



SOM FARMACEUT

bylinková limitovaná edícia

OPAKOVANÝ RECEPT

prečo sa nestal hitom?

*Mať hlavu hore
znamená
vidieť smer*

HOJENIE RÁN

správna dispenzácia

HPV VÍRUS

účinné formy prevencie



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

OMRON

OBJAVTE OMRON Complete

pomôžte pacientom jednoducho a presne
rozpoznať riziko v pohodlí domova

Tlakomer na rameno OMRON Complete
1 zvodové EKG pre domácnosť



obsah

- 4 MAŤ HLAVU HORE ZNAMENÁ VIDIEŤ SMER**
Úspech MED-ART-u je v tom, že sa spoliehame na tých, ktorí majú hlavy hore, vedia, kde je vrchol, a pomáhajú nám objavovať cestu k nemu.
- 7 ÚČINNÝ LIEK: POMÁHAŤ DRUHÝM**
Dobré a mravné vlastnosti v medziľudských prejavoch a udržiavanie kolegiálnej atmosféry na pracovisku MED-ART oceňoval v tomto roku už po siedmykrát.
- 8 LETNÝ TEAMBUILDING MED-ART 2022**
Sinko, príjemný relax a dobrá nálada podporila zdravie zamestnancov MED-ART-u a utužila celofiremného tímového ducha.
- 10 SOM FARMACEUT: BYLINKOVÁ LIMITOVANÁ EDÍCIA**
Nová limitovaná edícia značky Som farmaceut inšpirovaná študijnými predmetmi na farmaceutickej fakulte: farmakognózia a botanika.
- 12 TWINNET 2022, LITVA – SLOVENSKO**
Postrehy študentov farmácie z krátkého výmenného pobytu v Litve.
- 13 FARMÁCIA ZJEDNOTENÁ V AKCII ZA ZDRAVŠÍ SVET**
Jednota farmácie a farmaceutov v záujme zdravšieho sveta je tohtoročná téma Svetového dňa lekárnikov 2022.
- 14 XXX. KONGRES NEMOCNIČNÉHO LEKÁRENSTVA**
Hlavnou témou tohtoročného kongresu je „Farmaceutická starostlivosť pre špecifické skupiny pacientov“.
- 16 PREČO SA OPAKOVANÝ RECEPT NESTAL HITOM?**
Zhrnutie, výhody a nevýhody práce s opakovaným receptom, aby sme zistili, prečo sa opakovaný recept nestal až takým hitom, ako sa očakávalo.
- 18 RAKOVINA, KTOREJ VIEME PREDCHÁDZAŤ**
Ludský papilomavírus – HPV (Human Papillomavirus) je infekčný vírus, ktorý sa prenáša sexuálnym stykom, ale aj kontaktom slizníc. Je taký bežný, že sa s ním za život stretne skoro každý.
- 20 ZMENA ZAČÍNA V HLAVE**
Príbeh človeka, ktorý vďaka svojej vytrvalosti a chuti bojovať schudol neuveriteľných 187 kilogramov.
- 22 SPÁNKOVÁ KRÍZA**
Dlhodobé problémy so spánkom zvyšujú riziko mnohých závažných chronických ochorení. Radíme, ako im môžeme pomôcť v lekárni.
- 24 ALZHEIMEROVA CHOROBA**
Najbežnejšia forma demencie nie je ochorením iba ľudí nad 65 rokov. Vzdelávaním staršej i mladšej generácie je možné jej príznaky zachytiť včas.
- 26 NEZABÚDAJTE NA ZINOK A VITAMÍNY C A D**
Snaha o udržanie zdravého imunitného systému počas celého roka je kľúčom k prevencii infekcií a chorôb.
- 28 HOJENIE RÁN**
Liečba rán vyžaduje dôkladnú a správnu odbornú starostlivosť, pretože je tu veľké riziko stagnácie hojenia v určitej fáze a prechodu do chronicity.
- 32 PREČO MUŽI VO VEKU 30 – 40 ROKOV NERIEŠIA SVOJE ZDRAVIE?**
Zákernosť vysokého krvného tlaku spočíva najmä v tichom a bezbolestnom priebehu pomerne dlhý čas, zatiaľ čo vo vnútri tela spôsobuje mnohé poškodenia.
- 34 SVIEČKY A SILICE V LEKÁRSKEJ KVALITE**
V prírode sa vyskytuje naozaj všetko, čo k zdravým sviečkam potrebujeme. Ich vôňa je jemnejšia ako vôňa umelých parfumovaných sviečok, no zdraviu prospešná a nezávadná.
- 36 CESTOVANIE**
Farebné jesenné poznávačky po Európe s Turancarom – odborníkmi na skvelé zájazdy.
- 38 MINIŠKOLA VETERINY**
Hnačka u psov môže byť dôsledkom vážnych alebo život ohrožujúcich ochorení, ale aj spojená s menej závažnými stavmi a vyriešená jednoduchou liečbou.

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, Ing. Peter Brandl, PharmDr. Marek Molitoris. **Redakcia: šéfredaktorka:** Beáta Račeková. **redakčná rada:** PharmDr. Petra Haár Némethová, Ing. Zlatica Látečková, PhDr. Katarína Felix, Ing. Monika Madarászová, Mgr. Jana Krajčovičová. **Vizuálna koncepcia a layout:** B DESIGN, s. r. o. **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

Mať hlavu hore znamená vidieť smer

Šiel som po MED-ART-e zamyslený. „Hlavu hore, šéfe!“, hlasno na mňa prehovoril kolega. Mať hlavu hore naznačuje vidieť smerovanie na ceste, mať prehľad o situácii, vedieť sa orientovať a správne reagovať.

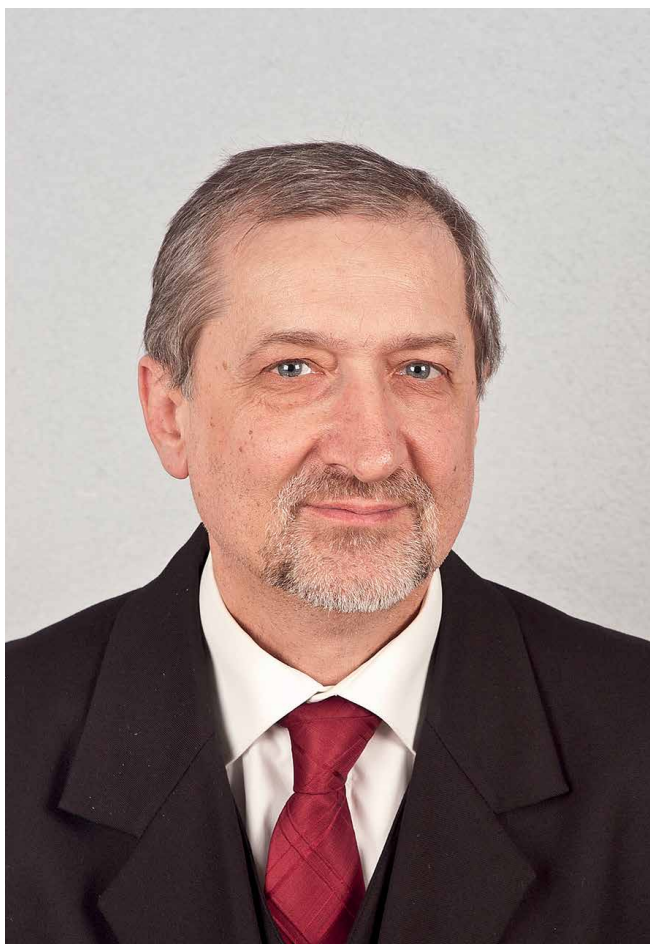
V bežnom živote sú dve skupiny ľudí. Tá prvá skupina sa sťažuje na súčasnú situáciu, na zdravotníctvo, na lekárenstvo, štát, dane a množstvo ďalších prekážok na ceste k úspechu. Druhá skupina napriek prekážkam úspech dosahuje. Úspech nášho MED-ART-u je v tom, že sa spoliehame práve na tú druhú skupinu – na tých, ktorí majú hlavy hore, vedia, kde je vrchol, a pomáhajú nám objavovať cestu k nemu. Neponerajú sa do zeme, nezaoberajú sa vecami, ktoré nie sú dôležité, ale na tie, ktoré môžu zmeniť.

Na jednej z porád našich kolegov reprezentantov v teréne som sa pýtal na rôzne informácie. Jednou z nich bola i generačná výmena v slovenských lekárnach: Ako je to s rodinnými lekárňami? A koľko z nich chce prenechať svoju lekárňu svojim potomkom? Koľko z nich ich chce prenechať širšej rodine? Ďalšiu úlohu, ktorú som im dal, bolo: Zistujte a všimajte si, koľko času venujú majitelia budúcnosti svojej lekární a koľko času venujú rozvoju seba a svojich spolupracovníkov? Tieto analýzy budeme publikovať v najbližších číslach časopisu Medium.

V jednej štatistike som si prečítal prekvapujúce odpovede – až 75 % ľudí, ktorí sedia na kapitánskom mostíku, nevenuje svoj čas tomu, čo sa deje v podpalubí ich kormidlovanej lodi. Prehliadajú, čo bolo včera a čo je dnes...

POLOŽTE SI OTÁZKY A PRAVDIVO ODPOVEDAJTE

Milí majitelia lekární i zodpovední farmaceuti, urobte si niekedy čas na to, aby ste sa sami zamysleli nad svojou lekárnou či biznisom. Ale pravdivo! Zanalyzujte, koľko sa venujete budúcnosti a inováciám. Koľko v súčasnej náročnej dobe sa venujete znižovaniu nákladov. Pomer bude možno 1:9. Skúste to! Nie, snívaním „čo by bolo keby“, ale systematicky začnime všetci skenovať nové príležitosti, inovačné projekty, ktoré vám predkladáme i my v MED-ART-e, i v spoločenstve Vaša Lekárň. Položte si otázku, prečo vám to predkladáme? Nie je to preto, že sa vám snažíme pomôcť zachovať si rodinný biznis? Že sa snažíme pritiahnuť vás do úspešných biznis modelov? Moji kolegovia na seminároch Vaša Lekárň vám opakujú ekonomické kroky, lebo hlavou zvesenou dolu a kritizovaním či nešetrením nákladov firmy ešte nikto



”

Hľadením do zeme ešte nikto nezbadal širokú lúku a jej možnosti. Zvesenou hlavou nevidíme výhľad z kopca, odkiaľ je vidieť možnosti diaľok.

nezbohatol. Hľadením do zeme ešte nikto nezbadal širokú lúku a jej možnosti. Zvesenou hlavou nevidíme výhľad z kopca, odkiaľ je vidieť možnosti diaľok. My všetci majitelia firiem nesieme zodpovednosť za vytváranie pridanej hodnoty. Nesieme zodpovednosť za zvyšovanie výkonnosti a za peniaze na účtoch. Ale to nestačí. Prečo?

Lebo z desiatok lekární či distribučných firiem po rokoch zostali len tie excelentné a do budúcnosti zostanú len tie, ktoré sa neustále budú umiestňovať v konkurenčnom zápase na popredných rebríčkoch. Dávajme si všetci pozor, aby sme sa za pár rokov neprepadli do priemeru či do existenčných problémov. Ako na to treba ísť? S určitosťou a mojou osobnou prežitou skúsenosťou v podnikaní viem povedať, že jedna z príčin je podceňovanie zákazníkov, v našom prípade pacientov a konkurentov či spolu-súťažiacich o trh.

PONÚKAME POMOCNÚ RUKU VŠETKÝM

Hore hlavu, kolegyne a kolegovia, lekárnici, veterinárni lekári či kolegovia vo výdajniach zdravotníckych potrieb – zodvihnite zrak zo zeme a citlivo pozorujte svet okolo vás. Kontúry jeho budúcnosti sa vynárajú. Treba sa naučiť vidieť a vytvárať budúcnosť zo súčasnosti. Cesty k výnimočnosti a konkurenčnej výhode v budúcnosti sa nedajú nájsť v knihách. Treba na nich pracovať každý deň a s hlavou hore.

Pozývam vás všetkých do nášho spoločenstva MED-ART-u a Vaša Lekáreň. Pozývam vás na našu sériu akreditovaných seminárov a každoročný farmaceutický veľtrh MED-EXPO, na ktorých sa dozviete kroky, ako prežiť v konkurenčnom prostredí. Tu sa stretnete s našimi inovátormi, našimi prednášateľmi i našimi dizajnérmi lekární. Dozviete sa o inovačných postupoch, ktoré vám pomôžu prežiť túto náročnú dobu. Sľubujem vám, získate množstvo inšpirácií a viacero skúseností. Získate poznatky, ako prepájať lekáreň, rodinný i distribučný biznis so skúsenosťami zo zahraničia i s myšlienkami slovenských a českých partnerov.

Stále pracujeme aj na vizibilitu v lekárňach či výdajniach zdravotníckych potrieb, pretože je dôležité byť

videný. Pomôžeme vám realizovať nadčasový interiér pre prevádzky našich partnerských lekární, a to z jedného centra.

PREKROČME TIEŇ PRIEMERNOSTI

Hore hlavu! Je ešte toľko vecí na svete, ktoré nefungujú, ale zároveň je veľmi veľa príležitostí pre inovácie a úspešný biznis. Stačí len prekročiť tieň operatívny a priemernosti. Keď mi voľakedy hovorili moji učitelia o svojom aktívnom živote, vyriekol som raz takúto vetu: „To bol čudný svet“. A myslím, že takto budú na dnešnú neľahkú dobu, v ktorej žijem, spomínať naši vnuci. Budú žiť v úplne inom svete. Ale aj potom prežijú len tí, ktorí budú mať hlavu hore. A pevne verím, že sa ho dožijú i terajšie rodinné súkromné lekáreň.

Podnikanie sa neučí čítaním kníh. Podnikanie sa učí podnikaním, presne tak ako sa lekárník nenaučí lekárenstvu čítaním receptov, ale ich prípravou a uvažovaním nad zmyslom receptu vo vzťahu k diagnóze pacienta.

Už v dávnej minulosti jeden prorok menom Izaiáš povedal: „Pamätajte na to a buďte odvážni, vezmite si to k srdcu. Pamätajte na dávne veci.“ Iný učenec Archimedes povedal povzbudzujúce slová: „Dajte mi pevný bod a ja pohnem Zemou.“

Tak i vy, milí čitatelia, potrebujete pevný bod. Prajem si, aby ním bol MED-ART, cez ktorý budete vidieť skutočnú realitu a my vám pomôžeme s riešeniami. Neváhajte nás pri tom hľadaní kontaktovať.

Ján Holec



Príroda chráni zraniteľných



SeMEDARD
ochrana - empatia - pomoc



Medardov vánok 50 ml
kompozícia silíc účinná
pri zastavení rastu
niektorých druhov
baktérií



Medardov dotyk 50 ml
antibakteriálny
a dezinfekčný čistiaci
sprej na ruky



Medardova energia 50 ml
podpora správneho
fungovania imunitného
systému



Medardovo čaro 70 g
čajová zmes
s obsahom vitamínu C



Sirup na úľavu od kašľa 100 ml
na uľahčenie vykašľavania
a zmiernenia dráždivého kašľa
pri ochoreniach dýchacích ciest

Účinný liek: pomáhať druhým

Oceňovanie Cenou srdca sv. Medarda, kde si zamestnanci na závodoch spomedzi seba vyberajú kolegov, ktorí podľa nich najviac žijú hodnotami sv. Medarda a ktorých si pre tieto hodnoty vážia, sa tento rok sa vo firme MED-ART konalo už po siedmykrát.

Cieľom oceňovania je poukázať na dobré a mravné vlastnosti v medziľudských prejavoch a udržiavanie kolegiálnej atmosféry na pracovisku. V roku 2022 sme upriamili pozornosť na *dobrosrdečnosť* a nezištné *pomáhanie* druhým ľuďom. Aj v tomto roku bolo generálnym riaditeľom PharmDr. Jánom Holecom vyhlásených a po závodoch spolu s manažmentom ocenených 28 zamestnancov spoločnosti. Do Čestnej siene sv. Medarda boli uvedení 3 kolegovia. Čestná sieň sv. Medarda je spoločenstvo zamestnancov, ktorí Cenu srdca sv. Medarda získali trikrát.

