

# MEDIUM



MED-ART

04/2021

*Zodpovednosť,  
kráľovská cnosť*

**tretie desaťrocie  
MED-ART-u**

**NULOVÉ  
DOPLATKY**

**pre dôchodcov a ZŤP  
v roku 2022**

**PREVALENCIA  
OBEZITY/DIABEZITY**

**v dospeljej a detskej populácii**



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



**TOTO Na imunitu premium**  
(40/60 cps)  
výživový doplnok

**Bez**  
**Alergénov**  
**Laktózy**  
**Lepku**  
**Cukru**  
**Vegán**

- ① obsahuje 150 mg vysokočistého mikronizovaného BIO beta-glukánu z Hlivy ustricovitej
- ② obsahuje komplex 9 kmeňov baktérií mliečneho kvasenia
- ③ s obsahom zinku a vitamínu C pre podporu imunity
- ④ stačí jedna kapsula denne, vhodné pre deti od 6 rokov

# obsah

- 4 TRETIE DESAŤROČIE MED-ART-u – OBDOBIE KRÁĽOVSKÉ**  
V kráľovskom období sa firma prepracováva svojimi skúsenosťami ešte k vyššej zodpovednosti a nastavuje si vysoké spoločenské priority.
- 8 TELESNÚ ENERGIU DODÁVA IZOBALANS, DUCHOVNÚ ZDRAVÉ VZŤAHY**  
To, čo je v našom vnútri, utvára našu vonkajšiu realitu. Viac v rozhovore s vedúcim komunity Eden, Martinom Neslušanom.
- 10 PRISPELI SME MALÝM PACIENTOM K VYBUDOVANIU STACIONÁRA**  
Projektom Galéria pomoci sme Národnému ústavu detských chorôb v Bratislave darovali finančné prostriedky na dobrú vec.
- 12 KONGRES NEMOCNIČNÉHO LEKÁRENSTVA**  
MED-ART, každoročný účastník kongresu, v rozhovore s predsedníčkou sekcie nemocničného lekárstva PharmDr. Ľubicou Slimákovou, MPH.
- 14 DÔLEŽITOSŤ UVEDOMENIA SI VLASTNEJ PROFESIONALITY**  
Vďaka svojim projektom Slovenský spolok študentov farmácie posúva svojich študentov vpred po profesionálnej aj osobnostnej stránke.
- 17 ČO JE NOVÉ V SPOLKU KOŠICKÝCH ŠTUDENTOV FARMÁCIE?**  
Spolku sa darí obohacovať život študentov v týchto časoch aspoň online formou v podobe rôznych článkov, výziev a webinárov.
- 18 VZDELÁVANIE NIE JE MARKETINGOVÝ NÁSTROJ**  
Vzdelávanie je proces, ktorý je nástrojom sebarozvoja, aby sa pacient nevracal do lekárne, ale k lekárnikovi. Slovenská lekárska komora aj v roku 2022 prinesie dostatok nástrojov – len si správne vybrať.
- 19 NIE JE ODPAD AKO ODPAD**  
Množstvo nespotrebovaných liekov na obyvateľa každým rokom narastá, pričom lieky v domácnosti predstavujú potenciálne environmentálne riziká.
- 20 NULOVÉ DOPLATKY PRE DÔCHODCOV A ZŤP v roku 2022**  
Aké problémy odpustenie doplatkov lekární prinesie? Hodnotí generálny riaditeľ spoločnosti NRSYS, Ing. Jozef Fiebig.
- 22 REHYDRATÁCIA**  
Minerálne vody a ionové nápoje sú vhodnými nástrojmi doplnenia tekutín a rehydratácie pri stavoch nedostatku tekutín.
- 26 PREVALENCIA OBEZITY/DIABEZITY**  
Väčšina svetovej populácie žije v krajinách, kde nadváha zabíja viac ľudí ako podvýživa, uvádza vo svojom príspevku MUDr. Ľubomíra Fábryová, prezidentka obeziologickej asociácie.
- 30 KEĎ DUŠA BOLÍ VIAC AKO TELO**  
Ako môže farmaceut zabrániť vlastnému vyhoreniu? Riešenie na stránkach nášho časopisu ponúka odborníčka v odvetvi psychiatrie, MUDr. Ľubomíra Izáková, PhD.
- 32 OČNÉ KVAPKY – AKO SA MEDZI NIMI ZORIENTOVAŤ?**  
Ponúknuť pacientovi najvhodnejšie očné kvapky je výzva. Pomôcť vám môže nový portál, ktorý pomáha rýchlo sa zorientovať na aktuálnom trhu.
- 34 TELEMEDICÍNA POČAS PANDÉMIE**  
Telemedicína spája lekára s pacientom. Dostupnosť k liečbe je rýchlejšie a pohodlnejšie, ak má pacient doma vhodný prístroj.
- 37 DENTÁLNA HYGIENA U PSOV**  
Aké sú možnosti čistenia zubov a aké sú liekové formy? Viac informácií k téme nájdete aj na [www.somfarmaceut.sk](http://www.somfarmaceut.sk) v sekcii Miniškola veteriny.
- 38 STAVY STRACHU A STRESU U PSOV**  
December je radostný čas pre ľudí, ale pre zvieratá je to obdobie stresových situácií. Riešenie na stavy strachu u psov ponúka prírodný výživový doplnok na báze materského mlieka.

**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, MUDr. Rudolf Andraško.  
**Redakcia: šéfredaktorka:** Beáta Račeková, **redakčná rada:** PharmDr. Petra Haár Némethová, Ing. Zlatica Látečková, PhD. Katarína Miháliková, Ing. Denisa Pargáčová.  
**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.

## Tretie desaťročie MED-ART-u, autorita a zodpovednosť

# Obdobie kráľovské

V treťom desaťročí sme sa z rytierov prepracovali do obdobia kráľov, preto som ho nazval kráľovským. V úvode si pomôžem jednou rozprávkou, v ktorej sa tiež hovorí o prežitom živote. Hlavnou postavou je drevený koník, ktorý ležal v kúte detskej izby. Dlhé roky slúžil deťom, no keď bol už starý, nikto ho nepotreboval. Jeho drevené telo bolo celé doškriabané a z peknej hrivy zostalo len pár pokrivených vlasov. Keď prišiel do izby nový plyšový zajac a videl koníka smutne sedieť v kúte, opýtal sa ho: „Ako to vyzeráš? Kto ťa tak doriadil?“ „To boli deti,“ odpovedal koník. „Neustále sa so mnou hrali, bol som im k dispozícii a slúžil som im.“ „Nemohol si niečo proti tomu urobiť?“ opýtal sa zajac. „Veď ty si musel byť na začiatku tiež pekný...“ Koník mu skočil do reči a hovorí: „Vieš zajac, nie je dôležité, ako som vyzeral na začiatku, dôležité je, čím som počas života poslúžil a či druhí mali zo mňa osoh a radosť. Dôležité je, že aj týmto spôsobom som sa obetoval pre druhých.“ „Ale musel si zažiť aj veľa bolesti,“ podotkol zajac. „Samozrejme, niekedy to aj bolelo, ale slúžiť druhým nie je priamočiara cesta. Ja som tu bol pre druhých. Mojou úlohou bolo, že ma iní potrebovali,“ dodal koník. „Si teda spokojný?“ opýtal sa zajac. Koník už nepovedal nič, len sa pousmial.

### SLUŽBA DRUHÝM AKO SPOLOČENSKÁ ZODPOVEDNOSŤ A AUTORITA

Táto rozprávka je paralelou, prečo je tu MED-ART, prečo sú tu jeho zamestnanci a aký význam má náš doterajší život. Aj my v MED-ART-e po tridsiatich rokoch aktívneho života už presne vieme, že život má zmysel len vtedy, keď ho žijeme pre druhých. Od začiatku „kráľovského obdobia“ sme začali postupne delegovať a odovzdávať kompetencie svojim budúcim nástupcom. Prvé dve desaťročia boli viac o jednotlivcoch a ich autoritatívnom riadení. V kráľovskom období sa firma prepracováva svojimi skúsenosťami ešte k vyššej zodpovednosti, a to aj cez delegovanie právomocí a k zvyšujúcej sa svojej autorite na trhu s liekmi a zdravotníckym materiálom. Bez tejto kráľovskej zodpovednosti a autority by sme si nedokázali zrejme tak vysoko nastaviť spoločné priority. V kráľovskom období už generálny riaditeľ ako „kráľ“ presne pozná svoje možnosti, limity a pevne stojí na svojich nohách. Veď kráľ sa nebojí rizika. Vie, že keď sa riziko podarí, bude on a firma úspešná. Ak to nevyjde, bude múdrejší. Kráľ si uvedomuje, že v kráľovskom období má firma vysokú spoločenskú zodpovednosť a má už autoritu, a to nad sebou samým, ale i autoritu vo vzťahu k štátu. Spomínam si, že niektoré štátne autority poverili MED-ART zodpovednosťou pomôcť zásobovať obyvateľstvo liekmi aj v období budúcich kríz, kedy zároveň spoluzodpovednosť preberá aj štátna moc. Treba dodať, že MED-ART drží kritické pohotovostné zásoby liekov.

Smelo môžem povedať, že naša firma sa stala autoritou nielen pre slovenský štát, ale aj pre obchodných partnerov, lekárníkov či veterinárnych lekárov a nemocnice. Odberatelia nás v množstve svojich požiadaviek v tomto treťom desaťročí potrebujú! Vieme ich zásobovať tridsaťtisícami položiek do pár hodín, a tak naši klienti môžu byť pre pacienta istotou a autoritou spoľahlivosti a dôvery.

MED-ART aj v roku 2021 neustále zväčšuje svoje pôsobenie, okrem iného aj výstavbou nových skladových priestorov, nákupom nových technológií i preberaním určitých špeciálnych činností, a tak sa nepriamo zapájame do spolurozhodovania so štátom. Ako príklad uvediem našu spoluzodpovednosť za zabezpečenie liekov v súčasnom období pandémie.

### MANUÁL PRE NASTUPUJÚCU RIADIACU GENERÁCIU

Kráľovské obdobie je i obdobie stabilizácie a dáva denné istoty. Bez autority „kráľa“, jeho zodpovednosti a disciplíny by sa firemný život roztrieštil na chaos. Bez kráľovskej autority by sme si nedokázali



určiť priority, kam sa máme vo firme nasmerovať, čo v MED-ART-e robiť prvé a čo ešte počká. Kráľ musí byť ten, kto si uvedomí, že proti prúdu sa ísť nedá a zároveň sa už dokáže nad životom povznášať, dokáže problémy brať s určitou ľahkosťou a nie žiť v strachu z množstva povinností, ktoré sa na každého kráľa prirodzene valia. Kráľ musí ísť príkladom a často až tak, že sa nesmie hanbiť robiť i jemu nepatriace rutinné práce, ako sú napríklad šoférovanie alebo vykládka kamióna, či zastúpiť chýbajúceho kolegu, postaviť sa aj k jednoduchšej činnosti až po hľadanie riešení v zložitých úlohách, ktoré prinesie život. Takto sa „kráľ“ približuje svojim zamestnancom. Tí by mali mať istotu, že ich kráľ má široký prehľad o dianí a práci. Len takto fundovane vie zaujať stanoviská a smerovanie. Musí to byť predovšetkým skúsený harcovník. Peniaze pre kráľa už nesmú mať takú hodnotu ako pre bojovníka a rytiera, pretože si veľmi dobre uvedomuje, že peniaze sú materiálna vec. Život sa nesmie mrhať len naháňaním za nimi. Kráľa fascinujú úspechy firmy, preto ich chráni celým svojím bytím a celým svojím obetovaním sa pre dobro firmy. Kráľ sa každé ráno musí zamýšľať, čo nové predostrieť, čo skontrolovať, ktorú časť vo firme aktivovať, teda musí mať celostný rozhľad nad prácou jednotlivých oddelení. Musí byť sebavedomý a snažiť sa spolupracovníkov robiť šťastnými. Musí si všímať svoje chyby. Mal by byť uvažlivý a musí presne vedieť, čo od života firmy má očakávať. Kráľ v kráľovskom období pozná svoje možnosti, limity a pevne stojí na svojich nohách. Určuje pravidlá na začiatku, aby ľudia nemali mylné očakávania. Aj toto je spôsob, ako sa snažiť očakávania rozptýliť. Kráľ sa nesmie báť novôt, ktoré technicko-sofistikovaná doba prináša. Kráľovo srdce a jeho skúsenosti musia byť hybnou silou, ktorá dodáva krv do celého tela firmy.

Kráľ už vie, že problémov sa nedá zbaviť. Život prináša problémy a bude ich prinášať stále. Hovorím vo svojich riadkoch o tom aj preto, aby som všetkým vám, ktorí ste na manažérskych postoch, prípadne zakladáte svoje podnikateľské aktivity v lekárnach či iných firmách, poradil – nedávať si ružové okuliare, že byť kráľom, teda riaditeľom či generálnym riaditeľom je jednoduché a ľahké. Dôležité je, aby ste sa zo skúseností i chýb poučili. Musíte rozumieť problémom, ktoré prichádzajú aj preto, aby sme sa posúvali dopredu.

Dovoľte, znovu si pomôžem príkladom zo súčasnej prežívanej pandémie. Ľudia okolo mňa pandémiu považujú za technicko-ekologický trest. Teoreticky sa to dá aj takto vnímať. Osobne si však myslím, že nič v našom živote nemusí byť trestom. Ak sa na to pozriem inou optikou, tak to môže byť aj dar. V tom zmysle, aby sme sa v dnešnom pretechnizovanom svete zastavili pred nezmyselným naháňaním sa za ekonomickými výsledkami. Iste, žiadnu udalosť, ktorá sa deje a bude diať, nech je akokoľvek bolestná, nemôžeme podceňovať ani zahodiť. Čokoľvek sa aj v budúcnosti stane, vrátane ďalších pandémieí, musíme sa nad tým zamyslieť ako nad školou a upozornením života, že treba mať nový pohľad na skutočne žitý



*Kráľ reprezentuje v našom živote autoritu – autoritu nad druhými a čo je ešte dôležitejšie, autoritu nad sebou samými. Kráľ vníma svoje poslanie ako službu. Tým, že vládne, slúži iným.*

život. Teda v tomto pohľade súčasná pandémia určite nie je trestom a potvrdzuje mi to aj to, že ľudia vo svete sú nútení rozmýšľať o tom, ako vystúpiť z kolotoča technicko-ekologického chaosu. Viacerí z vás nemôžu chodiť do práce, ste v karanténe, v nemocniciach, nemôžete ísť večer s priateľmi na pivo, teda sloboda sa do určitej miery musí obmedzovať. A iba blázon by nezačal uvažovať nad tým, že všetko, čo sme si naplánovali, môže byť o týždeň úplne iné. Znamená to, že máločo máme v rukách, o málom čom rozhodujeme len my sami. Preto po tridsiatich rokoch manažovania firmy z pozície „kráľa“ a pre skúsenosti si už nemyslím, že svoj život ovládam a viem si ho úplne naplánovať. Ak by som si to myslel, tak by som nežil v reálnom svete.

### ZACHOVAŤ SI SVOJU SLOBODU

V týchto dňoch by sme si mali všetci uvedomiť časť svojej zodpovednosti, že ako jednotlivci tvoriaci kolektív máme veľkú silu. Nebojte sa náročných období. Aj samotná Biblia prorocky hovorí o budúcnosti: „Budú rôzne znamenia vo svete aj na slnku, ale koniec nebude hneď. Ak uvidíte, že sa tieto znamenia začnú diať, nechodte nikde, nebežte za nimi, pretože o hodine konca nevie nik, ani Syn, iba Otec.“ Toto mi dáva veľký pokoj pre ďalšie firemné pokračovanie MED-ART-u a vstupovanie do ďalších desaťročí života firmy. Preto odkazujem všetkým mojim nástupcom, že sa nemáme čoho báť, len zostať rozumní.

