadne jednoväzkovou kefkou), pravidelného čistenia medzizubných priestorov a čistením jazyka. V počiatočných fázach je možné ako podporný doplnok využiť CHX gél 1%, ktorý by mal byť postupne nahradený ústnymi vodami nižších koncentrácií. Nápomocné môžu byť aj potravinové doplnky, vitamíny, perorálne probiotiká.

Tradičné lieky na halitózu zahŕňajú guavové listy v Thajsku, vaječné škrupiny v Číne, petržlen v Taliansku.

PRÍKLADY HALITÓZY

Podľa zápachu z úst sa dá identifikovať aj jeho príčina, napr.:

- sýrny – fekálny dych, je spôsobený VSC
- acetónový – diabetes melitus
- močovinový (amoniak) – urémia

Použitá literatúra: Parodontológia – Eickholz, Orálna hygiena – Kovaľová, Choroby sliznice ústnej dutiny – Ďurovič, Parodontológia – Škach

PRIRODZENÁ* OCHRANA VAŠEJ ÚSTNEJ DUTINY



✓ U **83 %** ľudí potvrdené
silnejšie ďasná**

✓ **Menej povlaku****

✓ **Sviežejší dych až 12 h*****

0% TRICLOSAN
PARABÉNY
PENIACA ZLOŽKA SLS



*S prirodzenými enzýmami a proteínmi.

**Klinická štúdia podráždenosti ďasien, 133 užívateľov Zendium, UK 2017.

***In vivo štúdia na 93 osobách pri pravidelnom používaní počas 4 týždňov, UK 2017.

FARMACEUT JAKUB RADÍ!

Všetky dôležité informácie, ktoré by mal vedieť každý moderný farmaceut,
nájdete na jednom mieste



www.facebook.com/modernyfarmaceut



Bolesť hrdla ako nešpecifický príznak ochorenia

Bolesť hrdla ako nešpecifický príznak ochorenia patrí k najčastejšie riešeným témam v rámci asistovanej samoliečby v lekárni. Pre správne poskytnutie starostlivosti pacientovi s týmto príznakom je potrebné poznať možné príčiny a pôvod ochorenia, zvoliť správnu diagnostiku a spôsob liečby, vnímajúc rizikové skupiny pacientov, akými sú tehotné ženy a. i.

Dôležitou úlohou je nepodceniť tento „banálny“ príznak ochorenia a viesť nasmerovať pacienta k lekárovi v prípade, ak je:

- bolesť hrdla prítomná dlhšie ako 1 mesiac (podozrenie na nádorové ochorenie, rizikové faktory nádorového ochorenia: mužské pohlavie, vek nad 50 rokov, fajčenie, konzumácia alkoholu)
- prítomné výrazné problémy s prehĺtaním potravy a tekutín, bolesť pri prehĺtaní potravy, sťažené otváranie úst (hrozí riziko zúženia dýchacích ciest s potenciálom ohrozenia života)
- prítomné zdurené lymfatických uzlín

Bolesť hrdla:

- **Nádorové bolesti** – príčinou sú malígne alebo benígne nádory.
- **Nenádorové bolesti** – bolesti hrdla spôsobené infekčným, traumatickým, alergickým, autoimunitným, degeneratívnym procesom. Taktiež sem patria bolesti hrdla spôsobené malnutríciou a nedostatkom vitamínov A, C, D, skupiny B, železa, kyseliny listovej, stopových prvkov.
- **Prenesené bolesti** – bolesti, ktoré pacient pociťuje v oblasti hrdla, ale chýba im objektívna príčina napojená na štruktúru hrdla. Senzitívne nervy vysielajú chybnú signalizáciu, prípadne sú poškodené. Neuropatie môžu byť metabolické, toxické, zápalové, hereditárne, kompresívne, autoimunitné. Bolesti hrdla bez organickej príčiny sa môžu vyskytnúť aj u pacientov s psychiatrickým ochorením.

Tieto zmeny však môžu mať rozdielnú etiológiu.

1. Traumatická príčina

Bolesť vzniká ako príčina traumatického poškodenia. V závislosti od konkrétnej príčiny možno hovoriť o:

- priamej alebo nepriamej traume v oblasti dýchacích ciest,
- bolesti spôsobenej cudzími telesami,
- bolesti spôsobenej poleptaním.

2. Zápalová príčina

Predstavuje najčastejšiu príčinu bolesti hrdla. Z pohľadu lekárniky je diagnostika a rozdelenie náročné, nakoľko do tejto kategórie spadajú rôzne patologické jednotky, rôznej etiológie, prejavov, špecifických a nešpecifických príznakov. Na presné určenie príčiny je potrebné komplexné diagnostické vyšetrenie a posúdenie odborníka (všeobecný lekár, pediater, ORL). Pôvodcami ochorenia môžu byť vírusy, baktérie, mykózy, parazity.

U dospelých sa uvádza výskyt 2-4 akútnych zápalov hrdla ročne, u predškolských detí 6-10 ročne. Skutočný počet je vyšší, avšak asi len 15 % z nich príde na vyšetrenie.



VAŠA
— LEKÁREŇ —

Blížšie informácie ako sa zapojiť do
bezplatných AD testov Vaša Lekáreň
získate na:

macejko.marek@vasalek.sk alebo
[facebook.com/modernyfarmaceut](https://www.facebook.com/modernyfarmaceut)

V prípade záujmu nás neváhajte
kontaktovať.



Prevláda vírusová etiológia podľa rôznych zdrojov od 40 do 90 %, bakteriálna etiológia je uvádzaná v rozmedzí 5 až 20 %, často ako superinfekcia po vírusovej infekcii.

3. Nádorové ochorenie – nádory v oblasti orofaryngu, hypofaryngu, vchodu do hrtanu. Benígne nádory sú pomerne zriedkavé, majú priaznivú prognózu (polypy, cysty). Malígne nádory hrdla predstavujú asi 4 % všetkých malígnych nádorov. Za posledných 30 rokov sa ich výskyt zvýšil dvojnásobne.

4. Ostatné príčiny – Lichen planus, Behcetova choroba, Syfilis, Lupus erythematosus, prejavy systémových ochorení ako AIDS, radiačná mukositída, psychogénne príčiny.

DIAGNOSTIKA

Základným diagnostickým nástrojom farmaceuta a farmaceutického laboranta vzhľadom na limitované možnosti sa stáva de facto iba anamnéza. Predstavuje jediný nástroj ako sa aspoň rámcovo zorientovať v diagnostike bolesti hrdla. Najväčší problém samoliečby bolesti hrdla spočíva v podobnosti symptomatológie nezávažných a prognosticky závažných ochorení. Vzhľadom na majoritné zastúpenie banálnych infektov horných dýchacích ciest, ako príčiny bolesti hrdla, to zvädza k „rutinnej“ lekárskej starostlivosti. Väčšina bežných infekčných ochorení spôsobujúcich bolesť hrdla vhodná na samoliečbu v lekárni nesie znaky ako: začervenanie, škrabanie, pálenie, chrapot, problém s prehĺtaním.