Z HISTÓRIE

V minulosti si v rodisku biskupa Medarda vyberali obyvatelia obce spomedzi seba najmravnejšie dievča, ktoré bolo ocenené vencom bielych ruží. Pre každé z nich znamenal veniec z ruží vysoké ocenenie, keďže príkladnosť mladých dievčat hodnotili samotní obyvatelia obce. Slávnosť ružového venca by sa mohla prirovnať k súťaži „miss“, s tým rozdielom, že v tom čase sa hodnotila vnútorná krása, pracovitosť, nápaditosť a usilovnosť dievčaťa. My sme v MED-ART-e rozšírili toto oceňovanie v rámci rovnosti aj na mužské pohlavie.

NEZIŠTNOU POMOCOU K LEPŠIEMU ZDRAVIU

Nezištná pomoc je v dnešnej dobe vzácnosťou. Je to skôr taký malý zázrak ako samozrejmý. Je to prejav dobrosrdečnosti a hlavne ľudskosti, ktorej je v dnešnom svete pomaly, ale isto čoraz menej. Vedci hromadia dôkazy o tom, že nezištná pomoc prospieva nielen spoločnosti ako celku, ale má pozitívne účinky na každého, kto pomáha druhým. Obetaví ľudia sa tešia pevnejšiemu zdraviu a dlhšiemu životu. Ako sa vyjadril Frank Martela z univerzity v Helsinkách v článku pre časopis Scientific American: „Zdá sa, že väčšina ľudí ani netuší, ako veľmi pomoc druhým ovplyvňuje ich vlastný život.“

Je viacero spôsobov, ako môže nezištná pomoc pôsobiť na zdravie pozitívne. Človek má „naprogramovaný“ mozog tak, že v ňom pomoc druhým a náprava krívd vyvoláva príjemné pocity. Popritom sa do tela uvoľnia hormóny pôsobiace na rôzne telesné funkcie u človeka. Dokonca sú medzi nimi aj hormóny znižujúce krvný tlak.

Veríme, že aj po prečítaní tejto zaujímavej informácie a po vzore ocenených kolegov sa k nezištnej pomoci a dobrosrdečnosti pridajú ďalší a budeme spolu vytvárať krajšie a lepšie miesto v MED-ART-e a aj mimo jeho brány.

Text: Ing. Monika Madarászová, marketing MED-ART



Čestná sieň sv. Medarda je miestom osobností, ktorých so sv. Medardom spája sila štedrosti, veľkodušnosti a ochoty pomáhať druhým.





Letný teambuilding

MED-ART 2022

V dňoch 18. – 19. 6. 2022 sme sa stretli s kolegami zo všetkých štyroch závodov MED-ART-u na výnimočnom teambuildingu. Po dvoch rokoch odmlky firemných hromadných akcií spôsobenej Covidom sme sa na túto udalosť tešili a vzájomnú prítomnosť kolegov sme si naplno užili v športovom rezorte x-bionic® sphere Šamorín.

X-bionic® sphere je športový a voľnočasový rezort s ideálnymi podmienkami pre profesionálny aj amatérsky šport, ale aj príjemný relax a zmysluplné trávenie voľného času. Preto voľba nášho marketingového tímu padla práve pre toto zariadenie. Program





letného medartáckeho dňa bol nabitý mnohými aktivitami. Športoví nadšenci si zmerali sily vo volejbalovom turnaji či bedminton. Odvážlivci si mohli zasúťažiť a svoju obratnosť preveriť na lákavej atrakcii – vodnej dráhe Aquatic Ninja. Na zostave nafúknutých akrobatických vodných prekážok v 50-metrovom bazéne si svoju šikovnosť vyskúšali mnohí z nás. Po zaujímavej a obohacujúcej prednáške o zdravom životnom štýle s výživovým poradcom Michalom Pálenikom a úspešným účastníkom Extrémnych premien Jankom Hodoňom sme si spolu zacvičili na sviežom zelenom trávniku. Slnko, príjemný relax a dobrá nálada nás neopúšťala počas celého dňa.

Po príjemnom športovom programe bol pre nás pripravený tematický večer „všetko, čo sa ligoce“ spojený s tombolou. Musím podotknúť, že niektorí kolegovia k téme pristúpili poctivo a originálne, od trblietavých šiat, šperkov, klobúku a trakov až po trblietky nalepené na tvári, a podaktorým sa ku koncu večera aj oči zatrblietali. Všetko však v medziach slušnosti a kolegiálnej zodpovednosti. Mnohí z nás sme sa na teambuildingu videli osobne po prvýkrát. Počas celého roka komunikujeme a spolupracujeme často cez telefón či maily, s o to väčším očakávaním sme na celofiremné stretnutie prichádzali.

Na začiatku slávnostného večera sa svojim zamestnancom prihovarilo vedenie spoločnosti MED-ART,

ktoré vyzdvihlo tímového ducha, ktorý panuje naprieč všetkými štyrmi závodmi, pracovitost', obetavosť nielen v záťažových situáciách, ktoré nás preverilo hlavne počas covidového obdobia, ale aj lojálnosť a spolupatričnosť pri vytváraní príjemnej atmosféry na pracoviskách. Po úvodnom slove manažmentu sme ocenili víťazov športových súťaží a potešili kolegov hodnotnou tombolou. A už ako to na takýchto akciách býva, nasledovali tanec a zábava až do skorého rána.

Letná víkendová akcia v nás opäť podporila zdravú kolektívnu súťaživosť a utužila celofiremného tímového ducha. Zostali v nás skvelé zážitky, na ktoré budeme s úsmevom na tvári ešte dlho spomínať.

Text: Ing. Monika Madarászová, marketing MED-ART



Bylinková limitovaná edícia

Pamätáte si na predmety farmakognózia a botanika na farmaceutickej fakulte? V bylinkovej edícii Som farmaceut sme zvolili makroskopické zobrazenie bylín pre oživenie nostalgickej spomienky zo skrípt, z ktorých sa učil každý farmaceut o surovinových zdrojoch biologicky aktívnych látok, ďalej o hlavných zásadách práce v oblasti izolácie a identifikácií sekundárnych metabolitov z prírodného materiálu, o zdrojoch prírodných liečiv, ich chemickej analýze a určení vybraných biologických aktivít extraktov.

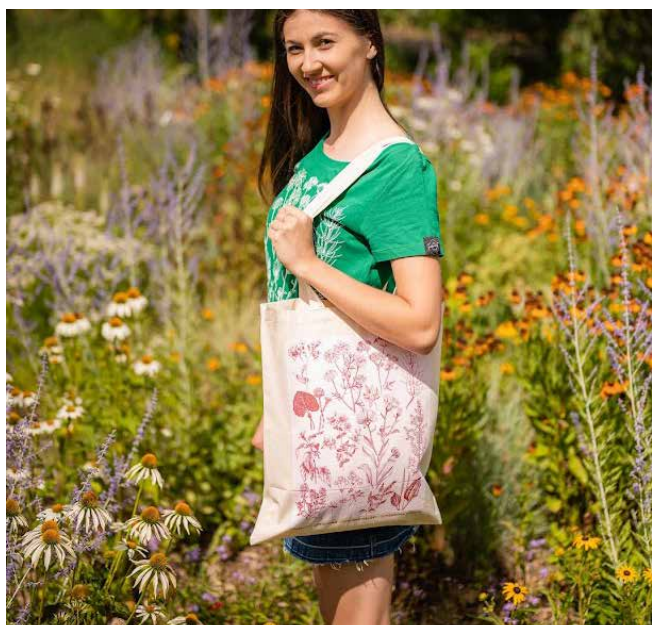


Každý farmaceut zaiste spozná v potlači byliny ako žihľava, ľubovník, podbeľ, skorocel, materina dúška, kamilka, alchemilka, mäta, palina, praslička, pľúcnik, nechtík či fenikel.

Chceli sme tiež zachovať krásu farieb, ktoré tieto rastliny ponúkajú. Od zelenej cez bielu, žltú, oranžovú či ružovú, ktoré sú pre byliny tie najtypickejšie. Keď si jednotlivé predmety z limitky dáme k sebe, vytvorí typickú bylinkovú farebnosť a pripomenú nám pestrosť a krásu prírody.

Tentokrát sme nezostali len pri vizuálnom vnímaní. Limitka obsahuje okrem tričiek z organickej priadze z česanej vlny, tašky z bavlny či hrnčeka na čaj aj čaj z bylín a mydlá. Byliny tak môžete nielen vidieť, ale aj cítiť a ochutnať ich. Určite vám padne vhod dopriať si v práci či po nej sypaný bylinkový čaj zo zmesi bylín v štýlovom hrnčeku či ovlaženie sa vodou a mydlom z mäty, levandule a šalvie alebo medovky v náročných dňoch. Ide o prírodné ručne robené mydlá s kozím mliekom a esenciálnymi olejmi, ktoré pôsobia harmonizujúco na telo i myseľ, pôsobia protizápalovo a antisepticky a sú prirodzeným repelentom. Vyrobené sú na Slovensku.

Príroda dala silu liečiť bylinám, ale i farmaceutom. Limitka preto opäť, ako predchádzajúca, pripomína hlavné prednosti povolania farmaceut. Každý farmaceut je v skratke zdravotník, odborník na lieky a superhrdina v bielom, ktorý pacientom pomôže pri zdravotných problémoch a odporučí ďalší postup. Upozorní na zloženie liekov, uchovávanie, dávkovanie a interakcie, ktoré môžu nastať pri užívaní viacerých liekov, doplnkov výživy, ale aj v kombinácii s jedlom či nápojmi. Poradí so suplementáciou a pri výbere voľnopredajných liekov s prihliadnutím na stav



Farmaceuti v úlohe modelov: Mgr. Jana Pecúšová, Lekáreň Purus, Ilava, a čerstvý absolvent Mgr. Peter Novák, ktorý pokračuje na doktorandskom štúdiu FaF UK.

ochorenia, vek a pohlavie pacienta. Vydáva lieky a zdravotnícke pomôcky na recept, ktoré predpíše lekár a pripraví liek šitý na mieru pacientovi. Cieľom je, aby farmaceuti, ktorí budú limitovanú edíciu nosiť, priblížili viac svoje povolanie pacientovi.

Limitka je dostupná v obmedzenom počte na stránke www.somfarmaceut.sk a v Klientskej zóne MED-ART.

Text: PhDr. Katarína Felix, marketing MED-ART



Twinnet 2022

Litva – Slovensko



My, členovia Spolku košických študentov farmácie a študenti Univerzity veterinárskeho lekárstva a farmácie v Košiciach, sme sa s radosťou zúčastnili v dňoch 27. 5. – 1. 6. 2022 druhej časti krátkého výmenného pobytu Twinnet organizovaného pod záštitou European Pharmaceutical Student's Association (EPSA) so študentmi farmácie z mesta Kaunas v Litve. Títo študenti nás na Slovensku navštívili ešte pred Vianocami, v decembri v roku 2019. Zo Slovenska sa vybrala spoznávať najjužnejšiu časť Pobaltia malá košická výprava 9 členov z našej Alma mater a 1 členka Farmaceutickej fakulty Univerzity Komenského v Bratislave.

Študenti z Litvy pre nás okrem vrúcneho privítania pripravili aj program nabitý veľkým množstvom vzdelávacích a kultúrno-spoločenských aktivít. Počas nášho pobytu sme bližšie spoznali mestá Kaunas a Vilnius, navštívili, prežili a okúsili, aké to bolo žiť v roku 1984 a byť stíhaní KGB, videli sme aj pevnosť Trakai, mnoho múzeí, vyhlídkov, kostolov, katedrál či parkov. Okrem toho sme mali možnosť ochutnať aj národné jedlá kibinai, studený boršč alebo cepelinai. Bohatý bol aj náš vzdelávací program. Študenti nám predstavili celú ich farmaceutickú fakultu, kde sme navštívili jednotlivé katedry, oddelenia, laboratória, fakultnú lekárňu (kde si zároveň vyrábajú napríklad vlastnú kozmetiku), fakultnú nemocnicu a mali sme možnosť porozprávať sa aj s dekanom farmaceutickej fakulty v Kaunase. Absolvovali sme aj soft-skillový

tréning s profesionálnou EPSA trénerkou na tému Emotional intelligence, ktorá je s naším budúcim povoláním veľmi úzko prepojená. Predposledný deň nášho pobytu nás čakala prehliadka farmaceutického múzea.

Výmena nám dala skutočne veľa – nič nám totiž nedá toľko ako reálna skúsenosť. Verím, že takéto výmenné pobyty neobohacujú len nás, študentov, ale aj našu univerzitu, keď o nej medzi sebou rozprávame. Stále sa je kam posúvať a my môžeme byť jeden pre druhého veľkou inšpiráciou. My sme budúcnosťou našich budúcich profesií.

Text: Simona Hisirová, viceprezidentka pre interné záležitosti v SKŠF



Farmácia zjednotená v akcii za zdravší svet

25. september – Svetový deň lekárníkov

My máme Svätoplukove prúty, Francúzi troch mušketierov (všetkých za jedného a jedného za všetkých), isto sa aj v iných krajinách nájdú legendy, ktorých spoločným motívom je „jednota“ v čo najlepšom záujme. Zároveň si však treba dať pozor, ako si tú jednotu predstavujeme, a hlavne, aby prinášala správne a dobré riešenia – mimochodom Svätopluk tými prútmi celkom úspešne vyhnal Metodových žiakov vrátane svätého Gorazda, ale to je už iný príbeh...

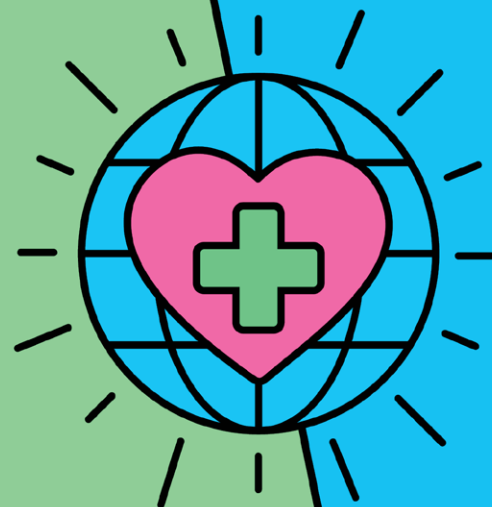
Dominique Jordan, prezident FIP (International Pharmaceutical Federation) pri príležitosti svetového dňa lekárníkov pozýva všetkých kolegov, bez ohľadu na to, v ktorej oblasti farmácie pracujú, aby sa do kampane pripojili a demonštrovali tak jednotu farmácie v prospech zdravia bez ohľadu na kultúrne, politické alebo ekonomické rozdiely.

Jednotu farmácie a farmaceutov v záujme zdravšieho sveta predstavuje Medzinárodná farmaceutická federácia ako tému Svetového dňa lekárníkov 2022 (25. september). Prvotná naivita loga kampane (zemeguľa, srdiečko a zelený kríž) sa vytráca po uvedomení si, že jednoduchosť a zrozumiteľnosť sú nevyhnutné atribúty pre úspech misie akejkoľvek profesie a že aktivita je aktivitou iba vtedy, ak ju chápe, akceptuje a naplňa naozaj každý.

A práve k tomu povzbudzuje FIP všetky sektory farmácie – využiť Svetový deň lekárníkov a Svetový týždeň farmácie (ktorý bude prebiehať od 19. do 25. septembra) na zdieľanie toho, ako ich konkrétna činnosť vedie k zlepšovaniu zdravia. Toto je podstata a priorita farmácie.