V týchto týždňoch sa konali na Slovensku rôzne konferencie k výročiu Nežnej revolúcie. Na nich sa zdôrazňovala sloboda ako najväčší dar. Generácia vás mladých, ktorí ste sa narodili už do slobodného sveta,



30 ROKOV POMÁHAME POMÁHAŤ

30



ĎAKUJEME  
NAŠIM ODBERATEĽOM A DODÁVATEĽOM  
ZA 30 ROKOV SPOLUPRÁCE

nijaké iné prostredie ani nepoznáte, takže je normálne, že nemôžete ani plne precítiť, čo sloboda znamená a ako si ju máte chrániť! Keď premýšľam pri písaní týchto riadkov, ako je to teraz so slobodou, chcem hlavne vám mladším odkázať, aby ste slobodu nebrali ako samozrejmú. My starší upozorňujeme, že slobodu netreba zjednodušovať len na vonkajšie prekážky a obmedzenia, ktoré nás trápia. Chcem vám mladým pomôcť, aby ste začali hovoriť o sebe a neuzatvárali sa do individuálneho sveta hoaxov. Hovorte o konkrétnych témach, z ktorých sa tešíte, ale aj o tom, čo vás trápi. Ak to dokázate, naučíte sa a budete vedieť sformulovať skutočné problémy, ktoré treba aktuálne riešiť. Veľmi by som vám mladým prial, aby ste sa pokúsili oslobodiť od falošného „ja“ k svojmu pravdivému „ja“, tiež od falošných vplyvov sveta, (najmä médií) k tým, čo sú pozitívne. Od nesprávnych otázok k tým správnym a zmysluplným. Dosiahnete to len vtedy, keď svoj život nebudete chápať ako život súkromný a individuálny.

„Kráľ“ v treťom desaťročí, teda v kráľovskom období nie je tým supermanom, ktorého vídavate v rôznych filmoch. On nie je ani žiadny kúzelník, ktorý mávnutím prútika zmení nepríjemnú situáciu. Kráľ musí byť človek, ktorý sa postaví tvárou k vlastnej chorobe, ale aj vlastnej bezmocnosti. Tvárou v tvár by sa mal stavať aj k moci zla okolo neho a tvárou v tvár aj k vlastným životným krízam. Kráľ by nemal hľadať len vlastné ekonomické zabezpečenie pre seba a svoju rodinu, ale mal by hľadať vyšší záujem a zmysel svojho postavenia. Nie je mi jednoduché definovať toto kráľovské obdobie. Veď skúsení manažéri („králi“) v minulosti aj zlyhávali. Často boli charakterizovaní aj ako krvilační, výbojní na svojich cestách pre dosiahnutie územia alebo iných cieľov. Dnešný moderný skúsený kráľ 21. storočia je tu preto, aby ľuďom, za ktorých je zodpovedný, ponúkol usmernenie pre život. Počas tridsaťročného života v riadiacej funkcii sa každý riadiaci pracovník do určitej miery aj do čohosi zamotá, či už vedome, alebo nevedome. A životné okolnosti môžu vedúceho pracovníka – kráľa prinútiť konať tak, ako by sám nechcel, ale v tej chvíli pre dosiahnutie vyššieho princípu musí konať a hľadať kompromisné riešenia. Nie je to nič neobvyklé, aj v dejinách to tak bolo. A toto mi presne pripomína situáciu, ktorá je popísaná v dejinách, konkrétne v evanjeliu podľa Jána: „Veru, veru, hovorím ti, keď si bol mladší, sám si sa opásal a chodil si, kade si chcel. Ale keď zostarneš, vystrieš ruky a iný ťa opáše a povedie, kam nechceš.“

### ZODPOVEDNÝ DISTRIBÚTOR A SPOLAHLIVÝ PARTNER

Manažér („kráľ“) skúsenosťami v nabitom živote a po tridsiatich rokoch vo funkcii riaditeľa („kráľa“) spoznal množstvo ľudí. Naučil sa, že nie je ľahké spoznať druhého človeka. Chce to neraz čas a trpezlivosť z oboch strán. Napriek tomu, aj keď nežijeme v dobe vtedajších kráľov a poddaných, všeobecne túžba byť kráľom (manažérom) stále existuje. Dovolil by som si vám poradiť ako životom skúšaný, aby ste

svojou vôľou, inteligenciou či svojimi fyzickými silami dosiahli nezávislosť a osobnú autoritu. Pamätajte, že to nejde naraz. Okolnosti nemôžu ísť dlhé roky rovnako, preto sa vaše činy musia tomu prispôbiť. V každom období vznikajú rôzne situácie, preto ani ja vám nechcem dať presný návod na život dnes, ale rád by som vás upozornil na spoznávanie kontextu doby, v ktorej žijete. Interpretujte svoje problémy v budúcnosti do kontextu vami žijúcej doby. Keď budete v pozícii „kráľov“, musíte vnímať i to, že nie je jednoduché uniesť názorovú pluralitu, pripustiť si, že nemáte patent na pravdu ani na jedinú správnu cestu, preto každý z nás vidí a spoznáva všetko okolo seba len čiastočne! Ľudia sú síce nastavení na to, aby získavali úspech, výkony, zachovali si mladosť, optimizmus, a ak to nevedia dosiahnuť, majú pocit, že v živote prehrali. Takéto predstavy o živote, v ktorom sa nepočíta so slabosťou, únavou, sebazaprením za dobrú vec, nie sú reálne, sú to len ilúzie. A v kráľovskom období musí byť toto vedeniu firmy a jej lídrom na prsto jasné. Budem teraz trochu osobný: keď vidím problémy, ktoré v danej chvíli nedokážem riešiť, zvládam ich tak, že sa snažím byť chvíľu sám so sebou. Nevystavujem sa ďalším podnetom, zostanem sedieť len tak, prípadne o tom píšem. Jednoducho si to v sebe sformulujem a hľadám riešenia, alebo idem na prechádzku vydýchať sa z problému, a tak si uvedomím, čo môžem urobiť pre seba aj pre iných.

### JASNE NASTAVENÉ PRIORITY

Na pozícii generálneho riaditeľa v treťom desaťročí už pracujeme v plne stabilizovaných štyroch závodoch. Máme jasnú štruktúru, 15 oddelení a 540 zamestnancov. Rozhodnutia sa snažíme robiť už spoločne na rôznych úrovniach riadenia. Široké vedenie MED-ART-u sa v treťom desaťročí snaží, aby sme zostali zodpovedným distribútorom, spoľahlivým partnerom, ktorý kráča na ceste spolu so svojimi zákazníkmi. Tak ako rybárčenie si vyžaduje trpezlivosť, tak aj distribúcia liekov si ju vyžaduje pre dosiahnutie dobrého výsledku.

O tri mesiace sa vám pokúsím v ďalších riadkoch porozprávať, ako sme začali žiť štvrté obdobie, ktoré by som nazval obdobím „mudrca“. Načrtnem, čím sa líšime od svojich konkurenčných firiem na podnikateľskom trhu. Mojim zámerom pri písaní tohto štvrtého dielu života MED-ART-u nie je popisovať konkrétne úspechy, ktoré sa udiali. Mojou snahou je odovzdať vám skúsenosť, aby ste sa nebáli problémov, lebo tie sa v obmenách doby stále opakujú a žili v nich aj predchádzajúce generácie.

Dovoľte mi na záver vám popriať, aby ste žili radostne, načúvali aj nám starším okolo vás a nerobili si žiadne starosti...

Ján Holec



## Podporili sme

# Telesnú energiu dodáva Izobalans, duchovnú zdravé vzťahy

Sv. Medard, náš patrón, odpovedal na aktuálne spoločenské problémy svojej doby. Otvorený, vnímavý so štedrou náručou. Načúval aj mladým ľuďom, čoho výsledkom bolo ocenenie mladých dievčat vekom ruží, čím chcel verejne vyzdvihnúť ich morálne hodnoty a ponúknuť príklad mladým ľuďom k cnostnému životu. V tomto odkaze sa snaží pokračovať aj MED-ART. Žiť hodnotami a zdieľať ich s vami. Liečivú silu prírody sme zhmotnili do našich výrobkov pod značkou Sv. Medard, preto sa tešíme, keď ich silu a účinky pociťujú aj mladí ľudia. Rozprávame sa s Martinom Neslušanom, vedúcim komunity EDEN.

### ● Ako ste využili naše produkty značky sv. Medard?

Využili sme ich v dvoch konkrétnych prípadoch. Ochutené športové nápoje Izobalans nám pomohli zdolávať 60-kilometrový úsek slovensko-poľskej hranice v Oravských Beskydách. Tu nám nápoje dodali energiu, kde sme jej potrebovali veľmi veľa. Ostatné produkty sme mali so sebou na našom letnom „Eden Campe“. To je náš letný tábor pre celú našu kresťanskú komunitu z farnosti Sereď. Spolu nás bolo šesťdesiat, a to od detí až po seniorov. Vody nám pomáhali udržiavať pravidelný pitný režim a taktiež si všetci pochvaľovali chuť! Pôvodne sme to mali poctivo spočítané a mali nám vydržať celý týždeň. No ako to už býva, zachutili a do piatku boli fuč.

### ● Naše vody blahodarne pôsobia na ľudské telo, ale viete nám poradiť, ako si osviežiť aj ducha? V súčasnosti sa viac zameriavame na telesné zdravie, ale ako si udržať a podporiť aj to psychické?

Každý z nás má lepšie aj horšie obdobia. Vzájomné zdieľanie je práve to, čo nám pomáha udržiavať naše psychické zdravie. Jednoducho, nie sme v tom sami. Či už ide o pracovné veci, výchovu detí, finančnú situáciu, manželské problémy alebo čokoľvek iné. Sme tu jeden pre druhého a vzájomne sme si

oporou. To je niečo, čo v dnešnej spoločnosti začína chýbať. Každý akosi bojuje sám za seba a to je škoda. Spolu zvládneme viac. Individualizmus spôsobuje izoláciu a izolácia nám neprináša z dlhodobého hľadiska nič dobré.

### ● Každý rok organizujeme v MED-ART-e ocenenie zamestnancov

**Cenou srdca sv. Medarda, ktorí v danom roku vynikali vybranými vlastnosťami. Budúci rok chceme oceniť dobrosrdečných, vnímavých kolegov, ktorí stmelujú kolektív. Ako sa podľa Vás prejavuje dobrosrdečný človek?**

Myslím si, že dobrosrdečný človek je ten, kto sa vie obetovať. Kto vie urobiť niečo navyše, niečo pre druhého s tým, že to nečaká späť. Niečo, čo hneď nemusí viesť celá firma alebo okolie. Niečo jednoduché a v skrytosti. Ak robíme dobré veci a ľudia nás za to oslavujú, rastie náš vonkajší image a reputácia. Ak vieme robiť dobro v skrytosti, rastie náš charakter a premieňa to naše vnútro. Vtedy šírimo nielen dobro, ale akoby sa aj vo svojej hĺbke meníme. A táto vnútorná premena sa potom prejavuje aj v iných bežných oblastiach. Z takého človeka, ktorého charakter a srdce je dobré a zdravé, to potom cítiť v čomkoľvek, čo robí. Z plnosti srdca hovoria ústa. To, čo je v našom vnútri, utvára našu vonkajšiu realitu.

### ● Ako môžeme byť viac nápomocní a vnímaví voči druhým ľuďom v dnešnej náročnej dobe, keď dochádza k veľkej izolácii a ľudia sa stretávajú minimálne?

V maličkostiach. Niekedy netreba veľké gestá. Možno obyčajná smska, zaplatiť kávu v rade tomu, kto je za mnou... Treba počítať s tým, že ľudia sú pod veľkým tlakom z toho celého, čo prežívame, preto možno pomôže byť viac empatický k ľuďom vo vlaku, u lekára, pošte, teda vo chvíľach, keď vidíme, že je toho tlaku stále viac a viac. Každý máva sem-tam zlý deň. Mne sa osvedčilo, keď som po dvoch hodinách v rade na pošte prišiel k okienku a úplne normálne som s dotýčnou paňou prehodil pár slov o tom, ako ju obdivujem, že musia „makat“ nonstop a majú toho veľa, a poprial som jej veľa síl a pekný



Martin Neslušán,  
vedúci komunity Eden



deň. Možno to znie ako klišé, ale myslím, že ak niekto prežíva podobný tlak, tak práve slová ocenenia, povzbudenie a prijatia namiesto súdov, nervozity a obviňovania vedú priniesť zmenu a pokoj.

● **Čo stmeluje vaše spoločenstvo? Ako sa pasujete s náročnými situáciami, keď zlyháva komunikácia alebo dochádza k nedorozumeniam...**

Otvorenosť. Nehráme sa, že sa nič nestalo alebo nedeje. Žijeme s otvorenými kartami. Ak sa niečo pokazilo alebo niečo sa deje, treba s tým vyjsť na svetlo. Tam môže prísť proces uzdravenia. Akúkoľvek ranu, ktorú skrývam, riskujem jej zápal a ešte väčšie problémy. Konflikt sám o sebe vidíme práve ako priestor na prehĺbenie vzťahu.

● **Máte návod, ako sa dá získať pokoj v dnešnej unáhlenej dobe, v ktorej ľudia stále počúvajú negatívne správy z médií, sú preťažení z práce a nevládzu?**

Myslím, že u každého môže fungovať niečo iné. Ja som teda okrem spomenutého (viera a vzťahy) začal robiť jednu vec. Začal som sa obklopovať dobrom a krásou. Správy si viem vyhľadať aj bez toho, aby som si pozrel krimi noviny, ktoré jednoducho naozaj nepotrebujem sledovať. Začal som viac čítať knihy, tráviť čas s mojou milovanou manželkou a dvomi deťmi. Chodievame do prírody, dokonca uprostred môjho nedávneho vyhorenia som prešiel za 12 dní iba s batohom takmer štyristo kilometrov pešo cez Slovensko. Jednoducho to, čím sa obklopujem, ľudia, ktorým dám právo v mojom okolí, aby hovorili do môjho života, čo sledujem v televízií, čo



**SOMEDARD**  
ochrana - empatia - pomoc

čítam – to všetko utvára realitu, v ktorej žijem. Preto som v tomto období začal venovať viac pozornosti aj tomu, čím sa sýtim. Osobne si však myslím, že to najdôležitejšie v tomto celom je jednoducho sa zastaviť. Dávnejšie som v jednej knihe od pána Stephena R. Coveyho čítal myšlienku, ku ktorej sa často vraciam: „Na smrteľnej posteli si nikto nevyčíta, že netrúvil viac času v práci alebo naháňaním sa za peniazmi. Všetci ľutujú, že trávili príliš málo času s rodinou, priateľmi a aktivitami, ktoré ich robili šťastnými.“ Samozrejme, je to moja parafráza, ale myslím, že podstata tejto myšlienky je zjavná a potrebujeme si ju sem-tam pripomenúť.

● **Ako môžeme šíriť radosť medzi iných ľudí?**

Jednoducho. Skrze to, že sme radostní. Existuje výskum, ktorý hovorí o tom, že aj ten najväčší introvert za svoj život ovplyvní asi 10-tisíc ľudí. O čo viac potom priemerný človek alebo jasný extroverti. Každý z nás ovplyvňuje svoje okolie omnoho viac, ako si myslíme. Preto, ak sa správne staráme o svoje vnútro a cítime radosť, budeme to šíriť ďalej. Každý má vlastný spôsob, čo ho napína, aby sa mi to podarilo, často si musím privstať. Neprekáža mi to, lebo viem, že je to potrebné. Musíme najprv načerpať, aby sme mohli dávať.