REŽIMOVÉ OPATRENIA

Tak ako v ostatných prípadoch pri poskytovaní asistovanej samoliečby, sú dôležitou súčasťou komplexného prístupu k starostlivosti o pacienta. Pre zlepšenie priebehu a liečby bolesti hrdla možno odporučiť udržiavanie čistoty ústnej dutiny (čistenie zubov po každom jedle), dostatočnú hydratáciu, obmedzenie fajčenia a žuvania tabaku, obmedzenie konzumácie sladkostí a čokolády, vyhýbanie sa štipľavým jedlám, dostatočný oddych a hlasový kľud, zvýšenie vlhkosti vzduchu, obklady na krk.

FARMAKOTERAPEUTICKÉ RIEŠENIA

V rámci asistovanej samoliečby bolesti hrdla je možné podávanie voľnopredajného sortimentu. Zmyslom takto lokálne podávaných liečiv je symptomatická liečba bolesti, zápalov v ústnej dutine a podporná liečba kauzálnej liečby. Na výber je viacero liekových foriem – pastilky, kloktadlá, roztoky na prípravu kloktadiel, orálne aerodisperzie. Pre dobrý účinok liečiv na sliznicu dutiny ústnej a hltana je pacientom vhodné odporučiť nejesť a nepiť po podaní týchto liečiv aspoň 15 až 20 minút. V prípade sprejových foriem liekov je vhodné umyť aplikátor v teplej vode. Bezpečná aplikácia sprejových foriem je počas výdychu alebo pri zadržiavanom dychu. U nespokupujúcich detí prevažne do 6. roku života preto hrozí náhodné vdýchnutie, čo môže vyvolať dráždenie dýchacích ciest a zhoršenie zdravotného stavu. U detí je ešte možné nanášať liečivá vytieraním dutiny ústnej prostredníctvom navlhčenej gázy.

V rámci dispenzácie týchto liekov vo všeobecnosti platí, že pastilky, kloktadlá, aerodisperzie sa u dospelých podávajú 4- až 6-krát denne s odstupom minimálne 2 hodín, u detí 2- až 3-krát denne s odstupom 4 hodín.

Samoliečba bolesti hrdla by nemala trvať dlhšie ako 5 dní.

V prípade prítomnosti symptómov ako teplota nad 38 °C, sťažené dýchanie, problém s prehĺtaním, bolesť čelustných kĺbov, krv v slinách, bolesť v uchu, by mal pacient navštíviť lekára okamžite.

ROZDELENIE ÚČINNÝCH LÁTKOK DOSTUPNÝCH V RÁMCI OTC SORTIMENTU:

- antiseptiká – cetylpyridín, aminotridekán, benzalkónium, dichlórbenzylalkohol, amylmetakrezol, chlórhexidín,
- anestetiká – benzokaín, lidokaín, tetrakaín,
- antiflogistiká – benzydamin, flurbiprofén, diklofenak, cholínsalicylát,
- chemoterapeutiká – hexetidín,
- prípravky s obsahom jódu – jodpovidón,
- lokálne ATB – tyrotrícín.

RIZIKOVÉ SKUPINY

■ **Tehotné ženy** – pri problémoch s bolesťou hrdla u tehotných žien je možné podávať aminotridekán (Septilen), chlórhexidín (Corsodyl 0,2%, Septofort). Možno je použiť aj salinické kloktadlo, rumančekovú tinktúru. Netreba opomenúť dostatočnú hydratáciu a zamedziť pobyt v miestach s nízkou vlhkosťou vzduchu.

V tehotenstve sa neodporúča, prípadne je kontraindikované užívanie prípravkov s obsahom lokálnych anestetík, jódu, nesteroidných antiflogistik. Nevhodné je aj Kutvirtovo kloktadlo vzhľadom na obsah formaldehydu. Prípravky, extrakty s obsahom Šalvie lekárskej, viacerí autori neodporúčajú užívať počas tehotenstva ani na lokálnu aplikáciu, vzhľadom na obsah tujónu.

■ **Dojčiace ženy** – počas dojčenia možno použiť prípravky s obsahom aminotridekátu (Septilen), chlórhexidínu (Corsodyl 0,2%, Septofort). Možno je použiť aj salinické kloktadlo. Neodporúča sa užívanie liekov s obsahom jódu, lokálnych anestetík, šalvie lekárskej.

■ **Pacienti s arytmiou** – mali by sa vyhýbať prípravkom s obsahom lokálnych anestetík, vzhľadom na ich možný proarytmogénny účinok.

■ **Alergici a astmatici** – mali by sa vyhýbať prípravkom s obsahom jódu, lokálnych anestetík, propolisu. Obozretné treba byť aj pri užívaní liekov s obsahom nesteroidných antiflogistik, ktoré môžu zhoršiť stav alergie a astmy.

■ **Pacienti s ochoreniami štítnej žľazy** (hlavne osoby s hypertyreózou) by nemali užívať prípravky s obsahom jódu.



Anémia z nedostatku železa je častým zdravotným problémom. Prvým krokom pre diagnostiku a správny manažment liečby je zistenie príčiny nedostatku železa (Fe) a jej odstránenie s následnou náhradou chýbajúceho železa.

Železo je súčasťou všetkých živých buniek v organizme. Je zapojené do mnohých enzymatických procesov a je podstatnou zložkou pre syntézu krvného farbiva – hemoglobínu (Hb), ktorý zabezpečuje prenos kyslíka v organizme. Dospelý človek má v tele 3,5 – 5 g železa. Železo sa dostáva do organizmu potravou. V žalúdku sa za prítomnosti HCl (kys. chlorovodíkovej) ionizuje a do krvi sa absorbuje v dvanástorníku a v hornej časti tenkého čreva ako dvojmocné. Už 2-4 hodiny po jedle sa dostáva do krvnej plazmy, kde sa viaže na transportnú bielkovinu – transferín, ktorý ho preniesie do cieľových orgánov.