Hodnotu profesie farmaceuta v očiach verejnosti nevybudujeme búchaním do stola, kričaním na facebooku či paragrafom v zákone. Význam a uznanie si každý pacient buduje pozitívnou osobnou skúsenosťou, ktorá mu ukáže, čo všetko farmaceut vie a dokáže. Pozývam vás, kolegov, aby sme spolu, nielen v Svetovom týždni farmácie, ukázali verejnosti, čo všetko vieme. Aby sme k výdaju liekov prihodili zopár slov navyše, položili niekoľko doplňujúcich otázok, povzbudili k odpovedi a presvedčili tak každého pacienta, že v tomto konkrétnom okamihu je práve on tým stredobodom našej lekárskej zemegule jednoduchého loga tohtoročného dňa lekárníkov.

Text: PharmDr. Ondrej Sukeľ, prezident Slovenskej lekárskej komory



**Pharmacy
united in
action for
a healthier
world**

fip WORLD 25 SEPTEMBER
PHARMACISTS DAY

XXX. Kongres nemocničného lekárenstva

Ak je viera jedným z hlavných motivačných pilierov, tak určite všetci členovia organizačného výboru XXX. Kongresu nemocničného lekárenstva musia veriť, že pandémia Covidu 19, ktorá už takmer 3 roky narúša chod vecí bežných, nezasiahne žiadnym spôsobom do organizácie podujatia, ktoré určite patrí k vrcholom odborných podujatí určených farmaceutickej obci – navyše, ak ide o jubilejný 30. ročník najvýznamnejšieho podujatia nemocničnej farmácie na Slovensku, už tradične aj s medzinárodnou účasťou.

Kedže šťastie praje hlavne dobre pripraveným, organizátori majú v zálohe aj alternatívu, ktorá by reflektovala prípadné obmedzenia Úradu verejného zdravotníctva, a je pripravená aj možnosť dištančnej formy kongresu s presunom prednášok a prezentácií partnerov podujatia či vystavovateľov do virtuálneho priestoru.

Hlavnou témou tohtoročného kongresu, ktorý sa bude konať v dňoch 13. 10. – 14. 10. 2022 v Bratislave, je „Farmaceutická starostlivosť pre špecifické skupiny pacientov“, ako sú kriticky chorí, pacienti po transplantácii, onkologickí pacienti, tehotné a dojčiacie matky, deti a novorodenci a iné skupiny pacientov, ktorí si

vyžadujú zvýšenú pozornosť a opatrnosť v súvislosti s farmakoterapiou. Vybraná téma zastrešuje širokospektrálny diapazón, ktorý sľubuje množstvo veľmi zaujímavých prednášok venovaných tejto problematike.

Zaujímavou novinkou jubilejného XXX. Kongresu nemocničného lekárenstva je zmena miesta konania. Podujatie sa bude prvýkrát konať v Hoteli Falkensteiner, ktorý sa nachádza priamo v centre Bratislavy. Hotel ponúka väčšiu kapacitu a jeho lokalizácia blízko historického jadra Bratislavy umožňuje zaujímavé vyžitie v čase mimo odborného programu. Viac informácií týkajúcich sa časových rámcov, prednášok, ubytovania a pod. nájdete na stránkach Slovenskej lekárskej komory v sekcii nemocničných lekárníkov: <https://nemocnicni-lekarnici.slek.sk/aktuality>

MED-ART sa rovnako ako po minulé roky zúčastní na tomto kongrese ako vystavovateľ, a zároveň s prednáškou autorov Ing. Dušana Koprdu a Ing. Mikuláša Dundu, MPH, pod názvom „Verejné obstarávanie liekov – užitočný ekonomický nástroj či nočná mora nemocničného lekárniaka“. V nej autori rozoberú problematiku týkajúcu sa verejného obstarávania liekov a zdravotníckych pomôcok, súvisiacej legislatívy, najčastejších otázok, s ktorými sa zo strany farmaceutov stretávame, odporúčaní na optimalizáciu ich realizácie. Keďže časový rámec neumožní reagovať na všetky otázky priamo počas prednášky, budú jej autori k dispozícii pre vaše prípadné otázky či diskusiu pri našom vystavovateľskom mieste.

XXX. Kongres nemocničného lekárenstva organizuje Sekcia nemocničných lekárníkov Slovenskej lekárskej komory. Táto sekcia vznikla v roku 1994 vo forme samostatnej odbornej sekcie Slovenskej lekárskej komory (SLeK) ako dobrovoľné združenie nemocničných lekárníkov, reprezentujúce a definujúce ich



PharmDr. Ľubica Slimáková, MPH,
predsedníčka Sekcie nemocničných lekárníkov SLeK

Slovenská lekárska komora pozýva na XXX. KONGRES NEMOCNIČNÉHO LEKÁRENSTVA

SEKCIA
NEMOCNIČNÝCH
LEKÁRNIKOV

Slovenskej lekárskej komory

Farmaceutická starostlivosť pre špecifické skupiny pacientov

13. – 14. 10. 2022, Falkensteiner Hotel Bratislava****

potreby a požiadavky. Zároveň sa sekcia snaží rozvíjať povolanie nemocničného farmaceuta v súlade s najnovšími poznatkami tak, aby sme nezaostávali za ostatnými krajinami. Okrem participácie na tvorbe farmaceutickej legislatívy sekcia zabezpečuje pre nemocničných lekárníkov rôzne vzdelávacie aktivity. Od roku 1996 je Sekcia nemocničných lekárníkov SLeK začlenená do Európskej asociácie nemocničných lekárníkov (EAHP – European Association of Hospital Pharmacists). To umožňuje slovenským nemocničným lekárom aktívnu účasť na vzdelávacích aktivitách a kongresoch organizovaných EAHP a tiež participáciu na tvorbe dokumentov a formovaní politiky EAHP. Slovenskí nemocniční lekárnici aktívne spolupracujú aj so sekciou nemocničnej farmácie Medzinárodnej farmaceutickej federácie (FIP).

Predsedníčkou Sekcie nemocničných lekárníkov SLeK je PharmDr. Ľubica Slimáková, MPH, ktorá je zároveň aj členkou organizačného výboru kongresu. V tejto súvislosti sme ju požiadali o krátky rozhovor.

● Pani doktorka, v čom bude jubilejný 30. ročník Kongresu nemocničného lekárstva výnimočný?

Tento ročník bude výnimočný aj tým, že slovenskí nemocniční farmaceuti sa na svojom vrcholnom podujatí stretnú a vymenia si svoje skúsenosti už po tridsiatykrát. Tešíme sa, že sa nám opäť podarilo zostaviť zaujímavý a pestrý program. O svoje skúsenosti sa s nami podelí aj viacero kolegov z rôznych krajín Európy. Výnimočné bude aj to, že spoločenský večer sa tento rok uskutoční na lodi kotviacej na pravom brehu Dunaja. Účastníci sa majú na čo tešiť.

● Prvýkrát sa toto podujatie uskutoční v Hoteli Falkensteiner. Prečo ste sa rozhodli pre túto zmenu?

Ako sa hovorí: „Zmena je život!“. Jednak sme nechceli spadnúť do stereotypu, chceli sme byť bližšie k centru mesta, a zároveň sme potrebovali reagovať na zvýšený záujem účastníkov o náš kongres.

● Na akých zaujímavých hostí sa môžu účastníci kongresu tešiť?

Ako už tradične účasť potvrdili Dr. András Süle z Maďarska – súčasný prezident EAHP, PharmDr. Petr Horák z Česka – predošlý prezident EAHP, ako aj Mgr. Michal Hojný – predseda „Sekcie nemocniční farmacie České farmaceutické spoločnosti České lékařské společnosti Jana Evangelisty Purkyně“ a PharmDr. Marcela Heislerová, PhD. – vedúca katedry lekárenstva IPVZ. Ďalších zaujímavých hostí si zatiaľ nechávame ako prekvapenie.

● Chystáte pre účastníkov kongresu aj nejaké novinky?

Paralelne s prezentáciami v hlavnej prednáškovej sále bude prebiehať aj niekoľko zaujímavých workshopov v menšej sále kongresového centra Hotela Falkensteiner. Novinkou je tiež to, že posterovú sekciu bude sprevádzať aj blok krátkych ústnych prezentácií.

Tešíme sa na stretnutie s kolegami!

Spracoval: Ing. Mikuláš Dunda, MPH, KAM Hospital MED-ART

Prečo sa opakovaný recept nestal hitom, ako sa očakávalo?

V súčasnom období je eRecept najrozvinutejšou časťou eZdravia. V priemere pribudne mesačne do systému až 5,2 milióna receptov. Z toho len malá časť je „papierová“, ktorú pošlú do systému až lekárne. V rámci šetrenia práce lekárov mal byť záchranou tzv. opakovaný recept, ktorý môže lekár vystaviť až na 12 mesiacov. Navyše u niektorých zdravotných pomôcok ho môže predpísať aj sestra. Ako to však vyzerá v naozaj v praxi?

Zaujímavým pohľadom je štatistika z NCZI, ktorá za rok 2021 ukazuje počty napísaných receptov. Pozrime si prehľadnú tabuľku.

má viac času na prácu s chorými a menej byrokratických úkonov. Výhodou pre pacienta je vynechanie zdlhavej návštevy ambulancie, kde čaká často

Počet ereceptov				
	Odborné zameranie odborného útvaru PZS	Erecept na základe odporúčania iného lekára		
		S odporúčením iného lekára	Bez odporúčenia iného lekára	Celkový súčet
Opakovaný erecept	špecializovaná starostlivosť	495	129 036	129 531
	všeobecná starostlivosť o deti a dorast	639	624	1 263
	všeobecné lekárstvo	16 473	25 603	42 076
Celková hodnota		17 607	155 263	172 870
Jednorazový recept	špecializovaná starostlivosť	104 182	25 525 693	25 629 875
	všeobecná starostlivosť o deti a dorast	221 852	3 494 488	3 716 340
	všeobecné lekárstvo	5 784 788	26 709 944	32 494 732
Celková hodnota		6 110 822	55 730 125	61 840 947
Celkový súčet		6 128 429	55 885 388	62 013 817

Jednoznačne vidíme, že počet opakovaných receptov je medzi ostatnými elektronickými receptami takmer zanedbateľný. Prečo nie je opakovaný recept používaný častejšie, hoci neustále vidíme preťaženie lekárov a opakovaný recept je naozaj spôsob odľahčenia ich práce? Skúsime si zhrnúť výhody a nevýhody práce s opakovaným receptom, aby sme zistili prečo sa opakovaný recept nestal až takým hitom, ako sa očakávalo.

VÝHODY OPAKOVANÉHO RECEPTU

Samozrejme, každý vie, že jeho hlavnou výhodou je nezaťažovanie lekára množstvom návštev pacientov, ktorých jediným cieľom je predpísaný recept. Lekár

od skorého rána, aby mu bol recept predpísaný. Netrávi čas medzi chorými pacientmi a tí majú šancu sa skôr dostať na ošetrovanie. Jedine pre lekárnikov opakovaný recept nepredstavuje nejakú výhodu, spracovať ho musia rovnako ako aj iné elektronické recepty.

NEVÝHODY OPAKOVANÉHO RECEPTU

Opakovaný recept má však aj svoje muchy. Lekár sa s ním musí naučiť pracovať a používať ho vo svojom ambulantnom systéme. Odborní lekári s tým majú malé skúsenosti a bolo by vhodné ich vzdelávať na prácu so systémom a nastavením procesov práce v ambulancii, ako je napríklad prerozdelenie práce



so sestrou, keďže tá môže niektoré poukazy predpísať aj samostatne. Tiež musia zmeniť manažment pacienta, aby frekvencia opakovania receptu zodpovedala návštevám pacienta.

Najčastejší problém pre pacientov predstavuje to, že nevedia, kedy bude ďalší recept k dispozícii na vybratie. Tým, že pacient nenavštívi lekára, je nutné, aby mal aplikáciu poisťovne v mobile, kde to vie bez problémov zistiť, prípadne mať nastavené upozornenia. Najmä u starších pacientov nemôžeme očakávať, že si svoje recepty budú sledovať prostredníctvom aplikácie. Pacient si tiež musí pamätať, kedy nastane posledné „opakovanie“ receptu a navštíviť lekára. Opäť to vidí v mobilnej aplikácii poisťovne, no pre pacientov, ktorí ju nepoužívajú, je to náročnejšie, keďže ani lekárne mu s tým neporadí. Takúto informáciu v systéme nevidí. A čo v prípade, keď sme v momente výdaja napríklad na dovolenke a nevieme si recept vybrať? Čo keď potrebujeme lieky skôr? V takom prípade je aj tak nutné navštíviť lekára a dohodnúť sa, ako dostaneme lieky ešte pred odchodom.

Samostatným problémom je výber inkontinenčných pomôcok, ktorý je viazaný k mesiacu, no v skutočnosti to tak nie je. Predstavme si, že lekár napíše poukaz na plienky 29. júla, no pacient si ich vyberie až 3. augusta. V tomto prípade lekár nemôže napísať (a ak by to aj urobil, tak lekárne nemôže vydať) 29. augusta plienky, pretože limit na august je už minúty.

Vraveli sme si, že opakovaný recept nepredstavuje pre lekárne nijakú výhodu. Predstavuje však niekoľko problémov. Tým, že pacient nejde k lekárovi, kde si väčšinou rovno v poliklinike vybral v lekárni recept, vyberá si ho v hociktovej lekárni elektronicky. Zrazu

tak vznikla požiadavka, aby lekárne mala skladom lieky, ktoré si nikto predtým nevyberal. Lekárne v poliklinikách, ktoré boli zvyknuté takéto lieky držať skladom, majú zrazu menší výdaj a hrozí, že lieky môžu preexspirovať alebo výrazne zmeniť cenu kategorizáciou. Táto zmena správania pacientov vedie k tomu, že lekárne neobjednávajú lieky dopredu a pacient si ich vyberá na objednávku.

Druhým problémom je manažment pacienta. Ako sme si povedali, veľmi často pacienti nemajú mobilnú aplikáciu poisťovne, kde by dokázali zistiť informácie o svojich receptoch. Preto ak chcú lekárnici pacientom pomôcť, musia tlačiť papieriky s informáciou, kedy bude ďalší výber receptu, a teda informovať pacienta, kedy si má prísť pre lieky či zdravotné pomôcky. Ako som už spomínal, problém je, že lekárnik nevie, či ide o posledný možný výber receptu, keďže informačný systém nemá túto informáciu. Vtedy lekárnik vlastne pacienta zavádza, keďže mu dá dátum ďalšieho „objavenia“ receptu vypočítaný na základe periódy výberu. Pacient si teda musí pamätať, koľký výber receptu práve má, a vrátiť sa k lekárovi, aby mu predpísal ďalší recept. Z opakovaného receptu nie je možné urobiť odpis. Je to problém v prípade, že na recepte sú predpísané dva kusy a v lekárni majú len jeden, alebo ide o poukaz na inkontinenčné pomôcky a treba vydať viac druhov, čo je na bežnom elektronickom recepte jednoducho možné.

V elektronickom svete je všetko jednoznačné a jasne dané, ale život prináša výnimky, ktoré treba vždy brať do úvahy. Ide predsa o zdravie pacientov. Preto nás ešte čaká dlhá cesta, kým budeme schopní zapracovať rôzne výnimky do elektronického systému. Dôvodov, prečo sa opakovaný recept nestal jasnou voľbou pri chronických pacientoch, je teda viac, no najčastejšie je to nevedomosť lekárov, ktorým chýba možnosť, alebo v niektorých prípadoch aj ochota, zmeniť zaužívané postupy.



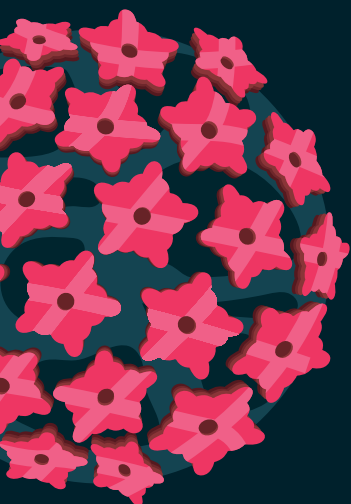
Ing. Jozef Fiebig,
Generálny riaditeľ
NRSYS, s. r. o.



HPV!