**Komunita EDEN**

Vznikla na základe stretnutí mladých ľudí v roku 2011 v Seredi. Dnes má 60 členov v rôznych vekových kategóriách a asi 20 detí, ktoré stále pribúdajú. Víziou je žiť spoločenstvo – priateľstvá a rodinu a bojovať tak proti tejto dobe individualizmu a samoty. Snažíme sa vytvárať zdravé prostredie postavené na hodnotách a inšpirovať iných ľudí. Tešia nás rôzne svedectvá, napríklad jedného dievčaťa, ktoré pochádzalo z disfunkčnej rodiny a povzbudilo ju, keď konečne videla na našom letnom tábore celé rodiny s deťmi, ako sa k sebe správame, ako riešime konflikty a všetko to bežné, čo k tomu patrí. To je to, o čo sa v komunite snažíme. Chceme vytvárať zázemie, na ktorom budú môcť vyrastať ďalšie generácie.  
[www.komunitaeden.sk](http://www.komunitaeden.sk)

**Spracovala:** Mgr. Damiána Demková, riaditeľstvo MED-ART

**Foto:** archív Komunity Eden



# Prispeli sme malým pacientom k vybudovaniu stacionára

MED-ART oslavuje 30 rokov a k okrúhlemu výročiu sme vytvorili dobročinný projekt Galéria pomoci, ktorý splnil svoj účel. Rozhodli sme sa namiesto organizácie okázalých osláv našej spoločnosti podporiť radšej dobrú vec. Myslíme si, že takýmto spôsobom sú finančné prostriedky zmysluplnejšie využité. Obzvlášť v tejto neľahkej dobe bolo pre nás jasnou voľbou uprednostniť verejný záujem pred súkromným.

Ďakujeme každému, kto sa v priebehu 9 mesiacov zapojil do Galérie pomoci. Spoločne sme pomohli a vytvorili najväčšiu galériu fotiek a príbehov ľudí z farmácie. Do projektu sa mohli zapojiť všetci, ktorí pôsobia vo farmaceutickom prostredí. Všetci, ktorí sa podieľame na zabezpečení lieku pre pacientov, či už lekárnici, farmaceuti, laboranti, sanitári, pomocný personál v lekárni, zamestnanci distribučných spoločností, výrobných firiem a i., si zaslúžime byť pomenovaní. „Tešíme sa, že aj takýmto spôsobom sme dali do popredia konkrétnych ľudí z prvej línie, vďaka ktorým je 30 rokov poskytovaná kvalitná lekárska starostlivosť a vďaka ktorým aj my v MED-ART-e môžeme plniť svoje poslanie,“ dodáva PharmDr. Ján Holec, generálny riaditeľ spoločnosti MED-ART.

Aj vďaka vám sme prispeli sumou 3000 eur pre Národný ústav detských chorôb v Bratislave (pôvodný názov Detská fakultná nemocnica s poliklinikou v Bratislave), ktorý dostal v hlasovaní na [www.galeriapomoci.sk](http://www.galeriapomoci.sk) najvyšší počet hlasov od všetkých zapojených do projektu. „Finančná podpora nám určite pomôže a sme vďační za každú pomoc. V súčasnosti sa sústreďujeme na pomoc Klinike detskej psychiatrie LF UK a NÚDCH, kde chceme vybudovať stacionár. Všetkým zapojeným zo srdca ďakujeme a veľmi si vážime tento krásny projekt spoločnosti MED – ART,“ hovorí riaditeľ Národného ústavu detských chorôb v Bratislave MUDr. Peter Bartoň. Veríme, že vyzbieraná suma pre slovenskú nemocnicu pomôže aspoň trochu zlepšiť zdravotnú starostlivosť. Chceli sme, aby naša finančná podpora skončila v sektore zdravotníctva, aby

sme do spoločnosti „vrátili“ časť z toho, čo sme vďaka nej dosiahli. Zároveň sme chceli podporiť verejný sektor, preto nám nemocnice vyšli ako jasná voľba.

„V Národnom ústave detských chorôb sa stretávame s viacerými formami pomoci. Galéria pomoci je však veľmi výnimočný a krásny projekt a je príjemné vidieť konkrétnych ľudí, ktorí sa rozhodli pomôcť malým pacientom NÚDCH. Spoločnosti MED-ART želáme k 30. výročiu, aby sa jej aj naďalej darilo plniť svoje poslanie – zabezpečovať lieky pre slovenských pacientov, stabilných, spoľahlivých a spokojných zamestnancov ochotných pomáhať tým, ktorí pomoc potrebujú, a rovnako úspešné roky pred sebou,“ dodáva MUDr. Bartoň.



Zľava: Ing. Mikuláš Dunda, MPH, key account manager hospital MED-ART, PharmDr. Katarína Šumská, vedúci lekárnika NL NÚDCH, MUDr. Peter Bartoň, riaditeľ Národného ústavu detských chorôb v Bratislave, PharmDr. Ján Holec, generálny riaditeľ MED-ART

**Spracovala:** PhDr. Katarína Miháliková, marketing MED-ART



30 ROKOV POMÁHAME POMÁHAŤ

3000 € SME DAROVALI  
NÁRODNÉMU ÚSTAVU DETSKÝCH  
CHORÔB V BRATISLAVE\*,  
NEMOCNICI S NAJVVYŠŠÍM  
POČTOM HLASOV

SPOLOČNE SME POMOHLI  
A VYTVORILI NAJVÄČŠIU  
GALÉRIU FOTIEK A PRÍBEHOV  
ĽUDÍ Z FARMÁCIE



\*pôvodný názov Detská fakultná nemocnica  
s poliklinikou v Bratislave

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

# Kongres nemocničného lekárnenstva

„Tohtoročná jeseň bohatá na odborné podujatia určené lekárskej obci vyvrcholila,“ týmito slovami som pred dvomi rokmi začínal svoj článok o XXVIII. Kongrese nemocničného lekárnenstva. Bohužiaľ, pandémie Covidu-19 mnohé zmenila. Súčasný 29. ročník už mohol byť jubilejným tridsiatym v poradí a je malým zázrakom, že sa toto podujatie po ročnej vynútenej prestávke podarilo zorganizovať prezenčnou formou. Za to patrí všetkým, ktorí sa na jeho organizácii podieľali, veľké ďakujem.

Hlavnou témou tohtoročného kongresu, ktorý sa konal 21.–22. októbra 2021 v Bratislave, bola „Bezpečnosť pacienta – priorita nemocničného farmaceuta“. Odbornú časť programu otvoril svojou prednáškou PharmDr. Peter Horák. Venoval sa v nej zavedeniu prípravkov génovej terapie do praxe vo fakultnej nemocnici a jeho dopadu na prácu farmaceuta.

Odborný program následne pokračoval ďalšími zaujímavými prednáškami, ktoré boli kombinované satelitnými sympóziami a neformálnymi diskusiami medzi lekármi a vystavovateľmi.

Následujúci deň pokračoval blokom prednášok, ktorý otvoril prezident Európskej asociácie nemocničných farmaceutov PharmDr. András. Süle, PhD., prednáškou „Hospital pharmacy in the 21st century – new horizons for patient safety and pharmaceutical care.“

MED-ART sa rovnako ako po minulé roky zúčastnil kongresu ako vystavovateľ a zároveň otvoril III. blok programu prednáškou autorov Ing. Mikuláša Dundu, MPH, a Ing. Ľubice Keselyovej s názvom „Mimoriadne dovozy – problémy, riešenia.“ V nej autori rozobrali momentálne veľmi aktuálnu problematiku týkajúcu sa mimoriadnych dovozov súvisiacej legislatívy a najčastejších otázok, s ktorými sa zo strany farmaceutov stretávame, rovnako aj odporúčania na optimalizáciu spolupráce pri ich realizácii. Časový rámec prednášky neumožňoval odpovedať na všetky otázky, no o to živšie boli neformálne diskusie na túto tému v zákulisí.

Väčšina prezentácií jednotlivých prednášajúcich je prístupná v plnom rozsahu na stránke Slovenskej lekárskej komory: <https://nemocnici-lekarnici.slek.sk/kongres-nl/kongres-2021>

Akciu organizovala sekcia nemocničného lekárnenstva Slovenskej lekárskej komory. Sekcia nemocničných lekárov Slovenskej lekárskej komory vznikla v roku 1994 vo forme samostatnej odbornej sekcie Slovenskej lekárskej komory (SLeK) ako dobrovoľné







MED-ART bol súčasťou kongresu aj prednáškou Ing. Mikuláša Dundu, MPH, s názvom „Mimoriadne dovozy – problémy, riešenia“.

združenie nemocničných lekárníkov, reprezentujúce a definujúce ich potreby a požiadavky. 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 lekárníkom 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).



Predsedačka sekcie nemocničného lekárstva  
PharmDr. Ľubica Slimáková, MPH

Predsedačkou sekcie nemocničného lekárstva je PharmDr. Ľubica Slimáková, MPH, ktorá bola zároveň aj členkou organizačného výboru kongresu. V tejto súvislosti sme ju požiadali o krátky rozhovor.

● **Po ročnej pauze sa nakoniec napriek epidemiologickej situácii podarilo zorganizovať 29. ročník kongresu. Pani doktorka, ako ho hodnotíte?**

Som veľmi rada, že sa nám po dvoch zmenách termínu nakoniec podarilo kongres usporiadať prezenčne. Aj vzhľadom na súčasnú pandemickú situáciu sme to akurát stihli. Myslím, že všetko prebehlo tak, ako sme plánovali, a spätná väzba od účastníkov bola vynikajúca.

● **Pred dvomi rokmi ste mali ambíciu uviesť do života posterovú sekciu. Ste spokojná s jej realizáciou?**

Tento rok sme mali prvú lastovičku a veríme, že počet posterov bude rásť. Aj vďaka lákavej motivácii, čo znamená, že víťaz sa bude môcť zúčastniť na českom kongrese nemocničných lekárníkov.

● **Neviem, či je to len môj pocit spôsobený ročnou pauzou či rúškami, ale mal som dojem, že som medzi účastníkmi videl viacero nováčikov. Mali ste podobný pocit?**

Áno, teší nás rastúci záujem mladých kolegov o nemocničné lekárstvo. Nádejame sa, že nám pomôžu ďalej rozvíjať nemocničné lekárstvo na Slovensku.

● **Už tretí rok ste predsedačkou sekcie nemocničných lekárníkov SLeK. Čo sa vám za toto obdobie podarilo?**

Napriek tomu, že značnú časť tohto obdobia poznačil Covid-19 a s ním spojený enormný nárast práce, zvládli sme sa venovať aj iným veciam. Podarilo sa nám rozbehnúť novú stránku sekcie, vydali sme manuál pre individuálnu prípravu v nemocničných lekárnach, zostavili sme obsah predmetu nemocničné lekárstvo na Farmaceutickej fakulte Univerzity Komenského či podieľali sa na rôznych iných vzdelávacích aktivitách.

● **Aké sú plány vašej sekcie v najbližšom období?**

Nápadov a plánov máme viacero, napríklad zintenzívniť spoluprácu medzi nemocničnými farmaceutmi, zvyšovať povedomie o nemocničnom lekárstve medzi odbornou aj laickou verejnosťou. Veríme, že sa nám podarí zrealizovať čo najviac. Budúci rok nás čaká aj jubilejný XXX. Kongres nemocničného lekárstva.

**Spracoval:** Ing. Mikuláš Dundu, MPH  
Key Account Manager Hospital MED-ART



# Dôležitosť uvedomenia si vlastnej profesionality

Aj keď sa MED-EXPO a VIII. ročník Zoborských dní konali online, Slovenský spolok študentov farmácie (SSŠF) sa rád zapojil a v rámci svojho výstupu sa rozhodol hovoriť o téme, ktorá sa počas Svetového dňa farmaceutov (25. september) dala „cítiť“ vo vzduchu. Jej znenie bolo: Dôležitosť uvedomenia si vlastnej profesionality. My ako študenti sme v procese jej budovania. Okrem akademickej pôdy túto možnosť ponúka aj SSŠF vďaka svojim projektom.



Kristína Tothová, Veronika Smoleňová

## CERTIFIKÁT AKTÍVNEHO ŠTUDENTA

Jedným z nich je Certifikát aktívneho študenta (CAŠ). Dokazuje, že sa chceme vzdelávať aj nad rámec našich študijných povinností vo svojom voľnom čase, a to vďaka vzdelávacím, publikačným a zahraničným projektom SSŠF, Európskej asociácie študentov farmácie (EPSA), Medzinárodnej federácie študentov farmácie (IPSF) alebo projektom organizovaným v spolupráci s Farmaceutickou fakultou Univerzity Komenského a Slovenskou lekárnickou komorou. Na CAŠ sú zaznamenané všetky projekty, ktorých sa študent počas celého štúdia zúčastnil. Tak sa CAŠ stáva nielen milou pamiatkou na študentské časy, ale aj praktickou pomôckou pri hľadaní zamestnania, ktorá môže byť priložená k životopisu.

## ŠTUDENTI FARMÁCIE POMÁHAJÚ LEKÁRŇAM

Projekt Študenti farmácie pomáhajú lekárňam vznikol spontánne. Bol odpoveďou na potreby prvej vlny pandémie, kedy sa lekárne museli popasovať s množstvom náročných, nepoznaných, ba priam neriešiteľných situácií. Nechceli sme stáť bokom a len tak sa prizeriť. Ako študenti farmácie sme cítili spoluzodpovednosť a empatiu voči našim budúcim kolegom. Preto sme neváhali, hľadali spôsoby, ako byť užitoční, a veru, podarilo sa. V spolupráci so Slovenskou lekárnickou komorou sme vytvorili zoznam lekární, do ktorých by sa zišla pomoc. Zároveň sme pripravili formulár, v ktorom študenti uviedli miesto svojho momentálneho pobytu. Tak sme ich spojili s lekárnou v blízkosti ich domova. Sieť študentov farmácie pomáhajúcich lekárňam tak expandovala na celé Slovensko.

## MENTORING PROJEKT

Novinkou v portfóliu projektov SSŠF je Mentoring projekt, ktorý sa zameriava na profesionálny rozvoj študentov farmácie bez ohľadu na ich ročník štúdia. Jeho cieľom je prepojiť študentov (mentees) s odborníkmi z praxe (mentormi) z rôznych oblastí farmácie. Každý študent, ktorý prejaví záujem, bude musieť najprv prejsť výberovým kolom, kde bude hodnotený na základe životopisu a motivačného listu. Zároveň uvedie tri preferencie na mentorov, pod ktorých vedením by chcel mentoring absolvovať. Tak sa ku každému mentorovi dostane zoznam mentees, spomedzi ktorých si vyberie jedného. Počas troch mesiacov – marca, apríla a mája – bude mentee spoznávať radosti aj strasti svojho budúceho



**Certifikát  
Aktívneho  
Študenta**



povolania práve vo sfére, v ktorej ho aj jeho mentor vykonáva. Okrem toho sa každý mentee stáva súčasťou individuálneho plánu rozvoja. Tu budú preňho pripravené rôzne edukačné aktivity v podobe soft-skillových tréningov a pomôcok na dosiahnutie stanovených cieľov. Na záverečnom stretnutí dostane každý mentee príležitosť prezentovať dosiahnuté ciele, získané skúsenosti a nadobudnuté vedomosti v kruhu všetkých mentorov a mentees.