Riešenie anémie z nedostatku železa

prípravok HEMOPLUS prináša normalizáciu parametrov krvného obrazu a železa

PREJAVY A PRÍČINY ANÉMIE Z NEDOSTATKU ŽELEZA

Typická anémia z deficitu železa vzniká obvykle v dlhšom časovom úseku, je prejavom dlhšie trvajúcej príčiny, či už nedostatkom Fe v príjme alebo pri zvýšených krvných stratách. Pacient sa na daný stav adaptuje, príznaky anémie prichádzajú pozvoľna podľa stupňa závažnosti. Subjektívne sa uvádza zvýšená únava, malátnosť, znížená fyzická výkonnosť, dušnosť, palpitácia, bolesť hlavy. Častými príčinami je nedostatočný príjem v potrave, zvýšená potreba Fe v určitých obdobiach života (dospievanie, tehotenstvo, laktácia), akútne straty krvi pri úrazoch a operáciách, krvácania pri poruchách zrážania krvi, chronické krvné straty pri ochoreniach zažívacieho traktu, gynekologické ochorenia, urologické patológie spojené s krvácaním do moču, rozsiahle popáleniny, deskvamačné procesy na koži a iné.

SÚČASNÉ MOŽNOSTI RIEŠENIA ANÉMIE Z NEDOSTATKU ŽELEZA

- ak zistíme príčinu deficitu železa, odstránime ju (zmena stravovacích návykov, odstránenie zdroja krvných strát)
- podávanie liekov a prípravkov s obsahom železa

Pokiaľ sa príčinu deficitu železa podarí odstrániť, jeho doplnenie je otázkou niekoľkých týždňov. Avšak veľa pacientov je odkázaných na dlhodobú liečbu železom. V súčasnosti je k dispozícii celý rad ferropreparátov. Aj keď väčšina pacientov dobre toleruje ferropreparáty, časť udáva ich intoleranciu, ktorá sa prejavuje úpornou zápchou, žalúdočnou nevoľnosťou, kovovou chuťou v ústach, urtikáriou, hnačkou.

Výsledky sledovania doplnkovej terapie na podporu krvotvorby výživovým doplnkom HEMOPLUS

Pozorovanie sa realizovalo na dvoch súboroch pacientov. Prvý súbor tvorilo 55 žien, kde príčinou anémie boli zvýšené gynekologické straty, chronické krvné straty zo zažívacieho traktu, anémia v gravidite a pri dojčení, deficit železa z nedostatočného príjmu v strave a z neznámej príčiny. Pacientky užívali HEMOPLUS 2x2 cps. Druhý súbor tvorilo 50 gravidných žien s anémiou z nedostatku železa. Pacientky užívali prípravok HEMOPLUS určený aj pre tehotné ženy v dávkovaní 2x1 cps. Obe skupiny užívali prípravok 2 mesiace.

V prvom súbore 44 pacientok (80 %) dosiahlo úplnú normalizáciu všetkých sledovaných laboratórnych parametrov, 8 pacientok (14,5 %) malo čiastočné zlepšenie. Tri pacientky, u ktorých sme nezaznamenali

zlepšenie laboratórnych parametrov, mali dg. myomatózneho uteru a počas liečby opakovane masívne krvácali. Ich stav bolo nutné riešiť chirurgickým zákrokom.

V druhom súbore sme po 2 mesiacoch užívania prípravku zaznamenali štatisticky významný vzostup hladiny Hb a Fe.

Zaujímavým poznatkom bolo, že u všetkých sledovaných pacientok došlo k zvýšeniu hodnoty MCH, t. j. obsahu hemoglobínu v jednej červenej krvinke, čo je pre prenos kyslíka veľmi dôležité. Všetky pacientky doplnok tolerovali dobre a vedľajšie nepriaznivé účinky sa nevyskytli. Pacientky udávali už počas liečby vymiznutie únavy a subjektívne zlepšenie celkového stavu.

ZÁVER

Výsledky sledovania v oboch súboroch boli prekvapivo pozitívne. Normalizácia parametrov krvného obrazu a železa zodpovedala efektu ferropreparátov s bonusom výbornej tolerancie prípravku. Prípravok HEMOPLUS môže byť alternatívou pri liečbe anémie z nedostatku železa v širšom meradle, nielen u pacientov s intoleranciou ferropreparátov.

MUDr. Daniela Babincová

Hematologická ambulancia, Nemocnica Malacky

HEMOPLUS

+ kyselina listová



Rastlinný kvintet

pre vašu krvotvorbu

Prípravok obsahuje prírodné zložky: vínnu révu, ostružinu, hlivu ustricovitú, rakytník rešetliakový a červenú repu. Obohatené o vitamíny a železo.

- **Vďaka obsahu vitamínov B2, B6, B9 a B12** prispieva k tvorbe červených krviniek a hemoglobínu.
- **Vďaka obsahu železa** prispieva k prenosu kyslíka.
- Služi na podporu krvotvorby.
- Prípravok je vhodný pri bezlepkovej diéte, pre tehotné a dojčiacie ženy.



Výživový doplnok

Vyrába: TEREZIA COMPANY | Žiadajte v lekárňach | www.terezia.sk



Proti blchám a kliešťom prirodzenou cestou

Blchy a kliešte sú vonkajšie parazity (exoparazity), ktoré cudzopasia na povrchu tel teplokrvných živočíchov.

BLCHY

Blchy vyhľadávajú z cicavcov hlodavce, mäsožravce, hmyzožravce a netopiere. Zväčša každý živočíšny druh a jeho blízki príbuzní majú svoj vlastný druh blch, ktorý môže pri nedostatku potravy cicať krv aj z iného druhu, kde sa však dlho neudrží.

U psov môže parazitovať blcha ľudská (*Pulex irritans*), blcha psia (*Ctenocephalides canis*) a blcha mačacia (*Ctenocephalides felis*). Najčastejšie sa vyskytuje blcha mačacia. Problém s blchami mávajú nielen zanedbané psy žijúce vonku na dvoroch s možnosťou túlať sa, ale aj psy na sídliskách, ktoré väčšinu času trávajú v bytoch svojich majiteľov.

Najväčším zdrojom blch na sídliskách sú túlavé mačky a ježkovia. Pes si preto môže z prechádzky na vozíku doniesť domov neželaných hostí. Blchy sa dlhšie udržia na oslabených, zle živých, chronicky chorých alebo veľmi starých jedincov. Blchy dráždia pokožku psa svojím pohybom v srsti a poškodzujú ju nabodávaním pri cicaní krvi. Vypúšťajú pritom do rany sliny, ktoré obsahujú látky brániace zrážaniu krvi, spôsobujú zápal a silné svrbenie. Po bodnutí blcha zanechá na koži pupenec so stredovou bodkou, ktorý do troch dní zväčša zmizne. U niektorých jedincov môže blcha vyvolať alergické reakcie. U alergických psov býva uštipnutie viac svrbivé. Pes si miesto zúrivo škriabe, vyhrýza, vytrháva srst', čím si kožu veľmi podráždi. Vytvorí sa dlhotrvajúci zápal kože, ktorý sa môže šíriť alebo sa na koži posúvať. Alergický stav môže pretrvávať, aj keď sa blchy u psa už nenachádzajú. Pri silnom napadnutí blchami je pes stále nepokojný, celkovo chátra. Veľký počet blch na jednom hostiteľovi môže spôsobiť anémiu. Blchy môžu prenášať choroby, sú medzihostiteľom pásomnice psej.