HPV JE JEDINÝ RAKOVINOTVORNÝ VÍRUS, PROTI KTORÉMU EXISTUJE ÚČINNÁ PREVENCIA



**HPV môže spôsobiť rôzne typy rakoviny
aj po dlhej dobe od nákazy vírusom.¹**

**U dospelých sú účinnou prevenciou
preventívne prehliadky a očkovanie.²**

**U detí je účinnou prevenciou očkovanie.
Očkovanie proti HPV je hrazené zo
zdravotného poistenia iba pre 12-ročné deti.³**

VIAC NA WWW.HPV.SK

1. WHO. Fact sheet Cervical cancer. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/cervical-cancer>. Accessed 28.4.2022

2. Global strategy to accelerate the elimination of cervical cancer as a public health problem. Geneva: World Health Organization; 2020. Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO.

3. Zoznam kategorizovaných liekov <https://www.health.gov.sk/?zoznam-kategorizovanych-liekov>



MSD

INVENTING FOR LIFE

RAKOVINA, KTOREJ VIEME PREDCHÁDZAŤ

Fakt, že vírus HPV je zodpovedný za takmer všetky prípady rakoviny krčka maternice, je už dlhodobo overená skutočnosť. Napriek tomu, že rakovina krčka maternice je najčastejšie sa vyskytujúcou rakovinou spôsobenou vírusom HPV, nie je to jediné ochorenie, ktoré tento vírus vyvoláva. HPV infekcia sa týka rovnako mužov, žien aj detí.

Aké môžu byť následky nákazy HPV vírusom?

- HPV môže spôsobiť rakovinu krčka maternice, ale aj iné nádory, napr. rakovinu vulvy, vagíny alebo konečníka, tiež môže byť príčinou genitálnych bradavíc.
- S výnimkou rakoviny krčka maternice, na tieto typy rakovín neexistuje žiadny skriningový program, ktorý by problém včas rozpoznal, a preto bývajú odhalené neskoro.
- HPV môže spôsobiť rôzne typy rakoviny aj dlhú dobu po nákuze vírusom.
- HPV sa môžu nakaziť aj muži, u ktorých vírus môže spôsobiť rakovinu konečníka alebo genitálne bradavice.

Ľudský papilomavírus – HPV (Human Papillomavirus) je infekčný vírus, ktorý sa prenáša sexuálnym stykom, ale aj kontaktom slizníc. Je taký bežný, že sa s ním za život stretne skoro každý. Existuje viac ako 150 typov tohto vírusu. Niektoré sú neškodné, iné môžu spôsobiť rakovinu.

Aké sú formy prevencie?

Následkom nákazy HPV a HPV infekcii sa dá včas predísť:

- u dospelých sú účinnou prevenciou preventívne prehliadky u gynekológa, resp. urológa.
- u detí je účinnou prevenciou očkovanie.

Kto môže byť očkovaný?

- Vakcína je vhodná pre všetky vekové kategórie od 9 rokov a obo pohlavia.
- Očkovanie pre deti je ideálne pred sexuálnym debutom.
- Očkovanie proti HPV je plne hrazené zo zdravotného poistenia pre 12-ročné deti.
- Účinnosť očkovania je dokázaná aj v prípade aplikácie sexuálne aktívnym ľuďom.
- Ak už je človek nakazený jedným typom HPV, očkovacia látka ho ochráni pred zvyšnými HPV typmi obsiahnutými vo vakcínach proti HPV.

O prevencii pred HPV sa informujte u svojho lekára

Dôležitou prevenciou u žien je pravidelný skrining u gynekológa. Pri ňom však lekár môže zistiť problém, až keď je na svete. U mužov, bohužiaľ nie sú dostupné skriningy na odhalenie HPV vírusu.



VIAC NA WWW.HPV.SK



ZMENA

začína v hlave



V príspevku Letný teambuilding MED-ART 2022 ste sa dočítali, že našu firemnú akciu poctil svojou návštevou pôvodne priam morbidne obézny Ján Hodoň, ktorý sa s váhou 287 kilogramov prihlásil do Extrémnych premien Slovensko. S pomocou trénera Maroša Molnára a výživového poradcu Michala Páleníka, ale najmä vďaka svojej vytrvalosti a chuti bojovať schudol neuveriteľných 187 kilogramov. Ubehlo 6 rokov, vyzerá skvele a my vám prinášame jeho príbeh.



Počas jedného roka, keď som bol v relácii, sme všetci vlastne len chudli a makali na sebe. Všetko, čo do mňa bolo vložené, hlavne po psychickej stránke, som potom po ukončení relácie musel sám zúročiť.

NOVÉ NÁVYKY = ZÁKLAD ÚSPECHU

Najviac podstatné bolo snažiť sa udržať si nové stravovacie aj pohybové návyky. Vytvoril som si svoj vlastný nový harmonogram života – čo sú moje priority, čo chcem ďalej dosiahnuť a ako zdokonaľiť to, čo som sa naučil.

SCHUDNUTÍM BOJ NEKONČÍ

Keďže pol roka od ukončenia relácie som išiel na plastickú operáciu, tak bolo nemožné sa nejako veľmi hýbať, teda cvičiť. V podstate som si musel udržať hmotnosť aj bez pohybu, na ktorý som bol zvyknutý. Nechcel som naspäť nabráť kilá, a preto som veľmi striktnie dodržiaval svoj stravovací plán, ktorý mi na mieru mojej diagnózy vypracovali odborníci pod vedením výživového poradcu Mgr. Michala Páleníka. Kebyže poľavím alebo upustím od svojich zásad, tak by sa to odrazilo na mojej hmotnosti, na mojom živote a hlavne na mojom zmýšľaní.

Samotné zotavovanie po operácii trvalo zhruba 6 mesiacov, po ktorých som sa už mohol naplno venovať športu. V športe som si totiž našiel neuveriteľnú záľubu. Skôr mám rád pokojné športy, menej adrenalínové. Napríklad, keď si sadnem na bicykel, dokážem ísť aj 6 – 7 hodín. Popri tom počúvam rôzne audioknihy a som uzatvorený do seba. Takže preferujem športy, pri ktorých dokážem rozmýšľať sám nad sebou. Rovnako ako bicyklovanie ma teraz naplňujú aj dlhé prechádzky v prírode.

”

Odporúčam každému,
aby ste na to nezostali sami...



Tímová spolupráca – farmaceut a výživový poradca pri zostavovaní personalizovaného stravovacieho plánu

ZMENA SMEROVANIA ŽIVOTA

Pripomínal som, že je potrebné si nájsť svoj smer života. Nielen, čo sa týkalo stravovania a pohybu, ale ja som napríklad prehodnotil celé svoje podnikanie, aby som viac času vedel venovať sebe a rodine. Vlastným pohostinstvom, cukráreň a taxislužbu, ale začal som všetko meniť tak, aby to manažovali moji najbližší a nie iba ja. Ja som sa skôr zamerlal na tréningovanie.

Začal som u nás v dedine budovať centrum premeny, ktoré bude zamerané na cvičenia s trénermi, chudnutie a mám v pláne zaviesť aj masérské služby. V prvom rade tam bude základná diagnostika. Chceme to rozvinúť tak, že keď človek chce zmeniť svoj život a životný štýl – nemusí to byť len človek, ktorý chce schudnúť – ak príde niekto s hocijakými zdravotnými problémami, tak my mu dáme základnú diagnostiku, zmeriame ho a ak bude mať záujem, tak mu pripravíme jedálniček na mieru, taký, na akom som schudol aj ja.

Mám víziu o takej jednotnej komunite, ktorá si bude pomáhať a motivovať sa navzájom, a presne na tom pracujem pri cvičeniach, ktoré organizujem. Ak má niekto problém, tak sme tu všetci pre neho. Poznáme sa medzi sebou a držíme pri sebe. Keď už k nám raz niekto príde, tak ja hovorím, že je to naveky.

Každý jeden tréning, najmä ľudia, ktorí tam chodia so mnou, ma naplňujú a dobíjajú, nie je to len práca. Cvičenia sú trikrát týždenne a na každý jeden sa vždy neskutočne teším. Beriem to ako svoje hobby. Rád by som vám odovzdal múdrosť, ktorú som aj ja dostal



počas relácie: Mali sme sedenie s osobným trénerom Chrisom Powellom a povedal mi, že všetko okolo chudnutia, stravovania a udržiavania tohto životného štýlu je v hlave. Vôbec som tomu vtedy nerozumel a zistil som to až po operácii. Vlastne je to super, že som to dokázal, ale je to naozaj tak – je to v hlave.

Ak má človek väčšiu hmotnosť, tak to je boj na celý život a treba sa s tým zmieriť a bojovať. Nie je to o tom, že teraz schudnem a budem chudý naveky. Najviac odporúčam každému, aby ste na to nezostali sami. Chodte do toho s niekým blízkym, najlepšie s niekým, kto má podobný problém. Riešte ho spolu, pomáhajte si a motivujte sa.

Text: redakcia v spolupráci s Jánom Hodoňom



Spánková kríza

poradenstvo v lekárni

Nedostatok spánku, zvlášť ak je dlhodobý, môže viesť k celému radu zdravotných problémov. Spánková deprivácia vie potrápiť telo i myseľ. V extrémnych prípadoch vedie k celkovému vyčerpaniu organizmu a končí smrťou. Dlhodobé problémy so spánkom zvyšujú riziko mnohých závažných chronických ochorení. Ako im môžeme pomôcť v lekárni?

Vysoká prevalencia porúch spánku je dôvodom, prečo sa s nimi v praxi celkom bežne stretávajú všeobecní lekári, psychiatri a aj špecialisti z ostatných medicínskych odborov. Podľa prieskumov realizovaných vo vyspelých krajinách je možné odhadnúť výskyt porúch spánku (hlavne nespavosti) niekedy počas života jedinca až u jednej tretiny populácie.

PREČO SA TOLKÝM NEDARÍ PORIADNE SA VYSPAŤ?

Na základe posledných štúdií faktory ovplyvňujúce kvalitu spánku sú nasledovné:

- stres (50 %),
- úzkosť (47 %),
- priveľa myšlienok, ktorým sa v mysliach neustále venujeme (48 %),
- kontrola mobilných telefónov pred spánkom,
- sledovanie televízie v posteli,
- menopauza,
- iné ochorenia.

Pandémia tiež zohrala úlohu pri vytváraní stresu a bezsenných nocí. Dve tretiny opýtaných v prieskume uviedli vyššiu úroveň stresu, pričom 27 % malo takmer každodenné epizódy úzkosti a 55 % potvrdilo zmenu spánkových vzorcov od obdobia Covidu.

SPÁNKOVÝ CYKLUS

V priebehu noci sa spánok skladá z niekoľkých častí spánkového cyklu. Väčšinou prechádzame 4- až 6-timi spánkovými cyklami. Nie sú všetky rovnako dlhé, ale v priemere každý zaberie asi 90 minút. Spánkový cyklus pozostáva zo štyroch fáz – jedna



s rýchlym pohybom očí (REM) a tri neREM fázy (NREM). Čím vyššie je štádium NREM spánku, tým hlbšie spíme. Malo by sa pamätať na to, že spánkové cykly sa môžu líšiť od človeka k človeku a od noci k noci na základe širokého spektra faktorov, ako je vek, nedávne spánkové vzorce a konzumácia alkoholu.

ZDRAVOTNÉ RIZIKO

Väčšina dospelých potrebuje šesť až deväť hodín spánku každú noc, aby fyzicky a duševne fungovali čo najlepšie. Deti vo veku 7 až 14 rokov potrebujú najmenej deväť až desať hodín spánku. Nekvalitný spánok prispieva k zvýšenému riziku mnohých závažných stavov vrátane obezity, srdcových chorôb a cukrovky 2. typu, ako aj problémov duševného zdravia.

Existujú desiatky štúdií, ktoré podrobne opisujú vplyv narušenia spánku na metabolizmus, reguláciu hormónov, a dokonca aj génovú expresiu. Nedostatok spánku môže tiež viesť k zvýšeniu vylučovania stresového hormónu, kortizolu, ako aj hormónov hladu, čo spôsobuje chuť na nadmerné užívanie cukru a tým následné ďalšie zvýšenie hladiny kortizolu.

RADA OD LEKÁRNÍKA

Pri počiatočnom riešení nespavosti a stresu je potrebné ponúknuť pacientovi niekoľko základných tipov pre spánkovú hygienu:

- Pravidelný režim spánku – do postele sa snažiť si líhať približne v rovnakom čase, a to aj cez víkend. Ak sa čas zaspávania jednorazovo a náhle zmení, je veľmi pravdepodobné, že telo jednoducho nedovolí zaspáť.
- Relax pred spaním, napríklad pri čítaní knihy, vo vani.
- Snaha vyhnúť sa akejkoľvek elektronike, ktorá môže spôsobiť nadmernú stimuláciu mysle. Navyše modré svetlo nepriaznivo pôsobí na hladiny melatonínu, ktorý je zodpovedný za cyklus spánku a bdenia.
- Pri dostatočne tmavej miestnosti, kde je kontakt so svetlom minimalizovaný, je možné dosiahnuť kvalitnejšie vyplavovanie hormónu spánku melatonínu. Telo zároveň nie je rušené svetelným podnetom z vonkajšieho prostredia.
- Pravidelná fyzická aktivita počas dňa môže pomôcť s vyššou kvalitou spánku. Cvičenie posilňuje cirkadiánnu rytmus a stimuluje fázu spánku s dlhšími pomalými vlnami, ktorá je práve najvhodnejšia pre zdravie. Vhodným časom pre fyzickú aktivitu je doobeda a v poobedných hodinách. Naopak, nie je vhodné aplikovať nadmernú fyzickú aktivitu vo večerných hodinách pred spaním.
- Aj keď pocíti človek neskorý večerný hlad, je vhodné siahnuť po ľahšie stráviteľných jedlách. Príliš ťažké a tučné jedlá sa trávia náročnejšie



PharmDr.
Petra Haár Némethová,
farmaceut

a pomalšie, čo by mohlo narušiť kvalitu regenerácie a spánku.

- Pitný režim v zmysle čistej vody je pre funkciu organizmu veľmi dôležitý, avšak pozor na nadmerný príjem tekutín tesne pred spaním, ktoré by zvyšovalo riziko nočného budenia a prerušenia spánku kvôli malej potrebe.
- Ideálnou teplotou pre zdravý spánok je individuálne rozmedzie 18 – 20 °C. Je vhodná jemne chladnejšia miestnosť, naopak, nevhodná je prekúrená a nadmerne teplá miestnosť.

POMOC Z LEKÁRNE

Okrem levandule existuje množstvo bylín, ktoré sa tradične používajú na zmiernenie nespavosti a stresu, pričom všetky sú dostupné na pultoch lekární.

Valeriána lekárska sa po stáročia berie ako prostriedok na zaspávanie a môže pôsobiť aj ako upokojujúci prostriedok v stresových denných situáciách, pričom výskum ukázal, že pomáha ľuďom rýchlejšie zaspáť a zlepšuje kvalitu spánku.

Mučenka sa tiež používa na zmiernenie úzkosti a často sa používa v kombinácii s valeriánou lekárskou na zníženie nespavosti vyvolanej úzkosťou.

Chmeľ v kombinácii s valeriánou lekárskou a mučenkou môže byť obzvlášť účinný – s pridanou výhodou pre ženy v menopauze, pretože obsahuje zlúčeniny, ktoré sú fytoestrogénne, pomáhajú znižovať frekvenciu návalov horúčavy a nočného potu.