Tieto a mnohé ďalšie projekty SSŠF nás ako študentov posúvajú vpred po profesionálnej aj osobnostnej stránke a sú nám dobrými pomocníkmi pri budovaní vlastnej profesionality. Veríme, že aj vďaka nim budeme na vykonávanie nášho povolania viac pripravení.

**Text:** Veronika Smoleňová, viceprezidentka SSŠF, 2021/2022



**Vzdelávaj sa s nami na**  
**[www.somfarmaceut.sk](http://www.somfarmaceut.sk)**



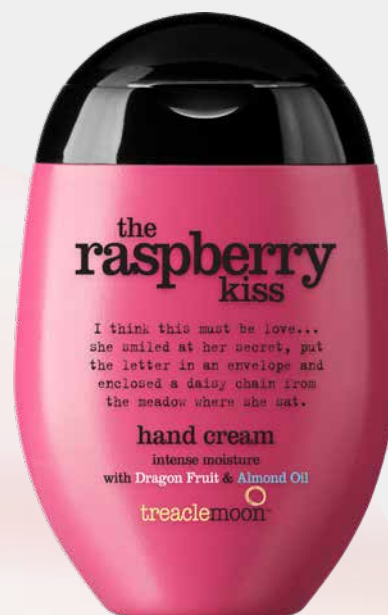
## KRÉM NA RUKY - RASPBERRY KISS

**Balenie: 75 ml**

Pitahaya & Mandľový olej

Výživný krém na ruky na každodenné použitie.

- Okamžite sa vstrebáva
- Chráni pred vysúšaním
- Posilňuje a ošetruje
- Dopĺňa hydratáciu



## KRÉM NA RUKY - COCONUT ISLAND

**Balenie: 75 ml**

Makadamový olej & Divoká višňa

- Bohatá starostlivosť
- Výživa pokožky a posilnenie nechtov
- Dlhodrvajúca ochrana pre suchú pokožku
- Chráni pred vysúšaním
- Posilňuje a ošetruje
- Dopĺňa hydratáciu



## KRÉM NA RUKY - MARSHMALLOW HEARTS

**Balenie: 75 ml**

Marhuľový olej a vitamín E

Sladká vôňa nadýchaných ružových cukríkov marshmallow v spojení s intenzívne vyživujúcim zložením je skvelou kombináciou pre každé ročné obdobie. Vaše ruky zanechá nielen hebké a jemné, ale i príjemne prevoňané.

- Vegánske zloženie
- Bez silikónov a parabénov
- Vhodné balenie do kabelky či na cesty



## VAŠA SPOKOJNOSŤ JE NAŠOU PRIORITOU

Už viac ako 25 rokov Vám prinášame to najlepšie zo sveta prírody. Prírodnú kozmetiku s ECO-BIO certifikátom z Toskánska, TOP britskú značku Sanctuary Spa, ekologické zubné pasty, 100 % rastlinné oleje, prírodné rastlinné mydlá z Talianska a iné.

<https://www.vhcosmetics.sk>

# Čo je nové v Spolku košických študentov farmácie?

Žijeme v časoch, kedy je zhromažďovanie ľudí a organizovanie spoločenských akcií veľkou výnimkou. Táto „nespoločenská smutná doba“ sa dotýka aj nášho spolku. Spolok košických študentov farmácie v Košiciach chystal pre svojich členov a ostatných študentov mnoho akcií, no okolnosti spojené s koronavírusom, to bohužiaľ, nedovolili.



Dňa 5. októbra 2021 bolo naplánované podujatie Pustíme si žilou, no situácia v Košickom okrese sa zhoršila, a preto sme boli nútení odložiť to na neskôr. Spolku sa darí obohacovať život študentov aspoň online formou v podobe rôznych článkov, výziev a webinárov. Už v prvých dňoch semestra sme zorganizovali diskusiu k Svetovému dňu farmaceutov a 28. septembra prednášku na tému Očkovanie v lekárňach. V októbri sa konali dve časti webinárů Základy komunikácie v lekárni, na ktorej s nami spolupracovala spoločnosť Benu Česká republika. Poslednú (tretiu) časť sme zavíšili v polovici novembra.

Dňa 4. novembra 2021 sa uskutočnila online akcia Smiech čistí zuby, ktorú náš spolok organizuje v spolupráci so Slovenským spolkom študentov zubného lekárstva a DABR. Na tomto webinári sme riešili starostlivosť o zuby, dentálnu hygienu a problematiku poškodenia zubov rôznymi faktormi. Tešíme sa veľkému počtu zúčastnených a máme radosť, že študenti majú záujem vzdelávať sa aj vo svojom voľnom čase.

Spolku sa podarilo vydať aj svoj prvý časopis s názvom Fx News, kde členovia píšú o aktuálnych témach, no svojimi príspevkami vzdelávajú študentov aj o bežných veciach z oblasti zdravia a zdravého životného štýlu.

Momentálne sa spolok rozhodol zapojiť s našou alma mater, Univerzitou veterinárskeho lekárstva a farmácie v Košiciach, do projektu Zelená univerzita. Cieľom je znížiť uhlíkovú stopu. Pripravujú sa rôzne akcie, ako je napríklad swap oblečenia, kde budú môcť študenti priniesť svoje nenosené kúsky a môžu si ich vzájomne vymieňať. Takisto plánujeme zber exspirovaných liekov a uvažujeme aj nad čistením areálu univerzity od buriny a odpadov.



**Daniela Mikulová**  
predsedníčka pre publikácie  
Spolku košických študentov farmácie  
v Košiciach





# Vzdelávanie nie je marketingový nástroj



SLOVENSKÁ  
LEKÁRNICKÁ  
KOMORA

Vzdelávanie nie je marketingový nástroj, vaše vzdelanie však marketingom môže byť. Rozdielny prístup zdravotníckych pracovníkov, ale aj organizátorov vzdelávacích aktivít k vzdelávaniu, ako k procesu je badateľný, ich motivácie sa prirodzene rôznia. Výsledok je vždy len jeden – buď nastane nejaká zmena a prehĺbim alebo rozšírim svoje vedomosti, alebo stratím čas. Získané kredity sú len vedľajší efekt.

Farmaceutické vzdelávanie na území Slovenskej republiky má svoje začiatky už v 18. storočí na Lekárskej fakulte Trnavskej univerzity. V roku 1771 bol vydaný prvý titul „magister pharmaciae“. Ako sa zmenili požiadavky praxe za 250 rokov a ako sa zmenili požiadavky absolventov farmácie na prax za uplynulých 250 rokov? Rýchlosť získania informácií sa zmenila z dní na sekundy, pregraduálne štúdium je dostupnejšie, sústavné vzdelávanie cez smartfón je v každej lekárni či obývačke. Za 250 rokov pribudlo množstvo zdrojov – len si správne vybrať.

„Ďalšie vzdelávanie zdravotníckych pracovníkov zahŕňa špecializačnú prípravu lekárov a farmaceutov, poma-turitné štúdium stredných zdravotníckych pracovníkov a ďalšie zdokonaľovanie znalostí. Hlavnými formami ďalšieho vzdelávania zdravotníckych pracovníkov je sa-mostatné štúdium, získavanie znalostí a zručností pod vedením kvalifikovaného pracovníka, seminárne školenie, kurzy a potrebné dopĺňanie znalostí na školiacich miestach alebo iné hromadné akcie usporadúvané v zdravotníckych zariadeniach a v ústavoch pre ďalšie vzdelávanie zdravotníckych pracovníkov,“ (§ 5 Vyhlášky č. 44/1966 Zb.). Už pred 55 rokmi bolo sústavné (seba) vzdelávanie prirodzenou súčasťou výkonu zdravot-nického povolania, a nie je teda výdobytkom doby, modernou záležitosťou či šikanou zo strany komôr.

Cieľ je myšlienkovou anticipáciou všeobecných výsledkov vzdelávania. Práve cieľ vzdelávacej akti-vity má determinovať správny výber obsahu, ale aj organizačnej formy či použitých metód. Z prieskumu z roku 2016, ktorý vyhodnocoval postoje farmaceutov k sústavnému vzdelávaniu ako procesu vyplýva, že až 94 % farmaceutov sa stotožňuje s tvrdením, že cieľom sústavného vzdelávania by malo byť aj formovanie far-maceuta tak, aby bol schopný nadobudnuté vedomos-ti a zručnosti aplikovať v praxi. Z prieskumu rovnako vyplynulo, že 78 % respondentov vyjadruje názor, že obsah sústavného vzdelávania by mal byť tvorený na základe podnetov z farmaceutickej praxe, teda by mal napĺňať reálne vzdelávacie potreby. Sústavné vzdelá-vanie zdravotníckych pracovníkov predstavuje jeden

z kľúčových nástrojov aplikácie verejného záujmu kvalitnej a bezpečnej zdravotnej starostlivosti v súlade s aktuálnym vedecko-technickým pokrokom.

Od roku 2015 Slovenská lekárska komora rozšírila svoje pôsobenie o vydavateľskú činnosť, a tak vydala desať publikácií s niekoľkými dotlačami, ďalšie dve odborné publikácie vyjdú v najbližších mesiacoch. Stovky farmaceutov využilo tento nástroj na seba-vzdelávanie. Od roku 2015 k dnešnému dňu (pozn.: 19. 11. 2021) bolo možné získať 7 451 kreditov. Takmer všetci farmaceuti si tak splnili vyhláškou stanovené podmienky sústavného vzdelávania bez problémov. Od roku 2016 komora obnovila vydávanie časopisu Slovenský lekárnik a viac ako 4 900 členov komory má možnosť priblížiť sa minulosti. Od roku 2017 si desiatky farmaceutov prehĺbilo a rozšírilo svoje ve-domosti vďaka projektu Interakcie liekov a pomohlo stovkám pacientom. V roku 2020 sa začali realizovať webináre, aby farmaceuti mohli v bezpečí rozvíjať svoju odbornosť. Všetky tieto nástroje rozvoja by boli len marketing, ak by jeho nositeľmi neboli ľudia, ktorí ich vedia využiť. A komora by bola iba formálnou inštitúciou, nie formovateľom vzdelávania, ak by jej členovia nechali všetky tieto nástroje ležať na sklade alebo ignorovali ich obsah. Požiadavky praxe sa zme-nili a vzdelávacie potreby s nimi. Pracujeme na tom, aby sme vám aj v roku 2022 priniesli dostatok nástro-jov na to, aby ste svoje potreby mohli kvalitne napĺňať.

Vzdelávanie ako proces nie je marketingový nástroj, aj keď je tak často zneužívané. Je nástrojom (seba) rozvoja. Vaše vzdelanie, vaša vzdelanostná úroveň ním však môže byť. Aby sa pacient nevracal do lekárne, ale k lekárnikovi.

**Text:** Mgr. Lenka Vasilíková, riaditeľka sekretariátu Slovenskej lekárskej komory

# Nie je odpad ako odpad

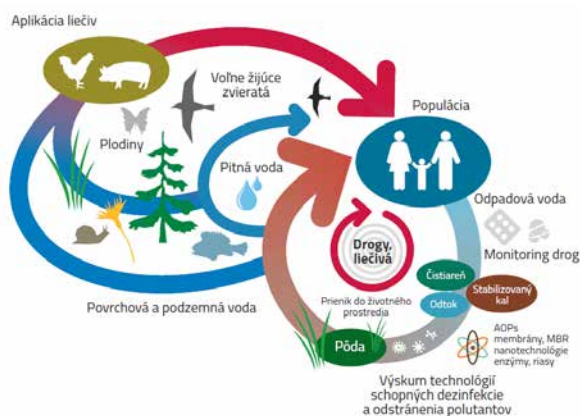
## kampaň na správnu likvidáciu nespotrebovaných liekov

Slovenská lekárska komora (SLeK) spustila osvetovú kampaň zameranú na správnu likvidáciu nespotrebovaných liekov. Cieľom kampane „Nie je odpad ako odpad“ je poukázať na riziká nesprávneho zaobchádzania s nespotrebovanými liekmi a ich škodlivý vplyv na životné prostredie.

Množstvo nespotrebovaných liekov na obyvateľa každým rokom narastá, pričom lieky v domácnosti predstavujú potenciálne environmentálne riziká.

### PRENIKAJÚ DO POTRAVIN ČI VÔD

Nesprávnou likvidáciou prenikajú zložky liekov do povrchových a odpadových vôd, nachádzajú sa však aj v morských vodách. Je tiež dokázané, že zložky nesprávne likvidovaných liekov prenikajú aj do potravinového reťazca. Napríklad jedna tableta protizápalového lieku môže znečistiť až 500-tisíc litrov vody. „Hromadenie liekov v domácnostiach má viaceré príčiny, a to zmena liečby, non-adherencia pacienta k liečbe (nedodržiavanie odporúčaní zdravotníckych pracovníkov), uplynutie doby použiteľnosti, polyfarmácia (užívanie viacerých liekov naraz), nadmerné zásoby liekov, samoliečba, vplyv reklamy, nevhodná veľkosť balení a ďalšie,“ uviedla viceprezidentka lekárskej komory a garantka projektu Miroslava Snopková.



Možný kolobeh liečiv a drog v rôznych zložkách životného prostredia a popis skúmaných technológií schopných odpadové vody chemicky a biologicky dočistiť (AOPs – pokročilé oxidačné postupy (napr. ozonizácia), MBR – membránové bioreaktory)

**Zdroj:** BÍMOVÁ, P., BUTOR ŠKULCOVÁ, A., MACKULAK, T.: Vplyv liečiv na životné prostredie. In SNOPOKOVÁ a kol.: Nie je odpad ako odpad. Lieky a životné prostredie. Bratislava : Slovenská lekárska komora, 2021. s. 29

#### Ako správne likvidovať nespotrebované lieky?

- Nespotrebované lieky alebo lieky po uplynutí času spotreby je potrebné odovzdať do lekárskej.
- Lieky nikdy nevyhadzujeme do odpadového koša ani ich nikdy nesplachujeme.
- Nespotrebované lieky môžete odovzdať do ktorejkoľvek lekárskej.
- Do lekárskej odovzdávajte lieky oddelené od vonkajšieho obalu (krabičky).
- Tekuté a polotuhé lieky (sirupy, kysky, masť, kešmy a pod.) prineste vo fľaškách alebo tubách.
- Obaly separejte podľa druhu materiálu – papier, plasty, sklo.




Dodala, že z hľadiska ochrany zdravia a životného prostredia predstavujú nespotrebované lieky nebezpečný odpad, ktorý si vyžaduje osobitné nakladanie pri zhromažďovaní a zneškodňovaní, najmä z dôvodu možnej toxicity.

### ZAPOJENÉ CELÉ SLOVENSKO

Osvetová kampaň poukazuje na túto problematiku a zvyšuje povedomie o potrebe správneho zaobchádzania s nespotrebovanými liekmi.

Do projektu sa rovnako, ako pri predchádzajúcich kampaniach, zapájajú lekárske z celého Slovenska. „Každá lekárska získa odbornú publikáciu venovanú vplyvu liečiv na životné prostredie a príkladom environmentálnych kampaní v prostredí lekárskej. Okrem toho, zapojené lekárske získajú ekologické tašky s informačnou potlačou o správnej likvidácii liekov a separácii vonkajších obalov. Tašky budú slúžiť pre pacientov, aby v nich mohli hocikedy priniesť nespotrebované lieky do lekárskej,“ uzavrela Snopková.

**Zdroj:** <https://www.slek.sk/aktuality/nie-je-odpad-ako-odpad>

# Prvá legislatívna zmena roku 2022: nulové doplatky pre dôchodcov a ZŤP

Ešte vo februári tohto roku vláda schválila úpravu týkajúcu sa doplatkov za lieky pre deti do 6 rokov, dôchodcov a ZŤP. Keďže sa zmena šila horúcou ihlou, nebolo možné, aby bola aplikovaná okamžite do praxe. Odpustenie doplatkov pre deti do 6 rokov prišlo do praxe už v apríli, dôchodcovia a ZŤP sa dostanú na rad až v januári 2022. Čo má očakávať lekárne a ako budú tieto zmeny zavedené do praxe? A aké problémy odpustenie doplatkov lekárnici prinesie?