Blchy sú na svojom hostiteľovi len dovtedy, kým sa nasajú krvi. Zvyšok času trávajú v blízkosti zvierat, najviac tam, kde pes najčastejšie odpočíva. Tu sa nachádza aj najviac vajíčok a vývojových štádií blch – larvy a kukly, z ktorých sa opäť za vhodných podmienok vyliahnu nové blchy.

Pri prehliadke psa upozorniť na prítomnosť blch hlavne ich trus, ktorý nájdeme na chlupoch pri koži. U tmavých psov trus nie je vidieť.

Blchy na srst' zvierat kladú vajíčka, tie odpadávajú do okolitého prostredia, kde sa z nich do piatich dní pri vhodnej vlhkosti liahnu larvy. V zime blchy prežívajú v domoch, pod kopou lístia, pod odpadkami, v škárach, v norách hostiteľov – ježov a hlodavcov. Vďaka vysokej reprodukčnej schopnosti blch je veľmi ťažké sa ich zbaviť. Prežívajú roky v starých handrách, v pivniciach, pri koreni chlupov kobercov, v matracoch a podobne.



Repellentný spray pre psy a šteňatá **Sergeant's Green** odpudzuje kliešte a blchy. Je založený na účinku prírodnej substancie – geraniolu.

úspech v boji proti blchám

je závislý na kontrole a prerušení životného cyklu blchy v dosahu zvierat. Pri odblišovaní psa je potrebné zamerať sa na niekoľko opatrení:

- očistu psa od blch – ostrihanie a dôkladné umytie psa v antiparazitárnom šampóne
- dôkladnú očistu okolitého prostredia, v ktorom pes žije – vypratie všetkých prikrývk, podušiek, oblečení, dôkladné povysávanie kobercov, škár, prípadne vyhodenie starých matracov, vyčistenie pivníc a okolia domov od odpadkov, starých handier, kartónov... Vysávač s kefou môže imitovať prítomnosť teplokrvného zvierat a podporiť vyliahnutie blchy z kukly, čím sa parazit stáva citlivejším na vonkajšie vplyvy. Sucho ničí hlavne larvy blch.
- prevenciu pred opätovným zablžením – používanie repelentných prípravkov (spreje, púdre, obojky, pipety), pravidelné čistenie miest, kde pes odpočíva
- podporu celkovej odolnosti a zdravia psa – podávanie vitamínov skupiny B, kvalitné plnohodnotné krmivo v primeranom množstve, dostatok pohybu podľa potreby psa, dostatok pozornosti majiteľa, vyhýbanie sa stresovým faktorom, zbytočným vakcináciám, nadbytočnému používaniu chemických látok (čistiacich prostriedkov, aviváží...), cigaretovému dymu...

Repelentné pipety **Sergeant's Green** založené na účinku prírodnej substancie – geraniolu odpudzujú kliešte a blchy. Účinkujú 3 až 6 týždňov v závislosti od typu kože.

Repelentné obojky **Sergeant's Green** odpudzuje kliešte, blchy a vši. Sú založené na účinku prírodnej aktívnej substancie, ktorej použitie na tento účel je úplne inovatívne. Neobsahujú žiaden chemický insekticíd. Testy preukázali, že účinnosť tejto prírodnej látky je minimálne rovnako vysoká ako účinnosť bežného insekticídu používaného proti blchám a kliešťom. Účinkujú 4 mesiace.



MEDIUM 02 2018
produkt do vašej lekárne

KLIEŠTE

Kliešte sa vyskytujú na celom území Európy. Na Slovensku je známych sedem druhov kliešťov, ktoré môžu prenášať patogény – pôvodcov vírusových, bakteriálnych a protozoálnych chorôb. Patria do rodov Ixodes (I. ricinus, I. hexagonus), Dermacentor (D. reticulatus, D. marginatus) a Haemaphysalis (H. inermis, H. concinna, H. punctata). Kliešte aj ich vývojové štádiá sa živia jedine krvou. V okolí zvieracích chodníkov vyčkávajú na vegetácii na vhodného hostiteľa. Registrujú zmenu vibrácie, teplotu, tieň, pach, koncentráciu oxidu uhličitého z vydychovaného vzduchu prichádzajúceho zvierat. Dospelé štádiá číhajú na vysokej vegetácii a parazitujú na väčších zvieratách. Larvy a nymfy sa zdržujú bližšie k zemi. Striedanie hostiteľov má zásadný význam pri prenose a udržiavaní pôvodcov mnohých prenosných chorôb ľudí a zvierat. Dospelý kliešť a jeho vývojové štádiá sa neprisajú na hostiteľa hneď na mieste, kde sa prichytia, ale vyhľadávajú miesta s jemnou kožou. Kožu hostiteľa preževávajú a vsávajú do nej ústne ústroje. Vpúšťajú do hostiteľa sliny, ktoré obsahujú látky brániace zrážaniu krvi a zápalovým reakciám. Infikované kliešte takto môžu prenášať pôvodcov rôznych chorôb vo väčšej miere ako iný krv cicajúci hmyz. Či je kliešť infikovaný a akým patogénom, sa dá do určitej miery za určitých podmienok z nácicaného kliešťa zistiť laboratórnym vyšetrením v špecializovaných laboratóriách. Sezónna aktivita kliešťov začína skoro na jar, za vhodných podmienok už vo februári, s vrcholom v apríli a máji. V teplých letných mesiacoch, keď je sucho, ich aktivita klesá, s opätovným nástupom v jeseni (septembri, októbri až novembri). Po pobyte v prírode môžeme na našom štvornohom priateľovi nájsť prisaté kliešte. Odporúča sa po vychádzke zviera vyčesať, prezrieť a odstrániť prípadné prisaté kliešte vytiahnutím tak, aby nedošlo k stlačeniu „bruška“ kliešťa, aby sa jeho obsah nevťlačil do ranky. Po odstránení kliešťa je vhodné ranu dezinfikovať. Najvhodnejšie sú dezinfekčné prostriedky na báze jódu, ktorý preniká aj hlbšie do kože. Najpriateľnejšie je odstránenie kliešťa čo najskôr, do 24 hodín po prisatí. Niektoré jedince kliešťov lákajú. Pravdepodobne to súvisí s ich metabolizmom. Odporúča sa podávať im vitamíny skupiny B, hlavne B1-tiamín.

Na prevenciu pred prisatím kliešťov je vhodné používať repelentné prostriedky:



MVDr. Darina Pospíšilová, PhD.