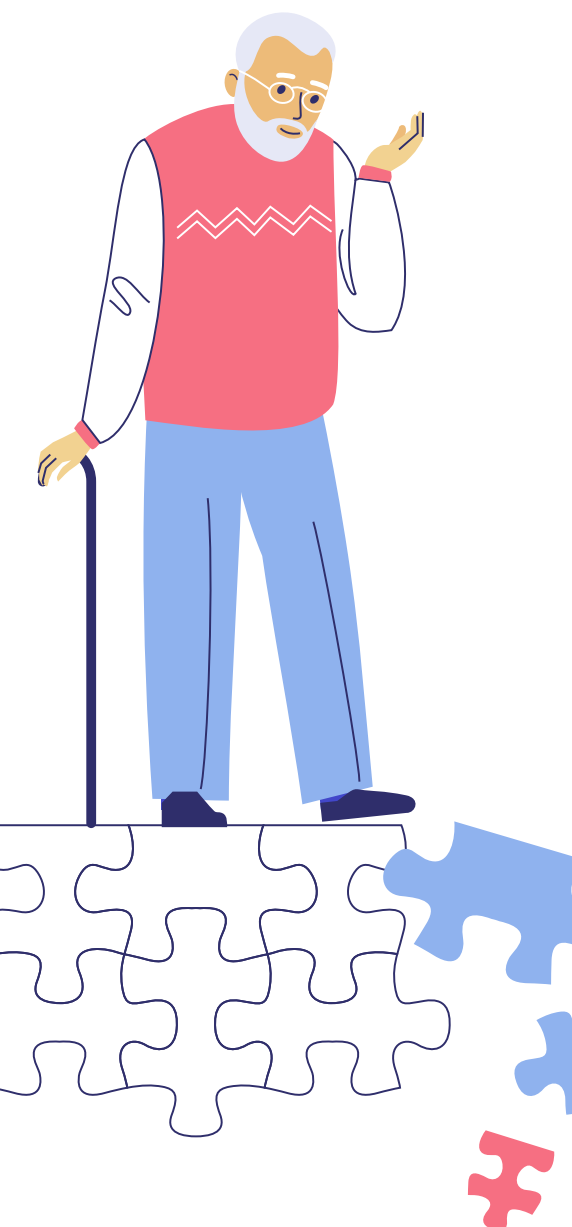
Ďalšou možnosťou klinického manažmentu nespavosti sú produkty obsahujúce prirodzený hormón melatonín.

Existuje veľa spôsobov, ako pomôcť našim pacientom pri riešení pretrvávajúcej nespavosti a stresu. Bez zodpovedného prístupu k poruche spánku sa z pôvodne banálneho zdravotného problému môže stať dlhodobé a nesmierne zťažujúce trápenie.

Alzheimerova choroba

riziko vzniku môže ovplyvniť zdravý životný štýl

Alzheimerova choroba je choroba, ktorá sa začína nenápadne. Napriek tomu je možné jej príznaky zachytiť včas, a to vzdelávaním staršej i mladšej generácie a všímaním si našich najbližších. I keď máme kvôli vyššiemu veku dožívania dojem, že sa vyskytuje iba u ľudí nad 65 rokov, nie je to celkom tak a prepuknúť môže aj skôr.



ČO JE ALZHEIMEROVA CHOROBA?

Ide o neurodegeneratívne progresívne ochorenie mozgu, ktoré zhoršuje pamäť a ďalšie mentálne funkcie. Je to najbežnejšia forma demencie, ktorá generalizuje stratu pamäti a ďalších základných kognitívnych schopností. Tie sú dostatočne závažné na to, aby zasahovali do každodenného života jednotlivca. Choroba nesie svoj názov po nemeckom psychiatrovi a patológovi Aloisovi Alzheimerovi, ktorý ju skúmal a prvýkrát popísal v prvých rokoch dvadsiateho storočia.

Medzi prvé príznaky Alzheimerovej choroby patria ťažkosti so zapamätaním si nedávnych udalostí alebo rozhovorov. Zmeny v mozgu môžu postupne ovplyvniť náladu a správanie, pridružujú sa depresia, apatia, výkyvy nálad, nedôvera, podráždenosť až agresivita, zmeny spánkových návykov či bludy. Ochorenie sa v jeho pokročilom štádiu prejaví okrem iného aj demenciou.

PRÍČINY A RIZIKOVÉ FAKTORY

Vieme, že za vznikom Alzheimerovej choroby stojí bielkovina – amyloid beta, ktorá sa zhlukuje do amyloidných plakov a poškodzuje nervové bunky. Čo však nevieme, sú dôvody, prečo sa tieto procesy začnú diať a čo ich spúšťa.

Vedci sa domnievajú, že u väčšiny ľudí je Alzheimerova choroba spôsobená kombináciou genetických faktorov, životného štýlu a životného prostredia, ktoré časom ovplyvňujú mozog. V menej ako 1 % prípadov sú na vine špecifické genetické zmeny, ktoré prakticky zaručujú, že sa u človeka choroba vyvinie. Tieto zriedkavé prípady majú zvyčajne za následok nástup ochorenia v strednom veku.

Doposiaľ rozpoznané rizikové faktory vzniku Alzheimerovej choroby sú: vek nad 65 rokov, rodinná anamnéza a genetika, ženské pohlavie, mierne kognitívne poruchy, úraz hlavy, environmentálne faktory, ako napríklad znečistenie ovzdušia, nadmerná konzumácia alkoholu, zlé spánkové návyky, nedostatok pohybu, obezita, fajčenie, kardiovaskulárne problémy, vysoký krvný tlak, vysoký cholesterol, zle liečená cukrovka 2. typu a nízka úroveň vzdelania. Práve z kategórie environmentálne faktory je aj dlhodobé vystavenie ľudského organizmu hliníku, o ktorom píšeme nižšie.

ZÁZRAČNÝ LIEK ZATIAĽ NEMÁME

V súčasnosti neexistuje liečba, ktorá by Alzheimerovu chorobu vyliečila. Už opakovane boli veľmi sľubné výsledky vo vývoji protilátok proti patologickému beta amyloidu a hyperfosforylovanému tau proteínu, ale voviesť ich do praxe narážalo na závažné nežiaduce účinky. Súčasné lieky však dokážu aspoň dočasne zlepšiť alebo spomaliť progresiu príznakov. Na liečbu sa používa extrakt z ginko biloby, ktorý pomáha zlepšiť prekrvenie mozgu a tým zvýšiť mozgovú činnosť. Z liekov, ktoré sú viazané na lekársky predpis, sú to kognitíva, inhibítory a acetylcholinesteráza. Tie blokujú aj činnosť enzýmu, ktorý acetylcholín rozkladá, a zvyšujú množstvo acetylcholínu a tým fungovanie mozgu.

DÁ SA ALZHEIMEROVEJ CHOROBE PREDÍŠŤ?

Prevencia Alzheimerovej choroby je veľkou témou súčasnosti. Hoci sa jej nedá priamo predísť, viaceré rizikové faktory ochorenia možno zmeniť životným štýlom. Dôkazy naznačujú, že zmeny v stravovaní, cvičení a návykoch, teda kroky na zníženie rizika kardiovaskulárnych ochorení, môžu znížiť riziko vzniku Alzheimerovej choroby aj iných porúch spôsobujúcich demenciu. Zdravou životosprávou je možné oddialiť vek nástupu ochorenia aj o niekoľko rokov.

ALZHEIMEROVA CHOROBA A HLINÍK

Podozrenie na súvislosť medzi každodennou expozíciou hliníku, známemu neurotoxínu, a Alzheimerovou chorobou sa prvýkrát objavilo v roku 1965 a odvtedy sa o ňom vo vedeckých kruhoch živo diskutuje. Jednou zo svetových autorít, ktorá sa touto témou dlhodobo zaoberá, je profesor Christopher Exley z Keele University v Spojenom kráľovstve. Výsledky štúdie z roku 2020 podľa jeho slov „*potvrdili predchádzajúce závery, že obsah hliníka v mozgovom tkanive pri Alzheimerovej chorobe, poruche autistického spektra a skleróze multiplex je výrazne zvýšený.*“ Je to už jeho druhá štúdia, ktorá dosvedčuje výrazne vysokú akumuláciu hliníka v mozgu pri familiárnej Alzheimerovej chorobe. „*Je to však prvá štúdia, ktorá preukázala jednoznačnú súvislosť medzi umiestnením hliníka a amyloidu-beta pri tomto ochorení. Ukazuje, že hliník a amyloid-beta sú v neuropatológii úzko prepojené,*“ vysvetlil prof. Exley. „*Na pochopenie úlohy, ktorú zohrávajú vysoké hladiny hliníka v etiológii ľudských neurodegeneratívnych a neurovývojových ochorení, je potrebný ďalší výskum,*“ dodáva.

Prof. Exley a jeho kolegovia zároveň ponúkajú riešenie, ako si s prítomnosťou hliníka v organizme poradiť. V ich predchádzajúcej vedeckej práci sa totiž ukázalo, že pravidelné pitie aspoň jedného litra minerálnej vody bohatej na kremík za deň vyplavuje z tela pacientov trpiacich na Alzheimerovu chorobu hliník, a u niektorých dokázal klinicky signifikantnú ochranu pred kognitívnym poklesom.

Linky na výskum prof. Ch. Exleyho:

<https://www.technologynetworks.com/neuroscience/news/aluminum-exposure-again-linked-to-alzheimers-disease-329670>,

<https://www.iospress.com/news/human-exposure-to-aluminum-linked-to-familial-alzheimers-disease>,

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22976072/>

Text: Mgr. Jana Krajčovičová, redaktorka v oblasti zdravia a medicíny

MEDARDOVKA

prírodná minerálna voda

Magnéziová prírodná minerálna voda s obsahom oxidu uhličitého:

- ♦ vysoký obsah kremíka je cenný pri podpore pamäti a mentálnych kapacít,
- ♦ horčík prispieva k správne fungovaniu nervového systému, svalov a k látkovej premene,
- ♦ vďaka obsahu rozpusteného kremíka a kyseliny kremičitej vyplavuje minerálna voda z tela toxický hliník,
- ♦ pitie aspoň jedného litra prírodnej vody s obsahom kremíka každý deň môže pomôcť pacientom s Alzheimerovou chorobou.



NEZABÚDAJTE NA ZINOK A VITAMÍNY C A D. VAŠE TELO SA VÁM POĎAKUJE

Náš imunitný systém tvorí komplexný súbor buniek, procesov a chemických látok, ktoré neustále bránia naše telo pred invazívnymi patogénmi, ako sú vírusy, toxíny a baktérie. Snaha o udržanie zdravého imunitného systému počas celého roka je preto kľúčom k prevencii infekcií a chorôb. Najdôležitejšími spôsobmi, ako posilniť imunitný systém, sú zdravý životný štýl, konzumácia výživných potravín, dostatok spánku a pohybu. Okrem toho výskum ukázal, že imunitnú reakciu môže zlepšiť aj doplnenie niektorých vitamínov či minerálov.

Medzi prvkami, ktoré zohrávajú kľúčovú úlohu pri udržiavaní integrity a funkcie imunitného systému, vynikajú najmä zinok a vitamíny C a D. Každý z nich je dôležitou živinou aj sám o sebe, avšak ešte lepšie fungujú vo vzájomnej synergii. Z dôkazov nájdených v literatúre vyplýva, že nedostatok jedného alebo viacerých z nich ohrozuje imunitnú odpoveď, čím sa človek stáva zraniteľnejším predovšetkým voči vírusovým infekciám a má horšiu prognózu ochorenia.

V imunitnom systéme má každá z týchto živín svoju špecifickú úlohu. Pozrime sa na ne bližšie.

Vitamín C

Ide o esenciálny vitamín, čo znamená, že telo si ho nedokáže samé vyrobiť. Je rozpustný vo vode a nájsť ho môžeme v mnohých druhoch ovocia a zeleniny.

K imunitnej ochrane vitamín C prispieva viacerými spôsobmi. Podporuje tvorbu bielych krviniek, známych ako lymfocyty a fagocyty, ktoré pomáhajú chrániť telo pred infekciami. Vitamín C je zároveň silný antioxidant, a teda chráni pred poškodením vyvolaným oxidačným stresom, ku ktorému dochádza hromadením reaktívnych molekúl známych ako voľné radikály. Práve oxidačný stres negatívne ovplyvňuje zdravie imunitného systému a stojí za vznikom mnohých ochorení. Vitamín C je tiež nevyhnutný pre bunkovú smrť, ktorá pomáha udržiavať zdravie imunitného systému tým, že odstraňuje staré bunky a nahrádza ich novými.

Doplnenie vitamínu C preukázateľne znižuje trvanie a závažnosť infekcií horných dýchacích ciest, vrátane bežného prechladnutia. Liečba vysokými intravenóznymi dávkami vitamínu C zasa výrazne zlepšuje stav ľudí so závažnými infekciami, akými sú sepsa alebo syndróm akútnej respiračnej tiesne (ARDS) v dôsledku vírusových infekcií.

Vitamín D

Je v tukoch rozpustná živina, ktorú organizmus prirodzene produkuje pri priamom vystavení slnečnému žiareniu. Má niekoľko dôležitých funkcií – tými najdôležitejšími sú regulácia vstrebávania vápnika a fosforu a podpora normálnej funkcie imunitného systému.

Vitamín D má protizápalové aj imunoregulačné vlastnosti a je rozhodujúci pre aktiváciu obranných mechanizmov imunitného systému. Posilňuje funkciu imunitných buniek, vrátane T-buniek a makrofágov, ktoré chránia telo pred patogénmi.

V prípade nízkej hladiny vitamínu D sa zvyšuje náchylnosť na infekcie, choroby a poruchy súvisiace s imunitným systémom. Väčšie je riziko ochorení dýchacích ciest, napríklad tuberkulózy, astmy či chronickej obštrukčnej choroby pľúc, ako aj vírusových a bakteriálnych infekcií dýchacích ciest. Vedecký výskum naznačuje, že doplnenie vitamínu D môže chrániť pred infekciami dýchacích ciest, a to najmä u tých ľudí, ktorí ho majú nedostatok.

Zinok

Je minerál, ktorý je potrebný pre vývoj a komunikáciu imunitných buniek a ktorý zohráva dôležitú úlohu pri zápalovej reakcii. Zinok takisto chráni tkanivové bariéry v tele a pomáha zabrániť prenikaniu cudzích patogénov.

Jeho nedostatok, ktorým trpia najmä starší dospelí, vedie k zvýšenému riziku infekcií a ochorení, vrátane zápalu pľúc – zistilo sa, že až 16 % infekcií dýchacích ciest na celom svete je spôsobených nedostatkom zinku. Početné štúdie ukazujú, že výživové doplnky so zinkom nielen chránia pred infekciami dýchacích ciest, ale sú prospešné aj pre tých, ktorí sú už chorí. Zinok totiž pomáha skrátiť trvanie infekcií dýchacích ciest. Okrem toho vykazuje antivírusovú aktivitu.



TOTO VITAMÍN C + ZINOK + D3 s postupným uvoľňovaním 30/60/90 kapsúl Výživový doplnok

- Ideálna kombinácia zložiek na podporu imunity – vitamín C, D3 a zinok.
- Optimálne denné dávky aktívnych látok pre dospelého človeka na pravidelné užívanie.
- Postupné uvoľňovanie, pre čo najefektívnejšie využitie telom.

**Bez
Alergénov
Laktózy
Lepku
Cukru
Vegan**

Správna dispenzácia:

Hojenie rán

Odborné poradenstvo pre oblasť starostlivosti o menej závažné poranenia, ako aj pre oblasť starostlivosti o chronické rany a jazvy je v praxi veľmi často doménou lekárnikov a farmaceutických laborantov. V procese dispenzácie je potrebné zohľadniť závažnosť a charakter poranenia, rany alebo jazvy a ďalšie nevyhnutné atribúty, ktoré v konečnom dôsledku povedú k odporúчанию konkrétnych produktov.

V článku sú zhrnuté najdôležitejšie skupiny liečiv, zdravotníckych pomôcok a doplnkového sortimentu verejnej lekárne, ktoré je možné odporúčať v priebehu jednotlivých fáz hojenia rán.

Rana je porušenie súvislosti kože, sliznice alebo povrchu orgánu. Podľa rozsahu rany, množstva poškodeného tkaniva aj prípadnej prítomnosti infekcie rozoznávame dva základné typy hojenia:

- **pri primárnom hojení** (per primam) dochádza k rýchlej reparácii rany s minimálnymi prejavmi zápalu a miernou proliferáciou granulačného tkaniva,
- **rozsiahlejšie, otvorené**, infikované rany s väčšími tkanivovými defektmi sa hoja sekundárnym hojením (per secundam).