Minulý rok sa niesol okrem vlny pandémie aj na vlne rozdávania peňazí rôznym skupinám obyvateľstva. V snahe vyvážiť negatívnu náladu spôsobenú obmedzeniami, ktoré bola vláda nútená zavádzať, sa veľmi rýchlo prijímali aj zákony, ktoré mali občanov finančne podporovať. Ako všetci viete, k 1. aprílu 2021 bola spustená prvá fáza schválených zmien doplatkov na lieky pre vybrané skupiny, kedy pacienti do 6 rokov mali dostať „lieky zadarmo“. Vzhľadom na rýchlosť, s akou bola táto úprava prijatá, sa však nedomysleli mnohé dôsledky, čo prinieslo problémy pri prenesení do praxe. Aby zmeny v zákone boli vôbec vykonateľné, po rokovaní s lekárnickou komorou aj poisťovňami kompetentní pripustili aspoň to, že tieto zmeny nabehnú postupne v dvoch termínoch a odpustenie doplatkov pre dôchodcov aj ZŤP odložili aspoň na január 2022. A keďže tento termín sa nezačiatkom blíži, poďme si povedať niečo o tom, ako bude tento zákon aplikovaný do praxe.

## KTO MÁ NÁROK NA NULOVÝ DOPLATOK?

Toto je zrejme základná otázka, ktorú je nutné zodpovedať, no odpoveď je omnoho komplikovanejšia, než by sa na prvý pohľad mohlo zdať. Preto chcem už dopredu upokojiť lekárnikov, že o tom, či majú zľaviť doplatok konkrétnemu pacientovi, nebudú musieť rozhodovať v lekárni – informáciu automaticky dostanú pri výdaji receptu od poisťovne. Ako však občan zistí, či vôbec spadá do zvolenej kategórie, je tak trochu záhadou.

V prvom rade si povedzme, že dotknuté skupiny obyvateľstva majú nárok na znížený, prípadne nulový limit spoluúčasti už dnes. Na kvartálnej báze poisťovne vyhodnocujú sumu, ktorú poistenec na doplatkoch uhradil, a v prípade, že prekročil stanovenú hranicu, peniaze mu vráti. Zmena teda nastáva v prvom rade v tom, že od januára 2022 určitá skupina ľudí dostane „zľavu“ okamžite v lekárni a nemusí na svoje peniaze čakať tri mesiace.

Nulový limit spoluúčasti sa teda vzťahuje na starobných či iných dôchodcov a ZŤP, ak ich celkový príjem nie je vyšší ako 180 % priemernej mesačnej mzdy zamestnanca za kalendárny rok, ktorý dva roky predchádza kalendárnemu roku, v ktorom sa posudzuje nárok poistenca na limit spoluúčasti. Nárok na nulový doplatok teda vzniká prakticky každému dôchodcovi, ale na to, aby mu bol doplatok odpustený priamo v lekárni, musí byť zaradený do zoznamu, ktorý má za povinnosť vytvoriť zdravotná poisťovňa. Tá do zoznamu zaradiť takých poistencov, ktorí sú ZŤP, poberatelia starobného alebo výsluhového dôchodku



a tiež občanov s nárokom na invalidný, starobný alebo výsluhový dôchodok, ak nie je zamestnancom ani SZČO a jeho priznaný mesačný dôchodok nie je vyšší ako 60 % priemernej mesačnej mzdy (spred 2 rokov). Hoci to znie pomerne komplikovane, mohli by sme to zhrnúť asi takto. Na to, aby mal človek nulový doplatok priamo v lekární, musí patriť do zoznamu, ktorý budú vytvárať a aktualizovať zdravotné poisťovne. Zdravotné poisťovne sa kvôli tomuto zoznamu elektronicky prepojať s množstvom inštitúcií ako sociálna poisťovňa, Ministerstvo vnútra, Finančná správa atď. Ak sa poistenec stane zamestnancom alebo SZČO, je zo zoznamu vyradený (voči poistencovi vzniká nárok na vrátenie doplatkov, ktoré zdravotná poisťovňa uhradila lekární – poistenec ho je povinný vrátiť poisťovni). Zdravotná poisťovňa následne určuje nárok pacienta na nulový doplatok pri vydávaní lieku v lekární. Lekárnik teda už pri výdaji receptu v systéme vidí, či má od pacienta doplatok vybrať alebo nie.

### PRÁCA V LEKÁRNI V PRAXI

Tak ako sme si povedali, o nároku na zmenu doplatku nás informuje poisťovňa cez web službu „OverPoistencaPreLekarenskuZS“. Od januára bude poisťovňa rovnakým spôsobom posilať informáciu o znížení doplatku pre dôchodcov, ZŤP aj deti (ktorých nárok doteraz vypočítaval lekárnický systém na základe dátumu narodenia). Suma sa pri výdaji cez pokladňu automaticky odpočíta. Pri papierových receptoch bude nutné (obdobne ako pri deťoch) zadať rodné číslo pre získanie informácie z poisťovne. Ešte pripomínam, že zľava platí len pre SK pacientov. Na EÚ pacienta sa odpustená spoluúčasť nevzťahuje. Výšku odpusteného doplatku potom lekární preplatí poisťovňa v mesačnej faktúre.

### AKÉ PROBLÉMY MÔŽEME OČAKÁVAŤ?

**PROBLÉM ČÍSLO 1: Cash Flow.** Netreba zabudnúť, že zmena doplatkov pre vybrané skupiny zásadne ovplyvní cash flow v lekární. Podľa štatistiky, ktorú sme urobili na základne dostupných dát, sa zmena dotkne priemerne o niečo viac ako 1 200 receptov v mesiaci, čo prenesené do peňazí činí približne 5 000 eur. Keď počítame, že lekárň má mesačný obrat priemerne okolo 16 500 EUR, jedná sa takmer o tretinu obratu, ktorý sa do lekárne dostane cca o 30 dní neskôr, keďže peniaze nezaplatí priamo pacient, ale preplatí ich poisťovňa v mesačnej faktúre. Samozrejme, ide o spriemerované čísla a každá lekárňa je v tomto odlišná. S istotou však môžeme povedať, že zmena bude mať zásadný dopad na množstvo peňazí v pokladniciach lekárne.

**PROBLÉM ČÍSLO 2: Lieky zadarmo nie sú vždy zadarmo.** Zažili sme to už v apríli pri zľavách z doplatkov u detí do 6 rokov. Podľa zmeny sa zľavy vzťahujú na najnižšie doplatky v skupine podľa platnej kategorizácie, a teda napriek tomu, čo komunikuje naša vláda, lieky bez doplatku neznamenať všetky zadarmo. Očakávam komplikované vysvetľovanie



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

dôchodcom, ktorí jednak ťažko pochopia systém, na základe ktorého sa vôbec dostanú do skupiny, ktorá má na úľavy nárok, a ešte ťažšie to, ak nebude nulový doplatok pri lieku, ktorý pravidelne užíva, ale u jeho lacnejšieho generika.

**PROBLÉM ČÍSLO 3: Výpadok internetu.** V prípade výpadku internetu nemáme elektronické recepty, ale stále môže lekárň vydať liek na základe papierového opisu. No keďže chýba pripojenie do poisťovne, nevieme, či pacient patrí do zoznamu, a teda sa uplatňuje zľavnený doplatok (ZŤP, dôchodca). A teraz začína zábava. Poisťovňa (po nábehu internetu) neprevezme recept s doplatkom, pokiaľ mal byť bez doplatku. Ak teda pacientovi doplatok neodpustíte a mali ste, je nutné recept opraviť, kontaktovať pacienta a vrátiť mu peniaze. Odporúčam si teda v prípade výpadku internetu (alebo služieb poisťovne) zaznamenať kontakt na pacienta na druhú stranu receptu. V opačnom prípade vám hrozí sťažnosť pacienta a problém s poisťovňou.

**PROBLÉM ČÍSLO 4: SK vs. EÚ poistenec.** Problém preraďovania pacienta z SK do EÚ a opačne som už vysvetľoval niekoľkokrát. V súčasnosti nám ovplyvňuje hlavne zaradenie do správnej faktúry, no od januára sa pripája aj problém nulových doplatkov. V prípade, že sa zmení poistenec z EU na SK alebo opačne až pri fakturácii, bude nutné recept opraviť obdobne ako v prípade výpadku internetu, inak poisťovňa recept neprevezme.

### ZHRNUTIE

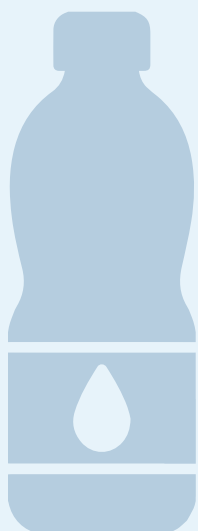
Som veľmi rád, že z pohľadu každodennej práce lekárnik sa vďaka rozumnej spolupráci softvérových spoločností so zdravotnými poisťovňami veľa nezmení. Zoznam pacientov s nárokom na nulový doplatok vytvára zdravotná poisťovňa a v lekární sa doplatok automaticky odpočíta. Vzniká tu však niekoľko problémov, na ktoré je nutné myslieť, a môžem vám len popriať, aby sa takého situácie diali čo najmenej. Tiež vám prajem pevné nervy pri vysvetľovaní pacientom, že zadarmo nie je vždy zadarmo, a dúfam, že tieto zmeny čo najmenej zasiahnu vaše lekárne.



# REHYDRATÁCIA (substitúcia)

## Terapeutická a doplnková suplementácia: hnačka

Dehydratácia je najzávažnejšou komplikáciou akútnej hnačky. Dehydratácia je definovaná ako zníženie objemu celkovej telesnej tekutiny, ku ktorému dochádza pri negatívnej bilancii telesných tekutín (straty prevažujú nad príjmom). Nedostatok vody v organizme môže spôsobiť problémy akútnej aj chronickej povahy. Akútnymi príznakmi miernej dehydratácie sú bolesti hlavy, celková únava, ospalosť a pokles celkovej výkonnosti (duševnej aj fyzickej).



Strata tekutín rovnajúca sa strate 2 % telesnej hmotnosti predstavuje až 20 % pokles výkonu. Strata tekutín 5 % a viac zároveň znižuje odolnosť voči psychickej i fyzickej záťaži a môže vyústiť do metabolických problémov, obehového zlyhávania až do šokového stavu. Kritickou hranicou pre zlyhanie obehového systému je strata vody zodpovedajúca 12 % celkovej telesnej hmotnosti. Merateľné zvýšenie záťaže kardiovaskulárneho systému je však preukázané pri stratách vody na úrovni 1 až 2 % telesnej hmotnosti.



**Obrázok 1:** Medzi základné príznaky dehydratácie patria únava, nevoľnosť, poruchy koncentrácie, suchá pokožka, svalové kŕče, zhoršené dýchanie, zmeny nálady, bolesť hlavy a iné typy bolesti. (zdroj: gidahe-ather.com)

Aj mierna dehydratácia má zároveň negatívny vplyv na prejavy a prognózy chronických ochorení (napríklad nefrolitiáza, urolitiáza, zápcha, námahová astma, hyperglykémia pri diabetickej ketoacidóze, rekurentné infekcie močových ciest, hypertenzia a iné kardiovaskulárne ochorenia ako cievne mozgové príhody a pod., žilové trombózy, cefalea alebo bronchopulmonálne poruchy).

Dôležité je, že pocit smädu ako základný obranný mechanizmus organizmu voči nedostatku tekutín sa u človeka objavuje až vo chvíli, kedy miera celkovej dehydratácie organizmu dosahuje úroveň 1 až 2 %. K fyziologickému oslabeniu pocitu smädu (tzv. polydipsii) prispieva predovšetkým vyšší vek.



**Obrázok 2:** Okrem pitnej alebo stolovej vody sú minerálne vody a iónové nápoje vhodnými nástrojmi doplnenia tekutín a rehydratácie pri stavoch nedostatku tekutín. (zdroj: adc.sk)

Dehydratácia vo väčšine klinických prípadov vzniká následkom negatívnej bilancie vody a elektrolytov (hlavne sodíka) súčasne. Na vzájomnom pomere vody a elektrolytov potom závisí výsledná osmolarita vnútorného prostredia. Na základe toho rozlíšujeme tri základné typy dehydratácie:

- izoosmolárna = straty vody a elektrolytov sú úmerné (rovnocenné),
- hyperosmolárna = straty vody sú vyššie ako straty elektrolytov,
- hypoosmolárna = straty elektrolytov sú vyššie ako strata vody.

V prípade hnačky je dehydratácia hlavnou a najnebezpečnejšou komplikáciou. V rámci asistovaného samoliečenia hnačky je preto rehydratácia základom poradenstva. Základným postupom rehydratácie pri nekomplikovaných hnačkách je konzumácia vhodných nápojov.



”

DÔLEŽITÉ JE, ŽE POCIT SMÄDU AKO ZÁKLADNÝ OBRANNÝ MECHANIZMUS ORGANIZMU VOČI NEDOSTATKU TEKUTÍN SA U ČLOVEKA OBJAVUJE AŽ VO CHVÍLI, KEDY MIERA CELKOVEJ DEHYDRATÁCIE ORGANIZMU DOSAHUJE ÚROVEŇ 1 AŽ 2 %.



**Obrázok 3:** orientačne je možné posudzovať mieru dehydratácie aj podľa zafarbenia moču. V prípade nadmerných strát tekutín (napríklad pri hnačke) dopĺňame bežný pitný režim o ľahko mineralizované vody, pri vyšších stupňoch dehydratácie o izotonické iónové nápoje alebo dehydratačné roztoky. (zdroj: healthdirect.gov.au, adc.sk)



**PharmDr. Peter Stanko**  
Univerzitná lekáreň FaF UK  
Bratislava

Pri spätnej rehydratácii treba zároveň dodržiavať pravidlá regulovaného dopĺňania tekutín. Vypitie väčšieho objemu vody v krátkom čase (napríklad príjem viac ako 1 l vody za hodinu počas niekoľkých hodín po sebe) môže totiž spôsobiť akútny stav známy ako „otrava vodou“. Jeho podstatou je hyponatriémia a môže mať fatálne následky.