Je pes vlkem?

a má se proto vyhýbat
sacharidům ve své stravě?



Děje se to již několik posledních let, že na každé velké výstavě zaměřené na chov domácích zvířat se opakovaně objevují novinky z oblasti krmiv pro psy, které stále více odvozují a odůvodňují správnost svého složení od předpokladu, že pes je vlastně vlkem, a proto by měl být krmen jako vlk. Bylo to patrné v loňském roce na výstavě Interzoo v německém Norimberku, a stejně tak i letos na výstavě Zoomark v italské Bologni.

I pro výrobce krmiv jsou toto dvě největší evropské výstavy, které svým způsobem zrcadlí trendy nejen evropské, ale díky bohaté mezinárodní účasti se dá říci, že i trendy celosvětové. Patrný je ústup od tradičních obilovin a příklon k jejich moderním alternativám. Někdy tak moderním, že jsou ožiovány dříve pro psa nemyslitelné skupiny surovin, jako např. luštěniny. Nabízí se otázka, zda to pes vůbec potřebuje. Přibývá značek, které propagují tento trend „návratu k vlku“ a v myslích mnoha zákazníků tím vytvářejí pocit, že dosud bylo v krmivech pro psy všechno špatně. Jak se ale podle nejnovějších vědeckých poznatků ukazuje, otcem myšlenky je mocný marketing, ne reálná potřeba.

Je nezpochybnitelné, že pes a vlk mají velmi mnoho společného. Fakt, že při vzájemném páření spolu dávají plodné potomstvo, to jen potvrzuje. Dalším faktem je, že věda a hlavně její analytické metody se posouvají vpřed mílovými kroky a to nám umožňuje nalézat odpovědi na otázky, které bychom se ještě před pár lety neodvážili položit. Komparativní genetika, znalost genomu psa i vlka a netušené možnosti, které nabízí metoda digitální kapénkové polymerázové řetězové reakce (ddPCR), umožňují řešit genetické rozdíly mezi psem a vlkem na úrovni jednotlivých genů a zároveň to vše porovnávat na velkých počtech zvířat.

Právě touto cestou se vydala skupina vědců z Ústavu lékařské biochemie a mikrobiologie na Univerzitě v Uppsale ve Švédsku. Průlomovou práci **„Genomový podpis domestikace psů odhaluje přízpůsobení stravě bohaté na škrob“** publikoval v roce 2013 Erik Axelsson a kol. Uvádí, že domestikace psů byla důležitou epizodou ve vývoji lidské civilizace, ale její přesné načasování a umístění je diskutováno a je málo známo o genetických změnách, jež doprovázely přeměnu starověkých vlků na domácí psy. Provedli proto celkové resequencování genomu psů a vlků, aby identifikovali 3,8 milionu genetických variant používaných k identifikaci 36 genomických oblastí. Ty pravděpodobně představují cíle pro selekci během časně domestikace psů. Devatenáct z těchto oblastí obsahuje geny důležité pro mozkové funkce, z nichž osm patří k cestám vývoje nervového systému a potenciálně jsou základem změn v chování, které jsou ústředním bodem domestikace psů. Tyto analýzy také identifikovaly deset genů s klíčovými rolemi při trávení škrobu a metabolismu tuků, což naznačuje, že přechod z vlka na psa byl doprovázen změnou stravy. Jejich závěry naznačují, že nové úpravy genomu umožňující předchůdcům moderních psů prosperovat na stravě bohaté na škrob, vzhledem k masité stravě vlků, představovaly zásadní krok v časně domestikaci psů.

V roce 2014 publikovala Maja Arendt a kol. (ze stejné vědecké skupiny v Uppsale) studii v časopise *Animal Genetics* pod názvem **„Aktivita amylázy u psů je spojena s počty kopií genu AMY2B: důsledky pro domestikaci psů, stravu a diabetes“**. Z jejich závěru vyplývá, že vysoká aktivita amylázy u psů je spojena s dramatickým nárůstem počtů kopií genu kódujícího pankreatickou amylázu AMY2B, která pravděpodobně dovolila psům požívat stravu poměrně bohatou na škrob během fáze jejich časně domestikace. Přestože většina psů štěpí škrob účinněji než vlci, počty kopií genu AMY2B se v populaci psů velmi liší a nebylo jasné, jak tato změna ovlivňuje individuální schopnost trávit škrob, ani to, jak to ovlivňuje zdraví psů. Zkoumali proto vztah mezi počty kopií genu AMY2B a aktivitou sérové



amylázy u psů a prokázali, že aktivita amylázy koreluje s počty kopií genu AMY2B. Dále popsali, jak se počet kopií genu AMY2B liší u jedinců z 20-ti plemen psů, a že existují velké rozdíly závislé na plemeni, což ukazuje, že schopnost trávení škrobu se liší jak na úrovni plemene, tak na úrovni jednotlivce.

Nejnovější práce téže skupiny autorů byla publikována v polovině roku 2016 pod názvem „**Adaptace stravy u psů odráží šíření prehistorického zemědělství**“. Aby zlepšili chápání toho, jak se změna stravy psů týká procesu domestikace a změn podmínek pro existenci člověka samotného, provedli první globální studii genu AMY2B pomocí přesných a spolehlivých metod kvantifikace DNA. Získali tak první detailní obraz rozšiřování počtu kopií genu AMY2B, který nám umožní studovat adaptaci na příjem škrobu v krmivu v celosvětovém měřítku a v souvislostech s alternativními strategiemi pro lidskou existenci. Součástí experimentu byly vzorky krve nebo slin odebrané celkově 392 psům představujícím 96 různých plemen včetně 116 psů tzv. primitivních plemen, a také 57 vzorků odebraných hlavně od vlků, ale i kojetů a šakalů z různých míst světa. Pomocí metody ddPCR byly stanoveny hodnoty počtu kopií genu AMY2B u každého vzorku, které byly následně vyhodnoceny. Skupina vlků vykazovala téměř shodně 2 kopie genu AMY2B. Naproti tomu skupina psů vykazovala dvě úrovně výskytu kopií genu AMY2B – nízkou (hodnoty 3-6) a vysokou (hodnoty 8-18). Když byli psi rozděleni do 10 skupin podle geografických oblastí, jasně se ukázalo, že zvířata původem z arktických oblastí (Evropy, Severní Ameriky a Asie) vykazují nízké hodnoty počtu kopií genu AMY2B, zatímco ostatní psi z oblastí klimaticky příznivějších pro zemědělskou činnost vykazovali hodnoty mnohem vyšší (9-12). Výsledkem práce je zjištění, že proces adaptace na stravu bohatou na škrob ovlivnil oddělené populace psů rozdílně a že tento rozdíl lze připsat vývoji a rozšíření zemědělství nebo následnému agrotechnickému pokroku do většiny, ale ne všech regionů zeměkoule.