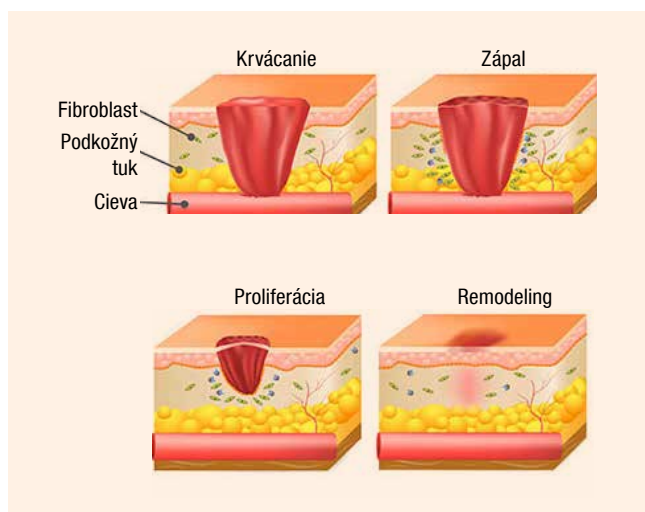
Hojenie rany je proces, ktorý je zahájený po vzniku rany a prebieha v niekoľkých fázach:

1. čistiaca (zápalová) fáza,
2. granulačná fáza,
3. epitelizačná fáza.

Práve liečba rán vyžaduje dôkladnú a správnu lekársku starostlivosť (vhodne zvolené krytie, ošetrovanie jej spodiny a pod.), pretože je tu veľké riziko stagnácie hojenia v určitej fáze a prechodu do chronicity.



PharmDr. Peter Stanko
Univerzitná lekáreň FaF UK
Bratislava



Hojenie rán – čistiaca, granulačná a epitelizačná fáza.
(zdroj: wasatchphotonic.com)

ČISTIACA FÁZA – ZÁPALOVÁ, EXSUDATÍVNA

V prvej fáze hojenia je cieľom organizmu odstrániť z rany všetky nežiaduce zložky. Dochádza teda k rozvoju zápalu, pre ktorý je charakteristický opuch, sčervenanie, bolesť a zvýšená teplota postihnutého miesta. Dochádza k migrácii zápalových buniek (leukocytov, histiocytov, fibroblastov), ktorých primárnou úlohou je fagocytóza, čiže rozpoznávanie a pohlcovanie cudzorodých častíc.

V mieste rany často vzniká nekróza. Nekróza je mechanickou a funkčnou prekážkou v procese hojenia rany, rovnako ako ňou môže byť aj fibrínový povlak. Pre úspešný proces hojenia je preto odstránenie nekrózy, devitalizovaného, neprekrveného tkaniva a povlakov nevyhnutnou podmienkou.

GRANULAČNÁ FÁZA

V granulačnej fáze hojenia sa v rane tvoria nové krvné cievy (tzv. neoangiogenéza) a granulačné tkanivo postupne vyplní ranu. Vytvorí sa sieť kolagénových vlákien (produkt fibroblastov). Ich tvorbu zvyšuje rastový faktor TGF- β , ktorý produkujú v rane prítomné mikrofágy. Takto vzniknutá sieť je vlastne podkladom pre nasledujúci proces epitelizácie.

Ak ranu vyplní granulačné tkanivo, rana sa začne uzavierať. Preto pri starostlivosti o ranu volíme veľmi šetrné metódy. Je dôležité zabrániť hypergranuláciám (nadmernému rastu granulačného tkaniva), infekcii, traumatizácii rany a je nevyhnutné v rane udržiavať ideálne vlhké prostredie.

EPITELIZAČNÁ FÁZA

Epitelizačná fáza je konečnou fázou hojenia rany. Fáza začína z okrajov alebo z epitelizačných ostrovčekov vnútri rany. Bunky potom v podstate „migrujú“ po jej vlhkej spodine. Preto je dôležité chrániť epitelizujúcu ranu pred vyschnutím. Epitelizačnú fázu bezprostredne sprevádza granulačná fáza, ktorá vytvára nosnú plochu pre tvorbu nového spojivového tkaniva a pokožky, ktorá je tenká a bez kožných adnexov (chlupov, vlasov, žliaz a nechto). Ak dôjde k nadmernému rastu granulačného tkaniva (hypergranulácii), je následná epitelizácia rany spomalená až potlačená.

Úspešný proces hojenia môže ovplyvniť mnoho vonkajších aj vnútorných faktorov. Ovplyvnená môže byť napríklad syntéza kolagénu (pri malnutricii, infekcii, diabete, hypoxii atď.), intenzita zápalovej reakcie (autoimunitné ochorenie, imunodeficiencia) či prostredie na hojenie (hyperglykémia pri diabete, acidóza pri hypoxii, vlhkosť atď.). Tieto vplyvy môžu pôsobiť buď lokálne v mieste rany, alebo sú dané celkovým stavom pacienta.

MOŽNOSTI ASISTOVANÉHO SAMOLIEČENIA A DOPLNKOVEJ STAROSTLIVOSTI:

- antibiotiká a chemoterapeutiká (lokálne),
- dezinficiencia a antiseptiká (lokálne),
- kyselina hyalurónová (lokálne),
- zinok (lokálne),
- zinok (substitúcia),
- systémová enzýmová terapia (substitúcia),
- alantoín (lokálne),
- silikón (lokálne),
- iné prípravky (sterilné krytie, fytofarmaká).

1. DEZINFICIENCIA A ANTISEPTIKÁ (LOKÁLNE)

Dezinfekcia a účinné spôsoby jej vykonávania sú veľmi častou náplňou dispenzačnej (informačnej a konzultačnej) činnosti lekárnikov, prípadne farmaceutických laborantov vo verejných lekárnach. Týka sa to nielen samotného poradenstva pri výbere a výdaji vhodného dezinfekčného prípravku, ale aj všeobecnej konzultačnej činnosti, ktorá súvisí so správnym antiseptickým ošetrením rán a dezinfekciou v širších súvislostiach.

Správny antiseptický prístup sa týka dezinfekcie povrchov, plôch, kože pacienta, ako aj ošetrenia rán. Lekárnik môže v rámci asistovaného samoliečenia využívať v rámci antiseptickej dezinfekcie predovšetkým chemickú dezinfekciu.

Chemická dezinfekcia sa vykonáva dezinfekčnými prostriedkami, predovšetkým roztokmi a mydlami. Pri ich použití je potrebné dbať na správny výber dezin-

fekčného prípravku, správne použitie dezinfekčného prípravku, čas expozície dezinfekčného prípravku.

Najčastejšie používané formy dezinfekčných prostriedkov sú:

- tekuté prípravky (roztoky, tinktúry),
- aerosólové prípravky (rozprašovače, spreje),
- pevné prípravky (zásypy),
- dezinfekčné mydlá (tekuté aj pevné formy).

Všeobecný postup pre správnu dezinfekciu a antiseptické ošetrenia rán:

- odstránenie pevných nečistôt,
- opláchnutie rany a okolia čistou tečúcou vodou,
- správna aplikácia vhodného dezinfekčného prípravku,
- vhodné krytie rany,
- konzultácia s lekárom v prípade potreby.

Osobitnú pozornosť je potrebné venovať dezinfekcii kože u pacientov s chronickými ranami, kde je vysoká pravdepodobnosť výskytu polyrezistentných baktérií, vírusov a húb (diabetická noha, dekubity a podobne).

2. ANTIBIOTIKÁ A CHEMOTERAPEUTIKÁ (LOKÁLNE)

Lokálne aplikované antibiotiká a chemoterapeutiká majú antibakteriálne účinky proti širokému spektru grampozitívnych a gramnegatívnych baktérií a húb, ako *Pseudomonas aeruginosa* a *Enterobacter pyogenes*, ktoré sú najčastejšie sa vyskytujúcimi mikroorganizmami u infekčných rán.

V praxi sú dostupné prípravky s obsahom striebornej soli sulfasalazínu, resp. striebornej soli sulfadiazínu. Určené sú na:

- liečbu a prevenciu infekcií menších rán (odreniny, malé krvácajúce rany, rezné rany a iné menšie čisté rany),
- ochranu a lokálnu liečbu poranení, vredu kĺčových žíl, prípadne iných vredov,
- liečbu a prevenciu infekcií drobných popálenín (povrchové a mierne rozsiahle popáleniny).

Uvedené prípravky zároveň chránia pred sekundárnymi infekciami a urýchľujú proces hojenia poranení. V prípade lokálnych antibiotík a chemoterapeutík je vhodné použitie strieborných solí. Ióny striebra sa viažu na DNA baktérií, a tým inhibujú rast a množenie bakteriálnych buniek. Ióny striebra nepoškodzujú bunky kože a podkožného tkaniva v mieste aplikácie.

3. KYSELINA HYALURÓNOVÁ (LOKÁLNE)

Kyselina hyalurónová (tiež hyaluronát, hyaluronan, HA) je nesulfátovaný glykozaminoglykán, ktorý je najdôležitejšou zložkou medzibunkovej hmoty. Nakoľko ide o veľmi veľkú molekulu, dokáže zadržiavať veľké množstvo tekutiny.

HA je základnou stavebnou zložkou kože a spojivového tkaniva, pričom zodpovedá za ich celistvosť a následnú regeneráciu po poranení. Pri hojení a obnove tkanív v akútnych ranách i nehojácich sa chronických defektoch je nevyhnutným predpokladom zhojenia invázia zápalových buniek. Regulácie týchto mechanizmov sa zúčastňujú aj glykozaminoglykány, predovšetkým HA.

Pri poranení kože a slizničných epitelov dochádza k masívnemu zvýšeniu lokálnej produkcie a depozícii HA do extracelulárnej matrix epiteliálnymi bunkami. Dochádza tak k reepitelizácii defektov migráciou dlaždicových buniek z okolia.

4. ZINOK (LOKÁLNE)

Zinok zodpovedá za urýchľovanie epitelizácie, teda konečnej fázy hojenia. Je preukázané, že zinok sa prostredníctvom metaloenzymov podieľa na hojení rany vo všetkých štádiách.

Vo včasnej fáze po poranení sa uplatňuje od zinku závislá alkalická fosfatáza. Tento enzým uvoľnený z epitelových buniek poškodeného tkaniva katalyzuje defosforyláciu AMP za vzniku adenosínu, ktorý má výrazné protizápalové účinky a podieľa sa na ukončení zápalovej fázy hojenia rán. Od zinku dependentná alkalická fosfatáza je však aj senzitívnym markerom angiogenézy asociovanej s novotvorbou spojivového tkaniva.

5. ZINOK (SUBSTITÚCIA)

Zinok patrí medzi biogénne, tzv. prechodné prvky a na rozdiel od ostatných esenciálnych mikroelemen-



tov sa v biologických systémoch vyskytuje len ako dvojmocný kationt (Zn^{2+}). Nepriťomnosť oxido-redukčnej povahy mu umožňuje univerzálne zapojenie do takmer všetkých procesov v biologických systémoch, a to pri súčasnom zachovaní jeho nízkej toxicity.

Všeobecne platí, že zinok je nevyhnutný na optimálne fungovanie ľudského organizmu. Aj jeho mierny deficit môže viesť k poruchám mnohých biochemických pochodov prejavujúcich sa okrem iného zvýšenou vnímavosťou na infekcie a zvýšeným oxidačným stresom.

Zinok zodpovedá za urýchľovanie epitelizácie, teda konečnej fázy hojenia. Je preukázané, že zinok sa prostredníctvom metaloenzýmov podieľa na hojení rany vo všetkých štádiách.

Vo včasnej fáze po poranení sa uplatňuje od zinku závislá alkalická fosfatáza. Tento enzým uvoľnený z epitelových buniek poškodeného tkaniva katalyzuje defosforyláciu AMP za vzniku adenozínu, ktorý má výrazné protizápalové účinky a podieľa sa na ukončení zápalovej fázy hojenia rán.

Od zinku dependentná alkalická fosfatáza je však aj senzitívnym markerom angiogenézy asociovanej s novotvorbou spojivového tkaniva.

Aktivita metaloproteináz spojivového tkaniva sa výrazne zvyšuje po poranení kože a tieto na zinku závislé proteolytické enzýmy sa spolupodieľajú na debridemente rany a rekonštrukcii medzibunkovej hmoty. Tak tvorba granulačného tkaniva, ako aj reepitelizácia rany a remodelovacie vytvorenie spojivového tkaniva vyžadujú možnosť migrácie buniek a degradácia matrixu metaloproteinázami, ktoré špecificky štiepia bielkoviny medzibunkovej hmoty (kolagén, elastín, laminín atď.), pohyb nových buniek v hojacej sa rane umožňuje.

DNA a RNA polymerázy, rovnako ako rôzne transkripčné faktory, obsahujú domény charakteru zinkových prstov a spoločne regulujú transkripciu génov kódujúcich kľúčové proteíny podieľajúce sa na procesoch hojenia rán (napr. gény bunkovej replikácie a gény proteínov medzibunkovej hmoty).

Okrem priameho vplyvu na zložky imunitného systému sa zinok viacerými mechanizmami veľmi účinne zapája aj do antioxidačného obranného systému organizmu. Tvorí súčasť enzýmu superoxiddismutáza, ktorý patrí medzi základné endogénne antioxidačné mechanizmy.

ALANTOÍN (LOKÁLNE)

Alantoín podporuje hojenie rán, má epitelizačný účinok a zväčšuje kapacitu tkaniva viazať vodu. Navyše má keratolytický a penetráciu podporujúci účinok, ktorý zvyšuje efektivitu súbežne podávaných liečiv. Okrem toho má alantoín upokojujúci účinok na svrbenie, často sprevádzajúce tvorbu jaziev.

Krém na hojenie rán

Účinné látky: 200 mg asiaticozid, 300 mg kyselina asiaticová a kyselina madekasová

Pomáha predovšetkým pri ochoreniach kože. Zmierňuje prejavy chronickej venózne nedostatočnosti dolných končatín a kŕčových žíl. Upokojuje vredové ochorenia pokožky aj pri diabetických pacientoch. Krém na hojenie rán obsahuje účinnú zložku SEPINEO™ D.E.R.M., ktorá sa používa predovšetkým na zmiernenie kožných problémov ako sú dermatitidy, rany a drobné popáleniny.



Alantoín je určený na jazvy po zahojení poranenia. Používa sa:

- na hypertrofické jazvy (nepresahujú poranenú oblasť), keloidné jazvy (presahujú poranenú oblasť), pohyblivosť obmedzujúce a kozmeticky zohyzďujúce jazvy po operáciách, amputáciách, popáleninách a úrazoch,
- pri skrátaní šliach spôsobenom úrazom alebo ochorením (napr. Dupuytrenova kontraktúra), ako aj na jazvovité stiahnutia (atrofické jazvy).

SILIKÓN (LOKÁLNE)

K starostlivosti o rany patrí aj starostlivosť o jazvy. V tejto skupine je možné v rámci asistovaného samoliečenia a doplnkového poradenstva využiť lieky a zdravotnícke pomôcky na báze silikónu.

Silikónový gél sa v praxi využíva ako remodelujúci materiál na patologické jazvy. Indikuje sa na liečbu hypertrofických jaziev a keloidov.

Prečo muži vo veku 30 – 40 rokov svoje zdravie neriešia?

Ženy sa o svoje zdravie starajú príkladnejšie než muži, ktorí všeobecného lekára navštevujú o 20 % menej ako ženy. A nie je to preto, že by sa im ochorenia viac vyhýbali. Pre ženu sú v určitých obdobiach návštevy lekára nevyhnutné – tehotenstvo, pôrod. Naopak, muži často preventívne vyšetrenia ignorujú a zvažujú to na nedostatok času. Vysoký krvný tlak (hypertenzia) je však ako časovaná bomba, ktorá sa môže prejaviť aj v tom najproduktívnejšom veku života.