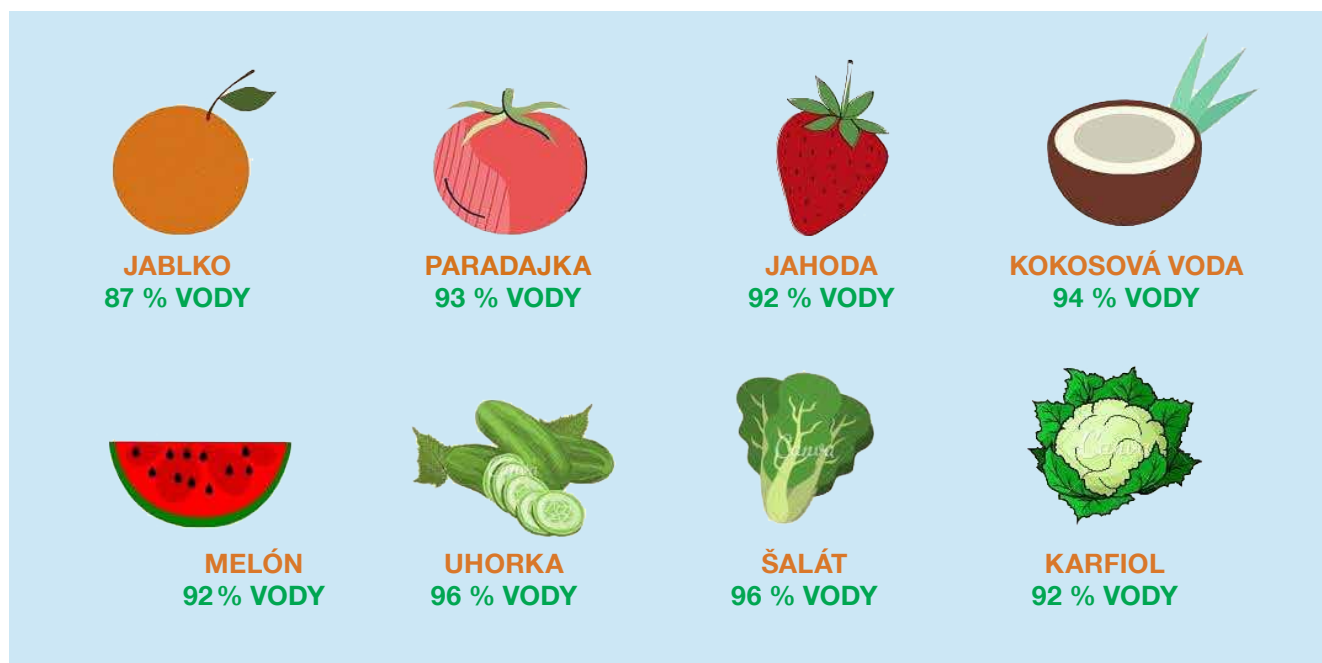
Rehydratácia by mala byť završená 24 hodín od vymiznutia príznakov hnačky a osoba by sa mala vrátiť do štandardného pitného režimu.

### ŠTANDARDNÝ PITNÝ REŽIM

Na bežné pitie pre osoby bez rozlíšenia veku a zdravotného stavu je najvhodnejšia čistá pitná voda alebo balené pramenité, dojčenské a slabom mineralizované prírodné vody bez pridaného oxidu uhličitého. Tieto je možné konzumovať bez obmedzenia podľa aktuálnych potrieb organizmu.

Medzi vhodné nápoje pre bežný pitný režim ďalej patria vodou riedené ovocné a zeleninové šťavy a nesladené ovocné, prípadne slabšie zelené čaje. Naopak, do dennej bilancie sa nezapočítava mlieko a mliečne nápoje.

Ako nevhodné pre bežný pitný režim sú minerálne vody (denný príjem by nemal presiahnuť 0,5 litra), nápoje sýtené oxidom uhličitým, sladené nápoje, káva a kolové a iné kofeínové nápoje, ovocné džúsy a nektáre a iné nápoje s obsahom cukru a alkoholické nápoje.



**Obrázok 4:** Optimálny prísun tekutín za jeden deň podľa telesnej hmotnosti. (zdroj: pinterest.com)

Pre bežnú rehydratáciu sú najvhodnejšie izotonické nápoje s nízkym obsahom energie (menej ako 3 % sacharidov). Počas športového výkonu alebo inej nadmernej záťaže je vhodné využívať hypotonické nápoje, ktoré sa zložením viac približujú bežnému zloženiu potu.



TENA®

# NOVÉ Lady Pants



**Trojitá  
ochrana**



**Hodvábne  
jemné**



**Vysoký  
pás**

**Poznáte z TV**



Vyzerajú ako spodná bielizeň,  
chránia ako **TENA**.

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



# Prevalencia obezity/diabezity v dospeljej a detskej/adolescentnej populácii

Obezita a diabetes mellitus (DM) 2. typu sú chronické, preventabilné, relapsujúce a najčastejšie sa vyskytujúce metabolické ochorenia, ktoré v súčasnosti celosvetovo dosahujú charakter globálnej epidémie (pandémie). Postihujú nielen dospelé osoby, ale čoraz frekventovanejšie aj deti a adolescentov.

Vijeme v obezogénnom prostredí a udržanie „normálnej“ hmotnosti je pre väčšinu populácie čoraz náročnejšie. Obezogénne prostredie charakterizuje napríklad

- nízka miera dojčenia,
- vysoké percento pôrodov cisárskym rezom,
- ťažší geografický a finančný prístup k zdravej strave,
- nedostatok zručností v príprave jedla,
- hojnosť a predaj potravín bohatých na energiu,
- životný štýl s poklesom fyzickej aktivity a nárastom sedavosti (či už v práci alebo vo voľnom čase),
- chronický stres,
- nedostatok spánku.

*Väčšina svetovej populácie žije v krajinách, kde nadváha/obezita zabíja viac ľudí ako podhmotnosť/podvýživa.*

Podľa údajov Svetovej zdravotníckej organizácie (WHO) sa od roku 1975 počet obéznych osôb takmer strojnásobil. V roku 2016 trpelo nadváhou viac ako 1,9 miliardy dospelých a viac ako 650 miliónov osôb bolo obéznych. Obezitou trpí viac ako 340 miliónov detí a adolescentov vo veku 5 – 19 rokov. Tento počet sa od sedemdesiatych rokov 20. storočia takmer zdvojnásobil.

Vo väčšine Európskych krajín sa prevalencia nadvahy a obezity pohybuje okolo 50 % v dospeljej populácii a zodpovedá za rozvoj až 80 % prípadov diabetes mellitus 2. typu (DM2T). Európska komisia (EC) už v roku 2012 upozornila na fakt, že iba v Európe trpí DM 2T 32 miliónov ľudí, z toho viac ako 6 miliónov o svojom ochorení nevie. Podľa odborníkov toto číslo do roku 2030 narastie o 25 %, teda o ďalších 40 miliónov ľudí.

Nástup „epidémie obezity“ u slovenských detí začal na prahu nového tisícročia – s oneskorením približne o 15 – 20 rokov v porovnaní s inými priemyselne a ekonomicky rozvinutými európskymi krajinami.



- Podľa štúdie COSI (Childhood Obesity Surveillance Initiative), organizovanej WHO, bolo v roku 2015 na Slovensku podľa národných kritérií 9,9 % chlapcov vo veku 8 rokov s nadhmotnosťou a 8,8 % obéznych chlapcov.
- Prevalencia nadhmotnosti u dievčat rovnakého veku sa zistila v 7,5 % a obezity 9,5 %. Podiel obéznych detí na Slovensku zodpovedá priemeru európskych krajín hodnotených v rámci projektu COSI.

**Problémom je, že približne 75 – 80 % obéznych detí ostáva obéznymi jedincami aj v dospelosti, čo je, samozrejme, spojené s nárastom ochorení sprevádzajúcich nadhmotnosť/obezitu.**

S nadhmotnosťou/obezitou u detí a adolescentov súvisí aj nárast DM 2T. typu. Vďaka celoslovenskému registru cukrovky u detí vo vekovej kategórii 0 - 19 rokov predstavuje DM 2. typu iba nepatrnú časť – 37 detí, čo je 2,31 %. Napriek tomuto veľmi malému počtu diabetikov 2. typu v detskom a adolescentnom veku v ostatných dvoch rokoch aj na Slovensku pozorujeme nárast novo-diagnostikovaných prípadov, ktoré súvisia s obezitou.

## DIABEZITA

Paralelný výskyt a úzke patofyziologické prepojenie týchto dvoch závažných chronických ochorení a ich komplikácií viedol k vytvoreniu ich spoločného označenia „diabezita“. Diabezita je obrovským problémom, nielen zdravotným, ale aj sociálnym a ekonomickým.

- Obezita I. stupňa (BMI – body mass index 30 – 35 kg/m<sup>2</sup>) skracuje dĺžku života asi o 3 roky, obezita III. stupňa (BMI 40 – 50 kg/m<sup>2</sup>) vedie k skráteniu života o približne 8 – 10 rokov.
- Zvýšenie BMI o 5 kg/m<sup>2</sup> vedie k 40 % nárastu mortality pre ischemickú chorobu srdca, cievnú mozgovú príhodu a ostatné cievne ochorenia. BMI  $\geq$  35 kg/m<sup>2</sup> zvyšuje dvojnásobne riziko mortality na srdcovo-cievne ochorenia. Ochorenia spojené s obezitou si vyžadujú 1 milión úmrtí ročne a je s nimi spojené každé trinásť úmrtie v Európskej únii.

Priame náklady na zdravotnú starostlivosť v dôsledku obezity v Európe tvoria až 7 % celkových zdravotníckych nákladov (porovnateľné s malými ochoreniami).

## TUKOVÉ TKANIVO: PASÍVNA ZÁSOBÁREŇ ENERGIE ALEBO AKTÍVNY ENDOKRINNÝ A IMUNITNÝ ORGÁN?

Pohľad na tukové tkanivo sa v ostatných rokoch od základu zmenil. Tukové tkanivo nepredstavuje iba pasívnu zásobáreň energie, ale predovšetkým je to aktívny endokrinný a aj aktívny imunitný orgán. V súčasnosti máme veľké množstvo vedecky podložených informácií o významnej súvislosti medzi obezitou (najmä abdominálnou obezitou) a aktivitou imunitného systému.

**Tukové tkanivo sa jednoznačne pri obezite chová „prozápalovo“.**

Ukázalo sa, že nadhmotnosť/obezita zhoršuje adaptívne imunitné reakcie, imunitnú odpoveď organizmu na akékoľvek vírusové či bakteriálne

## SVIEŽI ZELENÝ ČAJ

Zelený čaj s vysokým obsahom polyfenolov s antioxidačným účinkom. Vňať z mäty priepornej a silica z mäty kučeravej zvyšujú tvorbu žalúdočných štiav a žlče, čím napomáhajú tráveniu.



**MEDARDOVO ČARO**

Sypaná čajová zmes je vhodná na podporu trávenia, imunity a pre diabetikov. Zmes šípok, ibišteka s orientálnymi koreninami a čiernym čajom s obsahom vitamínu C má antioxidantné vlastnosti a pozitívne vplyva na kontrolu glykémie.



ochorenie. Negatívnym dôsledkom je aj zmena črevnej mikroflóry v zmysle redukcie prospešnej bakteriálnej flóry.

**VRODENÁ A ZÍSKANÁ IMUNITA**

Náš imunitný (obránný) systém je vybavený radom obranných mechanizmov. Tradične zložky imunitného systému delíme na vrodené a získané. Dôležitou súčasťou vrodenej imunity sú niektoré druhy bielych krviniek – leukocytov (neutrofily a makrofágy), ktoré majú schopnosť vyhľadať, pohltiť a zneškodniť mikroorganizmy. V širšom slova zmysle súčasťou vrodenej imunity je aj prirodzená bariéra – ako neporušená zdravá koža, sliznice, ochranný film na povrchu kože, ochranné látky v slinách, pote, slzách, kyslé prostredie žalúdka, prirodzené osídlenie kože, črevného traktu a genitálií baktériami, ktoré nás chránia pred inváziou škodlivých mikroorganizmov.

Získaná imunita stojí taktiež na bielych krvinkách (lymfocyty) a protilátkach. Zatiaľ čo vrodená imunita funguje ihneď, získaná imunita vyžaduje určitý čas, aby sa adekvátne rozvinula, ale je potom účinná, cielená a disponuje „pamäťou“. Pokiaľ sa organizmus stretne s rovnakým patogénom znovu, pamäťové bunky dokážu infekciu rýchlo rozpoznať, odraziť a ochorenie buď vôbec neprepukne, alebo iba v miernej podobe.

**AKO JE TO S IMUNITOU U DIABETIKOV?**

Imunita sa uplatňuje ako pri rozvoji oboch najčastejších typov diabetes mellitus, tak aj komplikáciách, ktoré cukrovku sprevádzajú.

Rozvoju cukrovky 1. typu predchádza reakcia vlastného imunitného systému proti beta-bunkám pankreasu produkujúcim inzulín. Tieto bunky začne imunitný systém považovať za cudzie a výsledkom je ich likvidácia, teda zničenie. Prečo tomu tak je, ostáva stále predmetom výskumu. Čo však vieme, že veľmi často vzniku DM 1T predchádza infekčné, hlavne vírusové ochorenie. Výsledkom tejto neprimeranej imunitnej – autoimunitnej odpovede je zničenie beta-buniek vlastného pankreasu s následnou nedostatočnou alebo žiadnou produkciou inzulínu.

Za väčšiu náchylnosť k infekčným chorobám a ich ťažšiemu priebehu môže, naopak, znížená imunita (pri DM 1T aj DM 2T). U diabetikov je oslabená hlavne vrodená imunita, na čom sa podieľa hyperglykémia, nedostatok inzulínu, kyslosť vnútorného prostredia – acidóza v súvislosti s tvorbou ketolátok alebo tvorba laktátu v dôsledku zníženého prekrvenia tkanív pri diabetickom postihnutí ciev. Samozrejme, príčin zníženej imunity u diabetikov je veľmi veľa, ale najviac k nim jednoznačne prispieva nedostatočná kompenzácia cukrovky pri nedodržiavaní liečebného režimu.

**AKO JE TO S IMUNITOU PRI DIABEZITE?**

V prípade DM 2T ide o chronický – dlhodobý chorobný stav, ktorý súvisí s postupným dlhodobým nárastom hmotnosti zapríčineným najčastejšie nesprávnym životným štýlom (nízka fyzická aktivita, sedavosť, nezdravá výživa, nedostatok spánku, chronický stres, fajčenie atď.). U obéznych diabetikov 2. typu (90 % diabetikov 2. typu má nadhmotnosť/obezitu) taktiež fungujú v pozadí imunitné procesy. DM 2T býva u väčšiny našich pacientov súčasťou tzv. metabolického syndrómu.

Spoločným menovateľom – prvotnou príčinou metabolického syndrómu je inzulínová rezistencia. Pri jej rozvoji sa uplatňujú poruchy hormonálnej, nervovej regulácie, dochádza aj k poškodeniu imunitného systému. Tento syndróm je charakterizovaný súčasným výskytom viacerých rizikových faktorov rozvoja srdcovo-cievnych ochorení, okrem poruchy metabolizmu cukrov najmä abdominálnou obezitou (uloženie tuku

v oblasti brucha a brušných orgánov), arteriálnou hypertenziou, nízkymi hodnotami HDL-cholesterolu a zvýšenými hodnotami triacylglycerolov.

Abdominálna obezita je sprevádzaná chronickým zápalovým stavom, pri ktorom imunitné bunky, tukové bunky, ale aj bunky cievnej steny produkujú látky, ktoré prispievajú k inzulínovej rezistencii (necitlivosti na vlastný inzulín), ktorá je spoločným menovateľom uvedených metabolických porúch. V súčasnosti vieme, že čím dlhšie uvedený stav trvá, tým horšie sú následky a tým náročnejšia je aj liečba.

### AKO VIEME TENTO CHRONICKÝ ZÁPALOVÝ STAV/ POKLES IMUNITY ZLEPŠIŤ?

V dnešnej dobe vieme, že základnou prevenciou rozvoja DM 2T je dôsledná prevencia rozvoja nadhmotnosti/obezity dodržiavaním zdravého životného štýlu.

V prípade, že už je DM 2T rozvinutý veľmi dôležitou súčasťou každodennej rutiny je dodržiavanie diétnych, režimových – nefarmakologických opatrení (zdravá výživa, dostatok pohybovej aktivity, zníženie sedavosti, redukcia stresu, dostatok spánku, vyhýbanie sa konzumácii alkoholu a fajčeniu), ako aj farmakologických opatrení. Veľmi dôležitá je tesná kompenzácia cukrovky, pravidelná samokontrola (selfmonitoring) glykémii, sledovanie glykovaného hemoglobínu.