Také další autoři (např. Bosch a kol. nebo Fritzová) se shodují, že dnešní psi umí efektivně trávit škroby a že na rozdíl od jejich divokých předků, patří potraviny bohaté na škroby do jejich přirozeného potravního spektra. Díky domestikaci, která začala před cca 15 000 lety, a také díky přirozené selekci se u nich vyvinuli vlastnosti, jež umožňovaly využívat tyto nové, snadno přístupné zdroje potravy. A právě to mohlo představovat rozhodující krok při vzniku našeho dnešního domácího psa.

Co se tedy děje se škrobem obsaženým v dnešní psí stravě?

Extruzí tepelně upravený škrob je v tenkém střevě enzymaticky štěpen až na jednotlivé molekuly glukózy, které jsou aktivním transportem za součinnosti sodíkových iontů přenášeny přes střevní stěnu do krve. Dříve než mohou být tyto molekuly glukózy použity v dalších metabolických reakcích, musí být v játrech přeměněny na glukozo-6-fosfát. Tato reakce je katalyzována dvěma enzymy. Hexokináza je aktivní, když do jater přichází krev jen malé množství glukózy. Zatímco glukokináza se zapojuje, když do jater proudí krev velké dávky glukózy. Pes, na rozdíl od kočky, která má aktivní pouze hexokinázu (Case a kol.), dokáže využívat oba dva enzymy a umí se tak lépe vyrovnat s krmivem s vyšším obsahem sacharidů. Je také možné tvrdit, že zvířeti nezáleží na původu škrobu, protože finálním produktem jeho metabolismu je vždy molekula glukózy. I ve světle těchto zjištění se ukazuje, že sázka na zdravý rozum a zachování rýže v recepturách výrobků Nativia bylo správnou volbou.

Za tým Nativia Ing. Jan Jirásek



Barcelona, Magické spievajúce fontány

Za letným dobrodružstvom nemusíte cestovať ďaleko...



ŠPANIELSKO AKO TURISTICKÁ VEĽMOC

Pobrežie Španielskeho kráľovstva má celkovú dĺžku 4 964 km. Je to turistická veľmoc, do ktorej ročne zavíta takmer 80 miliónov návštevníkov. Španielsko si svojou rozmanitou a kvalitnou kuchyňou získalo srdce nejedného gurmána. Pre túto krajinu sú tiež charakteristické vynikajúce vína, ktoré sa vyznačujú pomerom vysokej kvality a dostupnej ceny.

V Španielsku nájdete dokonalú kombináciu pamiatok, historických budov, rozľahlých pláží so zlatistým pieskom a zhovorčivé domáce obyvateľstvo, ktoré si užíva stabilné slnečné počasie a teplé letné noci v rytme flamenca. Naša cestovná kancelária realizuje letecké zájazdy s odletmi z Bratislavy a Košíc priamo na letisko v Barcelone. Let trvá približne 2,5 hodiny.

V KRAJINE NEOBMEDZENÝCH MOŽNOSTÍ RELAXU I POZNÁVANIA

Na španielskej pevnine ponúkame ubytovanie v 3 a 4*+ hoteloch. Absolútnou novinkou v našej ponuke Leto 2018 je stredisko Salou na pobreží Costa Dorada, ktoré svojimi zlatistými plážami s jemným pieskom a pozvoľným vstupom do mora láka mnoho rodín s deťmi. V prípade, že patríte medzi náročnejších klientov, ktorí preferujú dovolenku v luxusných hoteloch, ponúkame vám hotel Delamar a Monteplaya. Spolu s naším sprievodcom máte v rámci fakultatívnych výletov možnosť na vlastnej koži zažiť napr. atmosféru večernej Barcelony s jedinečnou atrakciou – barcelonskými fontánami. Môžete tiež navštíviť romantické starobylé mestá Girona, Tossa de Mar, prípadne rodisko Salvadora Dalího – Figueres. Pre tých, ktorí túžia po zábave, sú určené vodné parky ako Marineland, ktorý ponúka aj vystúpenia delfínov, či park s obrovským množstvom tobogánov Waterworld alebo lunapark Port Aventura. Španielsko si pre jeho kvality a neopakovateľnú atmosféru ľahko obľúbi každý.

www.turancar.sk



Versailles



Metz



Disneyland, Paríž

vybrali sme pre vás...

FRANCÚZSKO, TO NIE JE LEN PARÍŽ...

Z našej ponuky vyberáme Alsasko, Burgundsko, Lotrinsko. V prvých dňoch 5-dňového poznávacieho zájazdu navštívite mesto Metz a určite neobídete sídlo lotrinských vojvodov – Nancy a opevnené mesto Toul. Nasledujúci deň to bude stredoveké mestečko Dijon, ktoré sa okrem iného preslávilo aj chýrnou dijonskou horčicou a burgundským vínom. Po prehliadke sa presuniete do mesta Colmar, v ktorom sa nachádzajú poklady gotickej maľby. Okrem umenia máte možnosť vidieť aj najlepšie zachované vinárske mestečko Alsaska – Riquewihr, kde ochutnáte vynikajúce víno miestneho vinára. Posledný deň sa presuniete do Strasbourgu, ktoré je oficiálnym sídlom Európskeho parlamentu.

TO NAJ- Z PARÍŽA ZA 4 DNI

Pokocháte sa známou univerzitou Sorbonne, neobídete pamiatky ako Panthéon, palác Luxembourg, majestátnu katedrálu Notre Dame ani kaplnku Sainte Chapelle. Prejdete si prehliadkou Centre Pompidou, kostola Saint Eustache a navštívite modernú štvrť La Défense s La Grande Arche – 110 m vysoký moderný Veľký víťazný oblúk. Paríž si budete môcť vychutnať aj zhora – na vrchu Eiffelovej veže, následne navštívite kostol Sv. Magdalény. Čaká vás aj vyhliadková plavba po Seine. Navštívite svetoznámy Versailles, Montmartre a Sacre Coeur, odkiaľ budete mať Paríž doslova na dlani. Posledný deň navštívite svetoznámu obrazáreň Louvre a Tuilerijské záhrady.

DOBRODRUŽSTVO V PARÍŽI PRE RODINY S DEŤMI

Ide o menej náročný zájazd určený najmä pre rodiny s deťmi. Zájazd začnete návštevou múzea voskových figurín – Grévin, nasleduje krátka prehliadka Haussmannského bulváru, presun k pobrežiu Seiny do Parku

A. Citroen – možnosť letu balónom Air de Paris do výšky 150 m. Prvý deň zakončíte pri Eiffelovej veži. Každé dieťa určite túži po návšteve Disneylandu – druhý deň sme pre vás pripravili celodenný pobyt v tomto zábavnom parku. Tretí deň neobídete Parc de la Vilette, kde na vás čakajú celodenné dobrodružstvá – v Meste vedy a techniky, Paláci objavov, Pavilóne Eureka s planetáriom, ponorkou, akváriom či oceľovou guľou La Géode.