Medzi 30. – 40. rokom života prežíva muž svoje najproduktívnejšie obdobie. Šplhá sa po kariérnom rebríčku, má alebo si zakladá rodinu a upevňuje si svoju pozíciu ako otec rodiny. „Choroby a smrť nemajú v tomto období v mužovom mieste priestor. Tridsiatnici sú po všetkých stránkach perspektívni a majú pocit životnej energie. Darí sa im a sú schopní riešiť všetky problémy. Zdraví sú aj ich rovesníci, a tak majú choroby a smrť zo svojho života vytesnené – ešte sa nerúbe v ich lese. Na preventívne prehliadky nechodia, prípadnú chorobu vnímajú ako zlyhanie,“ hovorí MUDr. Dana Šedivá, psychiatricka a sexuologička.

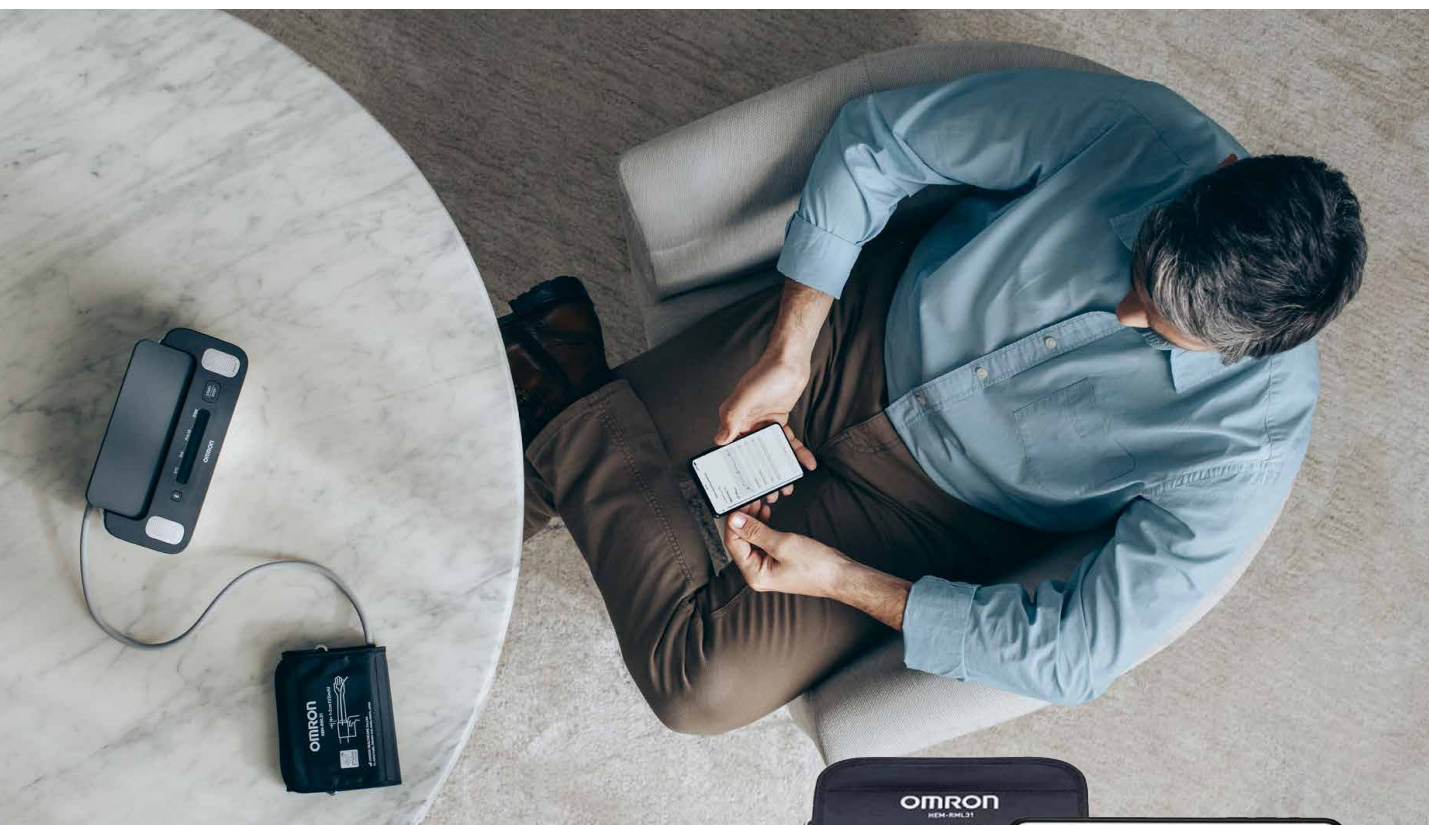
MUŽI MAJÚ OBAVU O SVOJU POTENCIU

Psychiatricka poukazuje na bagatelizovanie zdravotných ťažkostí, ktoré sa spájajú s princípom maskulinity zakoreneným v spoločnosti, kde správni muži sú zdraví, bohatí, silní a nezraniteľní. Práve tento stereotyp je jeden z dôvodov ignorovania prevencie a uvedomenia si krehkosti vlastného zdravia. „Ako psychiater môžem povedať, že väčšina mladých mužov v tejto vekovej kategórii pri prvom vyšetrení zdôrazňuje konzultačný charakter návštevy s upozornením, že lieky užívať neplánujú. Je to spôsob vyjednávania. Obávajú sa, že lieky budú mať negatívny vplyv na ich potenciu, a tak čakajú, že diagnóza zmizne sama. Mnohí sú schopní urobiť čokoľvek, len aby nemuseli užívať lieky. To ide do určitého momentu. Od ďalšieho nie. Nie všetko sa dá vyriešiť zmenou životného štýlu a silou vôle. A tam spadá aj hypertenzia,“ hovorí MUDr. Dana Šedivá.

Hoci mužov trápia obavy z vedľajších účinkov liekov na tlak na ich potenciu, práve vysoký tlak môže byť jeden z vinníkov problémov s erekciou. Ľudia s vysokým tlakom majú zvyčajne problém s dostatočným transportom kyslíka, čo sa môže prejaviť aj problémami s erekciou.

Nesmieme zabúdať ani na spoločenský tlak a každodenné vystavovanie sa stresu, čo môže mať z dlhodobého hľadiska vplyv na zdravotný stav inak zdravých mladých mužov.





STAČÍ SI ODMERAŤ KRVNÝ TLAK ASPOŇ RAZ ZA ROK

Zákernosť vysokého krvného tlaku spočíva najmä v tichom a bezbolestnom priebehu pomerne dlhý čas, zatiaľ čo vo vnútri tela spôsobuje mnohé poškodenia. Komplikácie spojené s hypertenziou sa môžu prejaviť hneď alebo pokojne aj niekoľko rokov neskôr. „Nechceme ‚terorizovať‘ mladých mužov, aby si merali krvný tlak stále, stačí, ak tak urobia aspoň raz do roka (pozn. redakcie: odporúčame 2-krát denne po 7 dní za sebou a spriemerovať výsledky) a v prípade, že je ich tlak vyšší, začali túto situáciu riešiť v spolupráci s lekárom. Farmakologicky i nefarmakologicky, a to dovtedy, kým ich krvný tlak nebude v cieľových hodnotách pod 130/80 mmHg. A nestačí, aby sa do týchto hodnôt krvný tlak dostal, musí tam zostať. Znamená to, že u niektorých môže byť táto liečba celoživotná,“ hovorí docentka MUDr. Eva Gonçalvesová, CSc., prednostka kardiologickej kliniky LFUK a NÚSCH.

ODMERAJTE SI KRVNÝ TLAK UŽ DNES A PREDCHÁDZAJTE ZDRAVOTNÝM ŤAŽKOSTIAM VO VYŠŠOM VEKU

Slováci berú dôchodok automaticky ako obdobie spojené s chronickými ochoreniami a návštevami lekárov. Práve vek medzi 30. – 40. rokom je časom, kedy investíciu do prevencie môžu muži zúročiť neskôr. V prípade vyšších hodnôt krvného tlaku je potrebné pravidelné meranie v domácom prostredí.

Na trhu nájdete veľa kvalitných tlakomerov na domáce meranie krvného tlaku. Napríklad s novým



tlakomerom OMRON Complete zvládnete zistiť výšku krvného tlaku aj EKG s krivkou a detekciou fibrilácie predsiení, čo pomôže jednoducho identifikovať nezrovnalosti v srdcovom pulze, ktoré môžu neskôr viesť k závažnejším srdcovým a mozgovým problémom. Tlakomer používa komfortné nafukovanie manžety IntelliSense a všetky hodnoty si ľahko kedykoľvek skontrolujete vo vašom mobilnom zariadení s aplikáciou OMRON Connect.

Hodnoty správneho krvného tlaku sú

120/80 mmHg. Ak sú jeho hodnoty vyššie ako 140/90 mmHg, objednajte sa k lekárovi. Čím skôr vysoký krvný tlak začne liečiť lekár, tým väčšiu šancu máte na prežitie zdravého dôchodku. Hoci čerstvo po 30-ke sa to môže zdať ako ďaleká budúcnosť, dôchodkový vek jedného dňa určite príde.

Text: MUDr. Danica Šedivá

Foto: archív Celimed, s.r.o.

Sviečky a silice v lekárskej kvalite



Počas jesenných a zimných mesiacov majú ľudia väčšiu tendenciu obklopovať sa sviečkami. Či už ide o spomienku na ľudí, ktorí tu s nami viac nie sú, alebo navodenie si príjemnej atmosféry a prevoňanie domácnosti. Nie je však sviečka ako sviečka. Pre ochranu zdravia celej rodiny je podstatné vedieť, čo si pri príjemnom teplom svetle môžeme spôsobiť, ak zvolíme nevhodnú sviečku.

DBAJME NA KVALITU ZLOŽENIA

Pri výbere vonných sviečok by ste si mali dať pozor na ich zloženie. Môžu obsahovať škodlivé látky s nebezpečným spektrom účinkov. Najlacnejší a najčastejšie používaný materiál na výrobu sviečok je parafín. Cenovo najvýhodnejší, ale pre zdravie človeka najškodlivejší. Ide o ropný produkt, a počas pálenia takýchto sviečok sa môžu do vzduchu uvoľňovať výpary toluénu a benzénu, ktoré sa usádzajú nielen na stenách príbytku, ale aj na našich pľúcach, čo môže spôsobiť závažné respiračné ťažkosti, bolesti hrdla, hlavy, alergie, astmu či migrénu.

Pozor aj na knôt. Na trhu sa predáva veľa sviečok s knôtom, ktorý obsahuje olovo. I relatívne nízke hladiny olova môžu vplývať na zvýšený krvný tlak, zhoršenie depresívnych stavov, podráždenie, poruchy spánku, poškodenie pečene, hyperaktivitu či poruchy učenia a sťažujú koncentráciu. Aj pri neškodlivom bavlnenom knóte je potrebné sledovať dĺžku. Optimálna dĺžka je 5 – 10 milimetrov. Vtedy nasiakne správnym množstvom vosku, horí len olej a nie samotná bavlna.

Alternatívou k parafínovým sviečkam sú prírodné sviečky z rastlinných voskov alebo z včelieho vosku. Sójové aj kokosové sviečky sú ideálne na pridávanie čistých vonných silíc. Ich vôňa sa vo vosku krásne rozptýli a pri horení sa jemne uvoľňuje.

PRÍRODNÉ SILICE AKO INGREDIENT

Za krásnou vôňou sa skrývajú terpény – prchavé organické zlúčeniny rastlinného pôvodu, ktoré slúžia v prírode na komunikáciu s okolím. Rastliny nimi lákajú hmyz alebo, naopak, odradzujú škodcov. Takým istým spôsobom pôsobia aj na náš nos. Ten vyšle signál do mozgu, ktorý zhodnotí, či sú nám príjemné, a na základe toho koordinuje ďalšie procesy, ktoré stimulujú telo a myseľ. Harmonizujú naše telo, dodajú mu pocit sviežosti, upokoja po náročnom dni alebo aj odpudzujú bodavý hmyz.

Vďaka procesu parnej destilácii sa ich podarilo izolovať z rastlín a tak vznikli esenciálne oleje, ktoré majú široké využitie v medicíne, prírodnom liečiteľstve, kozmetike či drogérii. Dôležité je poznamenať, že nie všetky esenciálne oleje sú rovnaké. Čistota oleja sa môže meniť v závislosti od geografickej polohy, počasia, metód destilácie a iných faktorov. Okrem toho, bez ohľadu na to, ako dobre je rastlina vybraná, ošetrovaná a zberaná, kvalita esenciálneho oleja môže byť buď zachovaná, alebo zničená počas procesu destilácie. Pre pozornosť venovanú detailom a presnosť potrebnú pri destilácii sa stáva destilácia viac formou umenia ako procesom.

SLOVENSKÝ PRODUKT S POSUDKOM FARMACEUTOV

V prírode sa vyskytuje naozaj všetko, čo k zdravým sviečkam potrebujeme. Ich vôňa je jemnejšia ako vôňa umelých parfumovaných sviečok, no zdraviu prospešná a nezávadná.

„Som veľmi potešená tým, ako sa ľudia stále viac zaoberajú kvalitou produktov, ktoré nakupujú. Pri výrobe sviečok a voskov do aromalampy myslím predovšetkým na prírodu, obdivujem ju a milujem ju. A presne tak voňajú moje sviečky – prírodne a zdravo,“ hovorí Ing. Paulína Brinichová, ktorá v meste pod Zoborom už 4 roky pod značkou Dizajn od lesa ručne vyrába sójové sviečky s obsahom prírodných silíc v lekárskej kvalite.



S úspešnou podnikateľkou vám prinášame krátky rozhovor.

● Prečo ste začali s výrobou vlastných sójových sviečok?

Už ako dieťa som bola vedená k prírode ako takej. Moja láska k nej sa prehĺbila počas štúdia na Novom Zélande a pokračovala štúdiom záhradnej a krajinskej architektúry v Nitre. Vždy ma fascinovala prírodná medicína. Sila rastlín, ich liečivé účinky a aromaterapia ma uchvátili natoľko, že som sa rozhodla riešiť svoje zdravotné problémy práve užívaním bylinných čajov a silíc. Ako tvorivý som tiež začala vyrábať prírodnú kozmetiku pre seba a svojich blízkych a začala som ju ponúkať aj na školských trhoch. Na moje potešenie začali chodiť veľmi príjemné ohlasy a reakcie, a to ma posunulo myslením ešte ďalej. A tu niekde bol počiatok môjho vnímania zdravých produktov.

Svoju prvú sviečku z včelieho vosku a ocinovej šnúrkou od topánok (knôť :-)) som zaliala v roku 2017. Vždy som milovala vonné sviečky, no po pár minútach horenia ma rozbolela hlava. Keď sa moje migrény opakovali zakaždým práve pri pálení sviečok, začala som pátrať, či parafín, alebo umelé vône môžu viesť k migrénom. Môžu. A nielen k tým. Na trhu sú rôzne štúdie, ktoré poukazujú práve na nebezpečenstvo vdychovania výparov z parafínu či umelých esencií. Preto som začala hľadať, či existuje zdravšia verzia vosku, a narazila som na rastlinné vosky, ktorých horenie je čisté a zdraviu nezávadné. Taký je napríklad aj sójový vosk, ktorý dymí o takmer 90 % menej ako parafín, pričom jeho spaľovaním sa neuvolňuje nadbytočné množstvo oxidu uhličitého. Vosk je však len polovica úspechu k vytvoreniu zdraviu nezávadných sviečok. Aké vône však zvoliť, aby sviečky neboli toxické? Výsledkom boli práve 100 %-ne prírodné silice. A nie hocijaké – v lekárskej kvalite. Také, ktoré môžeme užívať aj vnútorne.

● Sviečky vyrábate v spolupráci s farmaceutmi. Ako sa podieľajú na ich výrobe?