- Zdravá a kaloricky primeraná výživa a čerstvé potraviny.
- Netreba zabúdať ani na správny pitný režim.
- Významnou zložkou udržiavania dobrej fyzickej i mentálnej kondície a podpory imunity je každodenný výdatný pohyb a cvičenie.
- Dôležitý je aj pobyt na vzduchu (v prírode) a na slnku.
- Zásadným opatrením je nefajčiť!

### AKO EŠTE MÔŽEME OVPLYVNIŤ SPRÁVNU FUNKCIU IMUNITNÉHO SYSTÉMU?

Okrem zdravého životného štýlu, primeranej pohybovej aktivity na vzduchu, otužovania, zdravej výživy s dostatkem základných vitamínov (C, A, D) a bioprvkov (železo, zinok, selén atď), sa pri posilnení imunity pre svoje imunomodulačné pôsobenie môžu uplatniť aj niektoré látky, pôsobiace nešpecificky (betaglukány, probiotiká). Široký výber imunomodulátorov nájdeme aj v rastlinnej ríši, napríklad echinacea, zázvor, ženšen, tea tree, rakytník rešetliakový, goji, cesnak a iné.

Dostupnosť prostriedkov na podporu imunity v lekárňach je veľmi vysoká, ale súčasne si musíme uvedomiť, že účinných prostriedkov na bezpečnú stimuláciu imunity je málo. Užívanie imunostimulantov je vždy potrebné skonzultovať s lekárom.

**Zdroj:** <https://66pribehov.sk/obezita-a-imunita/>



**MUDr. Lubomíra Fábryová, PhD., MPH**  
Prezidentka Slovenskej obezitologickej asociácie (SOA), predsedníčka Obezitologickej sekcie Slovenskej diabetologickej spoločnosti (OS SDS).



# Keď duša bolí viac ako telo

## Poznáme riešenia

Téma psychického zdravia je aj v 21. storočí stále tabuizovaná. Pacient získa pochopenie v spoločnosti pri akejkoľvek chorobe, ktorá je dostatočne viditeľná. Pri psychických problémoch preto málokedy dostane adekvátnu pomoc, žiaľ, väčšinou sa bojí o ňu aj požiadať. O to viac v tejto náročnej dobe, keď musíme čeliť nekončiacej sa pandémie koronavírusu, s ktorou súvisí vzostup psychických problémov a depresí. O tom, ako horieť a nevyhorieť, ako si urobiť samodiagnostiku a čo môže pomôcť, sa rozprávame s doc. MUDr. Ľubomírou Izákovou, PhD.

● **Problematika psychického zdravia v našej spoločnosti nie je stále dostatočne zohľadňovaná a riešená. Mnohí pacienti trpia akousi stigmou hanby a menejcennosti. O to viac je to náročné u zdravotníckych pracovníkov, od ktorých sa ako si samozrejme očakáva, že budú zdraví, ochotní pomôcť a poradiť nám ostatným pacientom. Ako môže lekár či farmaceut zabrániť vlastnému vyhoreniu?**

Na zachovanie duševného zdravia pomáha zdravé stravovanie, dostatok spánku, fyzickej aktivity a pohybu vonku. Ďalej naučiť sa zvládať stres a ventilovať ho, ako aj venovať sa niečomu, čo nám robí radosť. Veľmi dôležité je tiež starať sa o vzťahy s ľuďmi doma aj na pracovisku, venovať im čas a energiu, hľadať spoločné témy a spoločné aktivity, pripustiť diskusiu a diskutovať. Prosto a jednoducho – venovať sa psychohygiene, čo znamená pravidelne sa venovať činnosti, ktorá vám robí radosť (športové aktivity, knihy, ručné práce, záhradka, spoločenské hry a pod.). V práci je dôležité mať krátke prestávky, ktoré vám pomôžu preladiť sa na iné myšlienky a pocity, napríklad rozhovor s kolegom na tému, ktorá nesúvisí s prácou, krátke relaxačné metódy brušného dýchania a svalovej relaxácie či dobrá káva s časopisom MEDIUM ☺. Nepreťažovať sa, čo znamená vedieť povedať aj nie, a nebrať si na seba viac, ako sme schopní z dlhodobého hľadiska uniesť. Rovnako je dôležité dni voľna skutočne využiť na načerpanie novej energie.

● **Akú psychohygienu aplikujete Vy?**

Rodina, šport, kniha, stretnutie s priateľmi, prechádzka v prírode. Snažím sa vyvážiť to, čo ma zťažuje, tým, čo ma teší. Čas na rodinu je pre mňa to najvzácnejšie. Vzťahy s ľuďmi sú ako záhradka, o ktorú keď sa nestaráte, zvädne. Keď ju však opatrujete, naplňuje vás radosťou, a keď vám je ťažko, načerpáte v nej nové sily. Ale každý má vlastný recept. Nemali by sme za každú cenu prepínať svoje sily, rovnováha medzi povinnosťami a radosťami je dôležitá, o to viac aj v tejto náročnej dobe, ktorú žijeme už dva roky.

● **Pani doktorka, ako sa prejavujú prvé príznaky? Dokáže si človek urobiť samodiagnostiku? Keď máme zlomenú ruku, bolí, nemôžeme s ňou hýbať, vieme, že musí ísť do sadry, ale čo naše psyché? Ako rozlišovať medzi únavou, vyčerpaním a vážnymi príznakmi psychických porúch, ktoré si vyžadujú už odbornú pomoc?**

Dôležitým faktorom je, že sa u mňa začínajú objavovať ťažkosti (napríklad poruchy spánku, napätie, zmeny chuti do jedla, úzkosť, nemožnosť oddýchnuť si, pokles nálady, strata záujmov a potešenia, únava a pod.), pre ktoré nemôžem fungovať na takej úrovni, ako som zvyknutá, a ani to, čo robievam pre to, aby som si dobil baterky, mi už nepomáha. Neviem sa potešiť, uvoľniť, užiť si príjemné... Prežívanie sa mení na akési automatické a ja sa do všetkého nútim alebo mám zo všetkého obavy, hoci si uvedomujem, že zbytočne. Psychická porucha nie je okamžitý pocit ani stav, ktorý pretrváva len pár dní. Duševné ťažkosti často prekvapia, pretože sa objavujú aj u tých, ktorí sa cítili silní a naplno fungovali. Chybou je, že u nás sa často pokladajú za prejav slabosti alebo osobné zlyhanie, za ktoré je potrebné sa hanbiť a skrývať ho pred ostatnými.

● **Viete posúdiť z Vašej praxe, aké typy ľudí najčastejšie trpia depresiami či psychickými poruchami. Prečo to tak je?**

Depresia môže postihnúť každého bez rozdielu veku, pohlavia, povolania. Vyskytuje sa najčastejšie u ľudí stredného veku, prevažne u žien. Na otázku, prečo ľudia ochorejú na depresiu, neexistuje jednoznačná odpoveď. Hoci objavov v oblasti neurovied denne pribúda, vedci zatiaľ presný dôvod vzniku depresie neodhalili. Príčin tohto závažného ochorenia môže byť viacero. Čo však vieme, je, že niektorí z nás sú



**Doc. MUDr. Ľubomíra Izáková, PhD.**

Pôsobí na Psychiatrickej klinike LFUK a UN v Bratislave, pracuje aj ako súdna znalkyňa v odvetvi psychiatrie. Je hlavnou odborníčkou MZ SR pre psychiatriu a prezidentkou Slovenskej psychiatickej spoločnosti SLS. Prednáša a publikuje vo svojom odbore.

po biologickej stránke pre rozvoj depresívnej poruchy citlivejši, hoci nevieme presne povedať, prečo to tak je. V niektorých životných situáciách, pri vyčerpaní telesnou chorobou alebo stresom sa u nich toto ochorenie prejaví. Citlivosť voči depresii môže byť dedičná, ale môže sa meniť aj v priebehu života. Toto platí pre obdobie puberty alebo u žien v životných obdobiach, ako sú popôrodné obdobie či menopauza. Poznáme reaktívne depresie, ktoré sa rozvinú ako reakcia na nejakú negatívnu životnú udalosť. Často až po jej odznení, keď už nie je o čo bojovať (napríklad po pohrebe), keď už je väčšina ľudí „za tým“ a pomaly sa s udalosťou vyrovnáva, spamätáva sa z nej. V takýchto prípadoch to vie nepríjemne zaskočiť chorého aj jeho okolie, prichádzajú povzbudená, že sa má už vzchopiť... a účinkujú presne naopak.

#### ● Ako má človek postupovať, keď cíti, že potrebuje pomoc?

Vyhľadať odborníka. Najčastejšie sa psychická porucha diagnostikuje v psychiatickej ambulancii. Psychiatické vyšetrenie nebolí, možno si ho predstaviť ako otvorený rozhovor o pacientových ťažkostiach. Ďalšími možnosťami je psychologické vyšetrenie či možnosť poradiť sa so svojím všeobecným lekárom. Často je to tá najschodnejšia cesta, ak už mám k nemu dôveru. Na žiadne zo spomenutých netreba odporúčanie. Postačí sa objednať a absolvovať ho. Keď však neviem nájsť východisko z neznámej či krízovej situácie, ktorá sa javí ako neriešiteľná, môžem zavolať aj na linku dôvery.

#### ● Je vôbec možné v dnešnej dobe vyhnúť sa stresu a únave, keď sme stále v začarovanom kruhu práce, povinností, a navyše epidémia koronavírusu opäť vrcholí...

Stresu sa nevyhneme nikdy, o to viac v tomto náročnom období, ale treba sa starať o to, aby som stresu-

”

VZŤAHY S ĽUĎMI SÚ AKO ZÁHRADKA, O KTORÚ KEĎ SA NESTARÁTE, ZVÁDNE. KEĎ JU VŠAK OPATRUJETE, NAPŔIHLA VÁS RADOSŤOU.

júce vyvážil príjemným – nezabúdať dobiť vlastné batérie. Rovnako netreba zabúdať aj na svojich blízkych či ľudí v okolí. Veľmi citlivo môžu na prežívanú záťaž reagovať deti a tínedžeri. U nich sa neobjavujú rovnaké príznaky ako u dospelých. Ak u nich spozorujeme zmeny správania, podráždenosť, snahu o izoláciu od okolia, to sú signály, že sa niečo deje. Možno je dobré zaviesť teraz v rodine nejaké rituály – napríklad krátka večerná prechádzka a rozhovor, čo sa udialo počas dňa, čo sa bude diať zajtra apod. opakovanie tejto aktivity zníži neochotu – najmä u tínedžera – ju realizovať. Venovať sa rodine, deťom, vzťahom s inými ľuďmi môže pomôcť dobiť batérie. Vzájomné zdieľanie je dôležité. Okrem toho, že nás poteší, rozšíri nám obzory, môže nás upozorniť aj na to, že sa s naším blízkym „niečo deje“.

#### ● Viete odporučiť, ktoré doplnky výživy alebo alternatívnej medicíny môže človek v prípade úzkostlivých stavov, depresie, únavy, nespavosti, stresu používať?

Vedecké štúdie hovoria o účinnosti omega 3 mastných kyselín, vitamínov C, D a skupine B, o probiotikách (dokonca poznáme psychobiotiká prezentované ako probiotiká, ktoré poskytujú špecifické výhody pre duševné zdravie), o valeriane pri poruchách spánku, o šafrane a ľubovníku na zlepšenie nálady, levanduli pri úzkosti a ďalších. Je toho viac, čo sa dá použiť, no určite je vhodné najprv to skonzultovať so svojím lekárom alebo lekárnikom. Mnohé účinné byliny sú súčasťou čajov či výživových doplnkov, iné sú voľnopredajné lieky. Môžu sa využívať ako podpora duševného zdravia či na začiatku liečby, alebo aj ako jej augmentácia. Platí však, že pokiaľ sa ich rozhodnem na základe samodiagnostiky užiť, nečakám dlhšie ako 2 až 3 týždne na „zázračné“ vyliečenie. Pokiaľ sa mi neuľaví alebo neuľaví dostatočne, vyhľadám odborníka. Ak sa ich rozhodnem užívať popri liečbe ordinovanej odborníkom, rozhodne ho o tom treba informovať. No a, samozrejme, súčasne treba zapojiť aj ostatné zložky psychohygieny, ktoré sme spomínali v úvode. Rovnako je dôležité nezabúdať na humor, sústrediť sa viac na pozitívne správy, selektovať informácie a čerpať ich predovšetkým z overených zdrojov.

Spracovala: Mgr. Damiána Demková, riaditeľstvo MED-ART

# Očné kvapky —

## ako sa medzi nimi zorientovať?

NOVÝ PORTÁL PRE POROVNANIE OČNÝCH KVAPIEK [WWW.OCNEKVAPKY.SK](http://WWW.OCNEKVAPKY.SK)

Na Slovenskom trhu máme momentálne viac ako 60 očných kvapiek na liečbu suchého oka. Stále pribúdajú nové, niektoré sa z trhu zasa postupne strácajú. Pre jednoduchosť v tomto článku pod pojmom očné kvapky rozumieme aj iné formy aplikácie, ako sú napríklad gély, masti, spreje a pod.



Zachovať si prehľad medzi očnými kvapkami a vybrať si tie správne je veľká výzva. Preto vznikol portál [www.ocnekvapky.sk](http://www.ocnekvapky.sk) ako nástroj, ktorý pomáha rýchlo sa zorientovať na aktuálnom trhu a nájsť ten vhodný produkt. Na jeho stránkach sa nachádza katalóg dostupných očných kvapiek pre suché oči. Navyše sú katalogizované aj ďalšie oftalmiká, ako sú antibiotiká, antiglaukomatiká či antiinflatória.

Najväčšou výhodou portálu je možnosť filtrovať produkty podľa ich vlastností. Produkty sú zoradené v tabuľke, a tak je ich možné ľahko medzi sebou porovnať.