Vyhliadková plavba po Seine vám poskytne dychberúci pohľad na historické stavby na brehoch rieky. Neobídete ani výnimočné miesta Paríža – bulvár St. Michel, katedrálu Notre Dame, univerzitu La Sorbonne, Luxemburské záhrady. Ako posledné navštívite ulice v 13. parížskom obvode, kde môžete vidieť ukážky umeleckej techniky trompe – l'oeil – očné klamy na múroch domov.



Terst – ligotavé more odrážajúce slnečné lúče v zátok pod zeleným kopcom, olivovými hájmi a vinicami





Zakotviť v talianskom Terste

...aj o rok by sme radi...

Výlet do Terstu zorganizovali Evžen s Michalom z Fazzini, a zorganizovali ho viac než dobre. Ani minútu sme nestrávili nudou či prázdny čakaním, všetko bolo zabezpečené ako švajčiarske hodinky na pekných talianskych rukách. Taliansky sprievodca taliančil, Evžen tlmočil... a skupina sa posúvala Terstom, vinicami, pobrežím... A my zo Seni a z MED-ARTu sme sa starali o pohodu hostí.



Cestu nočným autobusom sme prespali, vystúpili sme s nalomeným krkom, a keby sme docestovali kamsi do Prahy či iného mesta, zmohla by nás určite únava a skončili by sme v hotelovej posteli. No pri pohľade na rozkvitnuté pobrežie Jadranu a modrú zátoku Terstu všetci ožili... deň sa začal krásne. More je na jar úžasné rovnako ako v lete. Hotel na skok od šumiacich vín sa vypínal na útese zo skál, borovic a paliem ako z filmu, a starosti zostali doma. Čakalo nás slnko, morský vzduch, víno a nekonečné výhľady. Hotelové raňajky boli bohaté, káva talianska, izby európsky luxusné. Nasledovali kroky dolu strmým svahom na mólo. Dotkli sme sa mora a kráčali popri vodnom parkovisku s jachtami k zámku. Postaviť ho dal miestny šľachtic, aby mal zátoku Terstu ako na dlani. Pred zámkom mal prístav, za zámkom záhradu plnú exotických stromov. Šľachtic zomrel, no zámok so záhradou zostali.

Po prehliadke sme sa vyviezli nad mesto do olivových hájov a viníc. Ochutnávka miestnych vín, na stole parmská šunka, biely chlieb namáčaný do olivového oleja... vône a chute Talianska. Nasledoval oddych v hoteli, ale málokto spal, keďže pár krokov od postele mala každá izba záhradu s výhľadom na morské diaľky. Ešte slávnostná večera, ako sa v Stredomorí patrí, ukončená vínom... a buona notte, lebo deň bol dlhý a plný zážitkov. Ráno nás čakali len dve miesta – kopec nad Terstom a samotný Terst. Na kopci nad mestom stál zvláštny kostol – moderná stavba zo 60-tych rokov, keď funkcionalizmus a železobetón ovládli svet. Nikto sa nečudoval, prečo práve tu stojí kostol. Bol postavený na mieste, odkiaľ je výhľad ako pre bohov. Pred nami bol celý Terst, mesto, prístav plný lodí, v diaľke Benátky, Istria a more, more, more... a keď sa človek otočil, videl biele zasnežené Alpy. Cvak na spoločnú fotku sme si urobili práve tu, lepšie miesto nebolo. A potom sme si prezreli samotný Terst. Pri obede sa mi zazdalo, že polhodinka na obednú prestávku nie je práve miestny zvyk. Taliani obedujú viac chodov a každý má na stole karafu s vínom – neviem, čo na to pravidlá BOZP. Ale pochopili sme to, keď sme sa z obeda vybrali na nákupy. Veru, žiaden Talian v práci nenafúka, prestávka na obed od 13-ej do 16-ej všetko vyjasnila... stredomorská siesta.

Takto pekne pomaly sa končil náš pobyt, taliansky sobotne, morský voňavo, oddýchnuto... sme si ešte vychutnávali atmosféru Terstu... a aj o rok by sme všetci radi.

Mgr. Radovan Antoš, obchodný reprezentant Bella Sk



Na svoje si prišli všetky naše zmysly

Spoznávali sme spolu s vami krajinu
našich západných susedov – Moravu a Čechy

Tak ako v minulom roku po krásnom Toskánsku, aj tento rok sme sa vybrali na potulky za spoznávaním nových krajín a historických pamiatok. Tentokrát naše cesty viedli na Moravu a do Čiech. Gurmánsku cestu u našich západných susedov sme zorganizovali spolu s cestovnou agentúrou TURANCAR, organizačne zájazd podporovali zástupcovia MED-ARTu – regionálny obchodný zástupca Renáta Lazoríková a marketingový zástupca Mgr. Silvia Babinčáková.



Vaše „medart'ácke sprievodkyne“
Renáta a Silvia.

Prvý deň sme navštívili mestečko Lednice, kde nás očaril nádherný rovnomenný zámok s jeho honosnými a perfektne upravenými záhradami. Našu pozornosť upútala asi 62 metrov vysoká rozhľadňa – Minaret, ktorú navrhol rakúsky architekt Josef Hardtmuth (pikoška: je to zakladateľ spoločnosti KOH-I-NOOR Hardtmuth, ktorej ceruzky pozná asi každý z nás a funguje dodnes). Po spoločnom tradičnom moravsko-českom obede „knedlo-vepřo-zelo“ sme sa ubytovali v elegantnom hoteli Celnice, v známom vinárskom mestečku Břeclav. Tu nás čakala výborná večera formou rautu so skúseným someliérom, ktorý nám pripravil degustáciu 7 druhov vín z tejto moravskej vinárskej oblasti.

Druhý deň ráno sme sa začali presúvať smerom do Čiech, a to do historicky krásneho mesta plného pamiatok Unesco – Český Krumlov. Český Krumlov, ako sme sa na mieste dozvedeli, má dlhoročnú družbu s talianskym mestom San Gimignano, ktoré sme spolu navštívili minulý rok na ceste po Toskánsku. Všetci sme mali pocit, že sme opäť v Taliansku. V popoludňajších hodinách sme sa presunuli naším luxusným autobusom

so skúsenými šoférmi – bratmi Sabovými – do Českých Budějovic. Pri prehliadke budějovického pivovaru Budvar sme si užili malú ochutnávku kvasného piva. Prekvapenie nás čakalo večer vo vychýrenej miestnej reštaurácii zvanej „MASTNÉ KRÁMY“, kde je potrebné rezervovať si miesto na večeru aj 3 mesiace vopred. Ich skvelý typický miestny aperitív Becherovka, výborné a bohaté jedlo a typické české pivo v nás zanechali výborný gurmánsky zážitok.