V časoch, kedy som založila značku Dizajn od lesa (2018), som neustále komunikovala s farmaceutmi. Potrebovala som mať istotu, že zahrievaním silíc sa neodparujú ich účinky. Konzultovala som teploty, pri ktorých môžeme silice spájať s voskom pred zaliatím do pohárov. Spoločne sme hľadali zdraviu nezávadné náhrady za silice, ktoré sú cenovo nedostupné pre výrobu sviečok (napríklad vanilka). Sójová sviečka horí 4 hodiny sa zahreje na cca 50 °C, silice sa teda neprehrievajú, práve naopak, príjemne sa uvoľňujú do ovzdušia a pôsobia tak aromaterapeuticky. Intenzitu si vieme regulovať dĺžkou horenia sviečky alebo zvolením správnej gramáže sviečky pre ten daný priestor. Pokiaľ máme radi ešte intenzívnejšie vône, vieme siahnuť po voskoch do aromalampy alebo aroma difúzerov. V ponuke máme rôzne kolekcie – apotekárna kolekcia (jednozložková vôňa,



napríklad levanduľa, mäta, rumanček a pod.) a klasická kolekcia (s rôznymi zmesami silíc). Tieto zmesi si navrhujem vždy sama a ich spojenie konzultujem s farmaceutmi. Je pre mňa dôležité, aby bola zmes nielen príjemná, ale aby sa jednotlivé silice v danej zmesi podporovali a nie bili.

● Prečo by sme si mali vybrať sviečku práve od Vás?

Na slovenskom trhu nájdete mnoho výrobcov sójových sviečok, ktorí svoje produkty predávajú ako „zdravé“ alebo „veganské“. Keď sa však pozrieme hlbšie do zloženia produktov, ako som vysvetľovala vyššie, zmena parafínového vosku za vosk rastlinný ešte nerobí zo sviečky sviečku zdraviu nezávadnú alebo veganskú. Vosk je, samozrejme, veľmi dôležitý, no rovnako (alebo ešte viac) dôležité sú práve zmesi esencií a vôní. Pokiaľ do sójovej sviečky pridáte vonnú zmes, ktorú kúpite už predmiešanú, v žiadnom prípade nemožno túto sviečku pokladať za zdravú. Sviečky značky Dizajn od lesa sú výnimočné nielen preto, že k výrobe používam čistý sójový vosk bez pridaných aditív a silice v lekárskej kvalite. Tým, že si zmesi navrhujem sama a poctivo ich v prípade potreby konzultujem práve s farmaceutmi, vznikajú sviečky, ktoré nikde vo svete nenájdete. Každá zmes, ktorú pridávam do sviečky, je špeciická, originálna, mnou vytvorená, a sviečky, vosky či difúzery s rovnakou vôňou tiež nikde vo svete nenájdete.

A také sú sviečky značky Dizajn od lesa – vyrobené s láskou a rešpektom k prírode.

Ďakujeme za rozhovor.

Spracovala: Ing. Monika Madarászová, marketing MED-ART

Produkty a novinky značky Dizajn od lesa nájdete aj v našom najnovšom Katalógu ZIMA 2022, ktorý bude v platnosti od 17. 10. 2022.

Farebné jesenné poznávačky po Európe s Turancarom — odborníkmi na skvelé zájazdy

Ak ste s dovolenkou čakali na jeseň, kedy nebudú teploty také vysoké a destinácie nebudú praskať vo švíkoch pod náporom prázdninujúcich turistov, máme pre vás niekoľko tipov na fantastické využitie voľných dní.

VÍNNA CESTA PO TOSKÁNSKU

Kto by nepoznal krásne scenérie najslávnejšieho talianskeho regiónu? Objavujú sa vo filmoch či reklamách a lákajú na čarovnú prírodu, historické mestá, lahodné víno a dobré jedlo. S nami si užijete ich dokonalú kombináciu na autobusovom zájazde. Ten je ako stvorený pre milovníkov vína, syra a dobrej nálady. Program je plynulým prepojením návštevy najkrajších miest Toskánska a vynikajúcich gurmánskych zážitkov v každom z nich. Čaká na vás Pisa so svojou slávnou šikmou vežou, kde robil vedecké pokusy Galileo Galilei, Florencia s pokladmi ukrytými v Galérii Accademia a Uffizi či majestátna bazilika Santa Maria del Fiore, mestečko Montepulciano obkolesené vinicami, kam len oko dovidí, či Volterra, ktorá bola centrom etruskej civilizácie. Vínná cesta je obohatená aj o plavbu na ostrov Elba, kde sa prejdete chodbami Napoleonovej rezidencie, v ktorej strávil roky vo vyhnanstve. Celý zájazd je pretkaný zastávkami na ochutnávky miestneho vína a syrov. Žiadny správny gurmán by Toskánsko nemal vynechať.



Cena už od 495 €

Termín 17. 9. – 26. 9. 2022

TURANCAR
cestovná kancelária

ISTANBUL

Turecko je známa dovolenková destinácia, avšak najväčšie mesto krajiny Istanbul nie je o nič menej zaujímavé a krásne, ako rozľahlé luxusné rezorty na plážach. Istanbul, ktorý bol v priebehu storočí

známy aj pod menom Konštantinopol či Carihrad, leží na dvoch kontinentoch, bol hlavným mestom niekoľkých historicky významných ríš, nájdete tu Modrú mešitu, Chrám Božej múdrosti Hagia Sofia, palácový komplex Topkapi, kde po vyše 400 rokov prebývali osmanskí sultáni, Yerebatanskú cisternu či Sulejmanovu mešitu. Miestnu atmosféru si vychutnáte počas návštevy trhoviska Veľký bazár a dojem zanechá aj plavba cez Bospor – najužší prieliv sveta, ktorý oddeľuje európsku časť od ázijskej. Z leteckej poznávačky do Istanbulu sa domov vrátite nielen s množstvom suvenírov, ale hlavne s úžasnými zážitkami a chuťou poznávať ďalej.



Cena už od 435 €
Termín 22. 9. – 25. 9. 2022

KATALÁNSKO A GOTICKÁ BARCELONA

Vyďte sa s nami na cestu za perliami Katalánska. Tešiť sa môžete na nezameniteľnú Barcelonu a jej najslávnejšie atrakcie. Prejdeme si spolu dominanty mesta, ako napríklad gotická katedrála sv. Eulálie, morské akvárium, Chrám svätej rodiny Sagrada Familia, ktorý je najdlhšie rozostavanou stavbou v histórii, taktiež ďalšie architektonické dielo Antonia Gaudího Casa Batlló, štvrť La Pedrera preslávenú svojím nočným životom či futbalový štadión populárneho FC Barcelona. Rozhodne nevynecháme gotické pamiatky ako kláštor Montserrat so sochou čiernej Madony, ktorý je najvýznamnejším pútnickým miestom Katalánska, múzeum umeleckého mága Salvadora Dalího či mestečko Girona s historickými



hradbami, židovskou štvrťou a gotickými kostolmi. Pre milovníkov múzeí bude možnosť nazrieť do Národného múzea, Picassovho múzea či Múzea FC Barcelona. Romantici si prídu na svoje pri Magickej tancujúcej fontáne. Ak ste zatiaľ Španielsko poznali len z relaxovania na pláži, my vám na tomto leteckom poznávacom zájazde ukážeme, že sa v ňom skrýva omnoho viac.

Cena už od 675 €
Termín 17. 9. – 24. 9. 2022

KAMPÁNIA S POBYTOM PRI MORI

Sedem dní strávených pod horúcim talianskym slnkom na juhu krajiny na autobusovej poznávačke s Turancarom. Počas nich vás čaká návšteva historických Pompejí a výstup na stále aktívnu sopku Vezuv, ktorej popol z erupcie Pompeje pred storočiami zasypal mesto a urobil z nich mesto duchov. Loďou sa preplavíme na romantický ostrov Capri s krásnymi plážami a azúrovým morom. Prezrieme si archeologické nálezisko gréckej kolónie Paestum zapísané v zozname svetového kultúrneho dedičstva UNESCO. Nadšencov histórie oslovia antické stavby a Neptúnov chrám, ktorý patrí k najzachovalejším starovekým pamiatkam. Prejdeme sa uličkami mestečka Agropoli týčiaceho sa na skalnom masíve nad morom. Dominantou masívu je Aragonský hrad s úžasnou stredovekou atmosférou. Nevynecháme, samozrejme, ani domov pizze - mesto Neapol, jeho najznámejšie pamätihodnosti ako Castel Nuovo, Plebistické námestie, budovu opery či Galéria Umberta I. Príjemný deň strávime na krásnom farebnom pobreží Amalfi. To všetko podčiarknu horúce vody Tyrrenského mora ako stvorené na kúpanie a oddych na pláži.



Cena už od 395 €
Termín 22. 9. – 28. 9. 2022

Všetky dostupné zájazdy, informácie o termínoch a cenách nájdete na našej webovej stránke **www.turancar.sk** v sekcii Cestovná kancelária.

Hnačka u psov

Veľa psov má počas života problémy s hnačkou. Hnačku možno definovať ako neformovanú alebo riedku stolicu, ktorá sa zvyčajne vyskytuje vo väčších množstvách a/alebo častejšie ako zvyčajne. Hnačka nie je choroba, ale klinický príznak rôznych chorôb. Môže byť dôsledkom vážnych alebo život ohrozujúcich ochorení, ale aj spojená s menej závažnými stavmi a vyriešená jednoduchou liečbou. Je však potrebné začať liečbu dostatočne včas.

Hnačku najčastejšie spôsobujú:

- lieky ako antibiotiká,
- požitie jedov alebo toxínov,
- zmena stravy – môže trvať niekoľko dní, kým sa tráviaci systém psa prispôsobí novým bielkovinám,
- dojedanie zvyškov jedla – ak pes stravu nezožerie, treba mu misku zobrať, inak hrozí pokazenie jedla,
- jedenie odpadkov,
- požitie cudzích predmetov, ako sú látky, kosti a hračky,
- bakteriálne infekcie vrátane salmonely,
- zápalové ochorenie čriev,
- kolitída,
- pankreatitída,
- ochorenie pečene alebo obličiek,
- vírusové infekcie, ako je psinka, koronavírus alebo parvovírus,
- parazity – Giardia, kokcidie, bičíkovce, škrkavky alebo hákovce,
- stres alebo úzkosť.

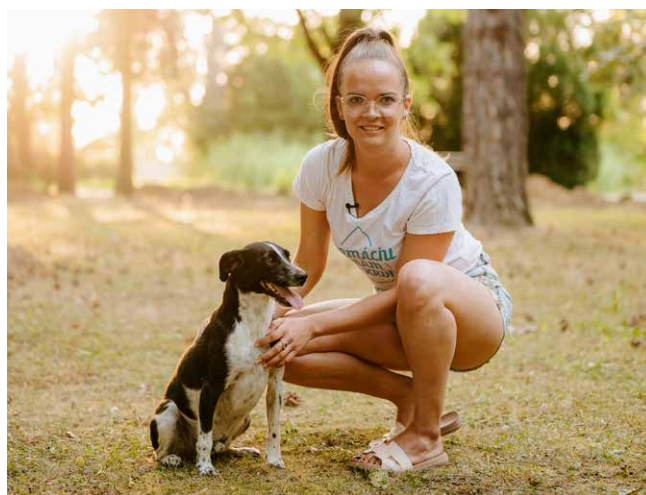
K hnačke patria často aj prejavy ako:

- nechutenstvo až úplná strata chuti do jedla,
- slintanie,
- zvracanie,
- dávenie,
- mäkká až vodnatá stolica,
- krvavé špinenie.

AKO LIEČIŤ HNAČKU U PSOV?

Pokiaľ ide o liečbu hnačky u psov, je nevyhnutné, aby sa psovi nikdy nepodávali lieky určené pre ľudí, okrem tých, o ktorých je známe, že sú neškodné pre psa. Mnohé ľudské lieky sú pre psov toxické a mohli by spôsobiť mnohé zdravotné komplikácie. Čo sa týka farmaceutickej liečby, vhodné sú veterinárne voľnopredajné lieky vo forme tabliet, prášku, gélu, pást. Pri nefarmakologickej liečbe odporúčime majiteľovi psa hladovanie po dobu 12 – 24 hodín. To umožní upokojenie tráviaceho traktu. Predtým je však potrebné si byť istý, že to zdravotný stav psa umožňuje.

Hnačka môže viesť k dehydratácii, preto treba upozorniť majiteľa psa, aby mal pes stále prístup k vode. Či je pes dehydratovaný, nám ukáže jeho koža tak, že prstami vytvoríme kožnú riasu na chrbte psa



a uvidíme, ako bude reagovať, resp. ako rýchlo sa dá koža do pôvodného stavu. Čím dlhšie to trvá, tým je pes viac dehydratovaný. Tu vieme psovi pomôcť práškom na prípravu izotonického rehydratačného a energetického roztoku (aptus nutrisal).

Uvarená biela ryža s trochou kuracieho mäsa a tekvice z konzervy môže pomôcť zlepšiť trávenie psa. Ďalej môžu pomôcť probiotiká na podporu živých baktérií, ošúpané varené zemiaky, tvaroh (pozor všade na alergiu), špeciálne formulované krmivo pre psov a lieky odporúčané veterinárom. Hneď ako sa pes bude cítiť lepšie, postupne sa môže zaviesť jeho pravidelné stravovanie. Čo sa týka pamlskov, odporúčime majiteľovi, aby ich pri hnačkách vynechal. Existujú aj krmivá a konzervy, ktoré majú svoju formulu prispôbenú tak, že sa používa pri hnačkách.

Majiteľovi vysvetlíme, že okrem typu konzistencie stolice je potrebné sledovať aj jej farbu. Čokoládovo hnedá je normálna, zatiaľ čo farby ako oranžová, zelená alebo šedá môžu znamenať problémy s orgánmi, ako je pečeň, žlčník alebo pankreas. Čierna dechtová stolica je veľmi vážna a môže poukazovať na vnútorné krvácanie, vtedy netreba čakať a kontaktovať veterinára.

Text: PharmDr. Patrícia Martišovičová, Vaša Lekáreň ZDENKA, Nitra

zoosorb®

Prvá pomoc pri tráviacich problémoch,
hnačkách, otravách a alergiách u zvierat



Bezpečná
detoxikácia
organizmu



www.alfamedicalteam.com

tel.: +421 905 813 345

e-mail: info@alfamedicalteam.com

REPRESENTED BY
ALFAMEDICALTEAM
Your pharmacy partner

ZooLac® MULTI PASTE®



PRVÁ POMOC PRI RIEŠENÍ HNAČIEK

5 ÚČINKOV V JEDNEJ APLIKÁCII !

- Viaže na seba vodu v črevách, obsah čriev je tuhší.
- Viaže škodlivé baktérie a ich toxíny a ruší tak ich účinok.
- Napomáha rastu prospešných baktérií v čreve a uľahčuje boj proti škodlivým baktériám.
- Stimuluje lokálnu imunitnú obranu v črevách, umožňuje zvieratú lepšie odolať patogénom.
- Chráni enterocyty pred adhéziou škodlivých baktérií.

balenie: 15 ml • 32 ml • 60 ml

DYNTEC ChemNet



Vetwell, s.r.o., Hlohovecká 5, 951 41 Lužianky, 0948 774 067
vetwelllab@gmail.com, www.vetwell.sk

Diarsanyl®

pasta na akútnu hnačku pre psy a mačky



- Výživový doplnok pri akútnej hnačke pre psy a mačky na udržanie normálnej činnosti tráviaceho traktu, ochranu a regeneráciu črevnej sliznice.
- Diarsanyl pastu dobre prijíma väčšina psov a mačiek vďaka príjemnej chuti a voni.
- Montmorilonit absorbuje a neutralizuje škodlivé látky (toxíny, baktérie, vírusy).
- Elektrolyty nahrádzajú stratené ióny.
- Dextróza je zdrojom energie.
- Fruktooligosacharidy (FOS, tzv. probiotiká) napomáhajú obnoveniu prirodzenej črevnej mikroflóry.



Vzdelávaj sa s nami na www.somfarmaceut.sk



Každý mesiac akreditované AD testy na www.somfarmaceut.sk