Tretí deň sme sa presunuli na nádherný zámok Hluboká, kde sa natáčala známa rozprávka Pyšná princezná. V tento teplý a slnečný deň sme pokračovali v našom historickom putovaní na hrad Karlštejn, na ktorý sme si z miestnej dedinky museli cez spleť malých „krámků a pivárniček“ do kopca vyšliapať k hradbám. Hrad Karlštejn nám veľmi pripomínal naše slovenské hrady – Oravský a Spišský hrad.

Vo večerných hodinách sme sa ubytovali priamo v Stovežatej Prahe. Aj tu nás čakal skvelý gurmánsky zážitok v svetoznámej krčme „U FLEKŮ“. Podávala sa typická česká špecialita „Svíčková na smetaně“ a čierne čapované pivo. Naše nielen gurmánske emócie umocnila miestna dychová hudba.

V krásne nedeľné ráno sme sa plní zážitkov a emócií začali pomaly presúvať opäť domov na Slovensko. V Drietome za hranicami medzi Moravou a Slovenskom sme si v malej kolibe dali ešte s celou skupinou spoločný obed a dobre naladení sme šťastne docestovali domov.

Spoločne sme prežili veľa krásnych chvíľ, z ktorých môžeme zasa celý rok čerpať nielen energiu, ale aj vedomosti, ktoré sme získali od našej osvedčenej sprievodkyne p. Ľudmily Zolákovej z Bardejova. Ešte raz všetkým zúčastneným ďakujeme a tešíme sa nabudúce, priatelia.



Zážitky nielen gurmánske...

„Zemský ráj to na pohled...“



5 dôvodov, prečo je smiech najlepšou terapiou života:

Hovorí sa, že minúta prirodzeného smiechu sa vyrovná až štyridsaťminútovej relaxácii. Okrem toho s úsmevom odoženiete aj choroby.

1

ANTISTRES

Je vedecky dokázané, že úsmev na tvári automaticky vyvoláva produkciu hormónov šťastia. Endorfíny okrem toho zmierňujú bolesť. Ak sa vám podarí schuti rozosmiať, nálada sa vám razom zlepší a zistíte, že nie je všetko také čierne a na každý problém sa nájde riešenie.

2

ANTIAGING

Prekrvenie a prirodzené rozjasnenie pokožky dokáže už obyčajný úsmev. Okrem toho, nie nadarmo existuje tvárová gymnastika, ktorá má vo svete u žien veľkú popularitu. Vrásky smiechu sú v porovnaní s tými nahnevanými krásnou stopou, nemyslíte?

3

SMIAŤ SA BUDE AJ SRDCE

Obzvlášť ľudia s vysokým krvným tlakom by sa mali smiať čo najviac. Už intenzívny smiech po dobu desiatich minút dokáže znížiť krvný tlak a rozšíriť cievy. Znamená to, že s úsmevom si udržíte aj zdravé srdiečko.

4

ANTIVÍRUS

Zníženie hladiny kortizolu, stresového hormónu, vedie aj k zvýšeniu množstva imunitných buniek a ich aktivity. Vďaka smiechu sme tak väčšmi chránení proti útoku vírusov.

5

ÚSMEVNÉ FITKO

Bolí vás brucho od smiechu? To nie je žiadna metafora. Ak sa schuti rozosmejete, posilňujete svaly brucha i chrbta.

Želáme vám príjemne strávené dovolenkové dni s úsmevom na tvári.

Ak budete čítať náš časopis aj na dovolenke, zasmejte sa s nami...

Pokazený ventilátor

Dvaja vo vrtuľníku: „Nezdá sa ti, že tu prestala fungovať klimatizácia?“

„Ako si to poznal?“

„No, ten ventilátor nad nami sa prestal točiť a pilot sa hrozne potí.“

Tri želania

Slovák má len tri želania počas dovolenky: jemný piesok, čistá voda... a aby sa miešačka nepokazila.

Ach, tí chlapi

Muž je nervózny a tak zastaví letušku a post'ažuje si: „Viete, letím prvýkrát a veľmi sa bojím...“

„Ach vy chlapi!“ mávne rukou letuška, „teraz mi to isté povedal pilot.“





**TOP GOLD Deodorant
s nechtíkom a šalviou
+ Tea Tree Oil (sprej 1 x 150 g)**
Sprej napomáha obmedzovať potenie, deodoračné
prísady aktívne pohlčujú pachy okamžite po aplikácii.

**TOP GOLD Deodorant
s chlorofylom + Tea Tree Oil
(sprej 1 x 150 g)**
Deodorant napomáha obmedzovať
poteenie, deodoračné prísady
pohlčujú aktívne pachy okamžite
po aplikácii.



**TOP GOLD Deodorant
s arnikou + Tea Tree Oil
(sprej 1 x 150 g)**
Dezodorant – antiperspirant určený
na nohy s nadmernou potivosťou.



**TOP GOLD Deo antimikrobiálny
sprej do obuvi a na nohy
(1 x 150 g alebo 1 x 500 ml)**
Používa sa k efektívnemu odstráneniu zápachu nôh
a obuvi, napomáha ochrane proti ich napadnutiu plesňami,
kvasinkami a baktériami.



**TOP GOLD Mykos 130
(silná starostlivosť o nechty
pri ohrození plesňami 1 x 20 ml)**
Intenzívna starostlivosť o nechty s protiplesňovými
zložkami prírodného pôvodu, posilňuje odolnosť
proti napadnutiu plesňami, pôsobí proti plesni
a napomáha zlepšovať stav nechtov.



Cheměk
laboratoře, spol. s r. o.

Kompletnú ponuku produktov a podrobnejšie informácie o našej spoločnosti
nájdete na stránke: www.chemek.cz

Obchodné zastúpenie v Slovenskej republike
zabezpečuje firma Mediciman s. r. o.

MED EXPO
NITRA
2018

Slovenský farmaceutický
veľtrh s medzinárodnou
účasťou

a V. Zoborské lekárnické dni

22. september 2018, Výstavisko Agrokomplex Nitra

MED-ART educatio

semináre sú zaradené do systému kontinuálneho vzdelávania SLeK a SK MTP

domáci i zahraniční prednášajúci

tradicia – odbornosť – inovácie – tradícia – odbornosť – inovácie – tradícia – odbornosť – inovácie

celoživotné vzdelávanie



MED-ART

prednášky podľa aktuálnych potrieb, sezónnosti a žiadanosti

kvalifikované informácie a kvalitne spracované