OČNÉ KVAPIKY.SK

Pre suché oči

Hľadať

Resetovať filter

☐ kvapky
 ☐ očná masť
 ☐ gél
 ☐ sprej
 ☐ očné masť
 ☐ očný gél
 ☐ sterilné obrúsky

☐ bez konzervačných látok
 ☐ bez fosfátov

Vhodné

☐ pre miernu kont. šošovky
 ☐ na noc
 ☐ po očných operáciách

Stupeň ťažkosti

☐ mierne
 ☐ stredné
 ☐ závažné

Doplňa

☐ vodnú vrstvu
 ☐ tukovú vrstvu

Viskózne látky

☐ Polymery (Povidon)
 ☐ Hyaluronát
 ☐ Hyaluronid
 ☐ Kys. hyaluronová
 ☐ Karbomer
 ☐ HP-guar
 ☐ Karmeloz

Terapia

Látky s dodatočným účinkom

☐ Antihistaminiká
 ☐ Vysušujú a rešle
 ☐ Vitamín A
 ☐ Vitamín E
 ☐ Vitamín B12
 ☐ Decapantenol
 ☐ Edapin
 ☐ Haparin
 ☐ Ciklofen

Cena

|                            | PRE SUCHÉ OČI                                                                                                                                          | ANTIGLAUKOMATIKÁ                                                                                              | ANTIBIOTIKÁ                                                                                                                                            | ANTIINFLAMATORIKÁ                                                                                                                                      |
|----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                            |                                                                                                                                                        |                                                                                                               |                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                        |
| FORMA                      | kvapky                                                                                                                                                 | kvapky                                                                                                        | gél                                                                                                                                                    | kvapky                                                                                                                                                 |
| LEGISLATIVNÉ ZATRIEDENIE   | Zdravotnícka pomôcka                                                                                                                                   | Zdravotnícka pomôcka                                                                                          | Zdravotnícka pomôcka                                                                                                                                   | Zdravotnícka pomôcka                                                                                                                                   |
| VÝDAJ                      | bez receptu                                                                                                                                            | bez receptu                                                                                                   | bez receptu                                                                                                                                            | bez receptu                                                                                                                                            |
| VLASTNOSTI                 | Dlhodobé zvlhčuje povrch oka<br>Vysoký obsah kyseliny hyaluronovej a tým dlhotrvajúci účinok.<br>Možno používať spolu s mäkkými kontaktnými šošovkami. | Dlhodobé zvlhčuje povrch oka<br>Možno používať spolu s mäkkými kontaktnými šošovkami. Práve táto nižšia cena. | Dlhodobé zvlhčuje povrch oka<br>Vysoký obsah kyseliny hyaluronovej a tým dlhotrvajúci účinok.<br>Možno používať spolu s mäkkými kontaktnými šošovkami. | Dlhodobé zvlhčuje povrch oka<br>Vysoký obsah kyseliny hyaluronovej a tým dlhotrvajúci účinok.<br>Možno používať spolu s mäkkými kontaktnými šošovkami. |
| ÚČINOK NA VODNÚ VRSTVU     | +                                                                                                                                                      | +                                                                                                             | +                                                                                                                                                      | +                                                                                                                                                      |
| ÚČINOK NA TUKOVÚ VRSTVU    | -                                                                                                                                                      | -                                                                                                             | -                                                                                                                                                      | -                                                                                                                                                      |
| LÁTKY S DODATOČNÝM ÚČINKOM | Obsahuje fosfáty                                                                                                                                       | Obsahuje konzervačné látky (polyhexanil 0,0001%)                                                              | Obsahuje konzervačné látky (EDTA, Microglicin 50)<br>Po aplikácii môže dôjsť k dočasnému zahmlenému videniu.                                           | Obsahuje fosfáty<br>Po aplikácii môže dôjsť k dočasnému zahmlenému videniu.<br>Vyššia cena                                                             |

Portál [www.ocnekvapky.sk](http://www.ocnekvapky.sk)

### 3 NAJHLAVNEJŠIE KRITÉRIÁ PRE VÝBER OČNÝCH KVAPIEK PRE SUCHÉ OČI

#### 1. NA AKÚ VRSTVU SLZNÉHO FILMU ÚČINKUJÚ?

Slzný film pozostáva z 3 vrstiev: tuková, vodná a hlienová. Prevažná väčšina pacientov má narušenú tukovú vrstvu, čím dochádza k rýchlejšiemu vyparovaniu aj tej vodnej vrstvy. Narušenie čisto len vodnej vrstvy slzného filmu je zriedkavé a nájdeme ho napríklad pri autoimunitných ochoreniach ako Sjörgenov syndróm. Na doplnenie vodnej vrstvy sa využívajú viskózne látky ako napríklad kyselina hyalurónová, hypromelóza, karbomér a iné. Tukovú vrstvu dopĺňajú prímеси olejov, fosfolipidov alebo iných tukov.

#### 2. SÚ KVAPKY BEZ KONZERVAČNÝCH LÁTKOK?

Konzervačné látky poškodzujú bunky očného povrchu a narušujú prirodzený slzný film. Do očných kvapiek sa pridávajú, aby zabránili rozmnožovaniu baktérií po otvorení fľaštičky. Dnes už však existujú špeciálne fľaštičky, ktoré sa zaobídu bez konzervačných látok.

Je preto lepšie, keď produkt neobsahuje konzervačné látky, najčastejšie benzalkóniumchlorid.

#### 3. MAJÚ KVAPKY AJ DODATOČNÉ ÚČINKY?

Viskózne látky a tuky dopĺňajú len mechanickú zložku slzného filmu. Pridaním dodatočných látok je možné pôsobiť aj na regeneráciu očného povrchu alebo protizápalovo. Suché oči totiž väčšinou prejavujú aj značnú zápalovú aktivitu (väčšinou sterilnú).

Najčastejšími dodatočnými látkami sú výťažky z rastlín ako očianka, ginko, echinacea, nechtík alebo čučoriedky. Látky ako dexapantenol, vitamín A, vitamín E a aminokyseliny podporujú obnovu a regeneráciu očného povrchu.

**Autor:** Dr. med. Miroslav Kulanga, FEBO,  
Očná klinika Kulanga Poprad, Športová 1397/1, 05801 Poprad

INZERČIA

## PREHĽAD UMELÝCH SLZ



**Tearfid**

Pre pacientov s očným diskomfortom a ťažkosťami hlavne zrána.  
Problém s lipidovou vrstvou slzného filmu (zvýšená evaporácia slz).



ŠÚKL kód: P0589A

**IRIDIUM<sup>®</sup> A**

Bezpečné pre používateľov kontaktných šošoviek

Pre pacientov s chronickou lokálnou očnou liečbou, napr. pri glaukóme.



ŠÚKL kód: P1067A

**TRIUM<sup>®</sup>**

Pre pacientov po operácii očí (napr. refrakčná laserová operácia, operácia katarakty alebo stavy po odstránení cudzieho telieska z povrchu rohovky).



ŠÚKL kód: P1068A

**TIORETIN<sup>®</sup> A**

Bezpečné pre používateľov kontaktných šošoviek

Ideálna voľba umelých slz pre diabetických pacientov.  
Zmeny povrchu oka na metabolickom podklade.



ŠÚKL kód: P0590A

**Hyalfid<sup>®</sup>**

Bezpečné pre používateľov kontaktných šošoviek

Pri zvýšenej záťaži očí spôsobenej vonkajším prostredím (monitor PC, znečistené životné prostredie, klimatizácia atď.).



ŠÚKL kód: P1403A

**Hyalfid<sup>®</sup> GEL**

Bezpečné pre používateľov kontaktných šošoviek

Pri ťažkých problémoch suchých očí, závažné stavy syndrómu suchého oka. Na noc pre intenzívnu regeneráciu povrchového epitelu oka.



ŠÚKL kód: P1402A

Pozorne si prečítajte informácie na obale. O správnom použití sa poraďte so svojím lekárom alebo lekárnikom. Zdravotnícka pomôcka.

Fidia Pharma Slovakia s.r.o.  
Krajinská 87, 82106 Bratislava  
Tel.: 0907937766, 0907937900

www.fidiapharma.sk  
www.umeleslzy.sk



# Telemedicína počas pandémie?

## Dáta od pacienta k lekárovi v reálnom čase z prostredia domova

Moderné technológie prinášajú množstvo možností, výnimkou nie je ani oblasť zdravotníctva. Vďaka nim už dnes dokážeme „dostať lekára“ priamo do domácnosti pacienta. Ukazuje sa, že telemedicína práve počas pandemického obdobia prináša ešte väčší zmysel, najmä pre tých pacientov, ktorí by mali byť neustále monitorovaní lekárom. Lekár môže komunikovať s pacientom v reálnom čase. Aby sa však mohol dozvedieť jeho hodnoty okamžite a na diaľku, je potrebný inteligentný prístroj značky Omron (tlakomer, teplomer, osobná váha, čoskoro aj EKG a pulzný oxymeter), ktorý má pacient doma. Zároveň stačí mať stiahnutú aplikáciu Hilbi, samozrejme, v mobilnom zariadení s pripojením na internet. Lekár používa webové rozhranie – jeden z bežných lekárskeho programov (v budúcnosti aj ďalšie), aby si mohol pozrieť to, čo potrebuje.



Telemedicína alebo manažment pacienta na diaľku je ideálnym pomocníkom v čase pandémie. Eliminuje totiž stretávanie pacientov v čakárni u lekára či s personálom zdravotníckeho zariadenia a popritom preukazuje plnohodnotnú komunikáciu odborníka s pacientom. Mnohí pacienti tiež v rámci súčasnej situácie odkladajú meranie tlaku či podobné vyšetrenia na neskôr. Ľudia v produktívnom veku zas kvôli množstvu pracovných povinností nepovažujú návštevu lekára za prvoradú a na pravidelné prehliadky nemyslia. A riešenie je na dosah ruky, doslova.

” TELEMEDICÍNA SPÁJA LEKÁRA S PACIENTOM, AJ POČAS PANDÉMIE MÔŽU BYŤ LEKÁRI K SVOJIM PACIENTOM BLIŽŠIE, A TO BEZ ČAKANIA... TÍ SA DOSTANÚ K LIEČBE RÝCHLEJŠIE A POHODLNEJŠIE!

### AKO TO FUNGUJE?

Revolúciu vo vyšetrení na diaľku prinášajú moderné prístroje Omron v spojitosti s komunikačnou platformou Hilbi. Mobilná aplikácia Hilbi totižto funguje na princípe prepojenia údajov z vybraných prístrojov značky Omron. Klinicky overené japonské tlakomery s bluetooth pripojením spolu s aplikáciou Hilbi a lekárskeho programom podávajú pomocnú

ruku aj pri liečbe kardiovaskulárnych ochorení. Pacienti tak môžu mať svoje srdce pod kontrolou.



Prepojenie digitálnych prístrojov s aplikáciou tak umožňuje zhromažďovať zdravotné dáta a lekárske správy od lekára spoločne s domácimi meraniami, napríklad tlaku krvi, pulzu, EKG, saturácie kyslíka, glukózy, váhy, telesného tuku alebo telesnej teploty na jednom mieste. Zároveň si pacient dokáže spárovať s aplikáciou aj svoje inteligentné hodinky, z ktorých získava ďalšie hodnotné dáta (24 h priebežný pulz, kondícia a pod.). Výhodou je, že tento moderný systém získané informácie automaticky digita-

lizuje. Na základe toho, čo lekár zistí cez lekársky program vo svojom počítači, môže pacientovi okamžite predpísať liečbu, v prípade potreby odporučiť zmenu životného štýlu, môže s ním konzultovať jeho stravovanie a (ne)dostatok pohybu. Neoceniteľným bonusom sa stáva fakt, že pacienti sa k liekom môžu dostať oveľa rýchlejšie – a nemusia čakať na osobné stretnutie v ordinácii. Lekár môže už na diaľku prostredníctvom získaných dát upravovať dávky liekov či vystaviť elektronický recept. Na príklad v prípade pravidelného merania tlaku krvi je takáto forma vyšetrenia naozaj unikátna a dôležitá. Klinicky overené tlakomery s bluetooth pripojením dokážu potom v spolupráci s Hilbi aplikáciou zabezpečiť relevantné údaje o pacientoch, ktorých trápia mnohé zdravotné problémy súvisiace s tlakom či srdcom.

Pri liečbe je dôležitá pravidelnosť, pričom pacienti občas na vyšetrenie neprídu – jednoducho zabudnú alebo im to v danej chvíli pracovné povinnosti nedovolia. Vďaka pravidelným meraniam pacienta na diaľku získava lekár kompletný prehľad o jeho stave priamo v systéme. V ňom vidí všetky výkyvy a opäť dokáže reagovať na svojho pacienta v reálnom čase.

Telemedicína má tak široké zameranie a uplatnenie v medicíne. Spoločnosť Omron na záver ešte upozorňuje na nevyhnutnosť správnych a relevantných prístrojov, bez ktorých nie je možné zistiť čo najpresnejšie hodnoty. Je dôležité spomenúť kvalitný tlakomer. Práve ten zabezpečí čo najpresnejšie meranie tlaku krvi, a tak aj zistené hodnoty takýmto tlakomerom predstavujú relevantné zdroje informácií pre lekárov.

### A AKO VYZERÁ MANAŽMENT PACIENTA NA STRANE LEKÁRA?

Lekár používa šifrované webové rozhranie prostredníctvom jedného z bežných patientskych registračných programov. Naproti tomu má pacient dáta k dispozícii v mobile. Pri zistených zlých hodnotách príde pacientovi automaticky správa a vtedy už musí zareagovať podľa pokynov lekára. Pacienti sa však nemusia obávať o svoje dáta. Vlastníkom dát je výhradne len pacient, ktorý nakoniec rozhoduje o ich zdieľaní. Nik okrem neho nemá k dátam prístup, pokiaľ to sám nepovolí. Dáta sú zabezpečené vďaka šifrovaniu už počas prenosu, ale rovnako aj v osobnom Health Cloude, ktorý manažuje iba vlastník – užívateľ.

### A ZÁVER?

Ak má pacient doma vhodný prístroj (možno aj niekoľkoročný s bluetooth pripojením – nemusí teda kupovať nový), nemusí si nič zapisovať a nemusí sa trápiť s podrobnou evidenciou údajov. Lekár sa môže dozvedieť nielen hodnoty krvného tlaku, a napríklad vďaka klinicky overeným prístrojom Omron môže okrem hodnôt tlaku získať aj presné výsledky EKG (tlakomer OMRON Complete – už čoskoro). Takýto špeciálny prístroj robí napríklad dve kritické merania naraz pre bezproblémové monitorovanie srdca z pohodlia domova vrátane nepravidelností srdcového rytmu, ako je AFib (tlakomer OMRON M7 Intelli IT a OMRON M6 Comfort), tachykardie, bradykardie či hypertenzie. Tlakomery OMRON M7 Intelli IT, OMRON M4 Intelli IT alebo OMRON RS7 Intelli IT ho dokážu pripojiť s telemedicínskou aplikáciou Hilbi tak, že táto aplikácia už obsiahne bežný manažment pacienta bez prítomnosti lekára v jednej miestnosti.

Služby Hilbi zatiaľ aktívne využíva prvých 1 500 lekárov. Viac detailov a video reportáže nájdete na [www.celimed.sk](http://www.celimed.sk) v menu **Telemedicína**, alebo po zosnímaní kódu mobilným telefónom:



### TELEMEDICÍNA V TROCH KROKOCH:

- **OMRON** – klinicky overené japonské tlakomery s bluetooth pripojením na mobilnú aplikáciu OMRON Connect.
- **HILBI** – telemedicínska mobilná aplikácia, ktorá prepája domáce prístroje, všeobecné zdravotné informácie a lekárov.
- **ADAM** – Lekársky program od spoločnosti CGM – ambulantný informačný systém určený pre ambulance/lekárov (v budúcnosti bude aplikácia Hilbi prepojená aj s ďalšími lekárskymi programami).

Viac nájdete na [www.celimed.sk](http://www.celimed.sk) v menu Telemedicína.



Zdravé ZUBY,  
svieži DYCH,  
zdravé TRÁVENIE

nové

C.E.T.  
VEGGIEDENT®

FR3SH™

SINGLE

C.E.T. VEGGIEDENT žuvacie plátky s inovatívnou FR3SH technológiou  
cieľi na príčiny zápachu z papule 3 spôsobmi:



1 ZUBY

Rieši orálne príčiny  
zápachu



2 DYCH

Osviežuje dych  
a chladí



3 TRÁVENIE

Rieši tráviace príčiny  
zápachu



dental care  
EXPERTS

Teraz v nových displejoch

- 45 plátkov, psy do 5 kg
- 30 plátkov, psy 5–10 kg
- 28 plátkov, psy 10–30 kg
- 24 plátkov, psy nad 30 kg





# Dentálna hygiena u psov

Miniškola  
veteriny



Udržiavanie čistých zubov u psa je dôležité. Ignorovanie dentálnej hygieny môže viesť k tvorbe zubného povlaku a ochorení zubov. Zubné choroby sú u psov veľmi časté, na druhom mieste za infekciami uší. S trpezlivým prístupom a účinnými pomôckami dokážeme aj staršieho psa naučiť novým trikom, či v tomto prípade skôr novým procedúram. Už pár minút denne poslúži ako prevencia pred bolesťami zubov, ďasien či vážnejšími ochoreniami.

## AKO ZISTÍME, ŽE PES MÁ PROBLÉM SO ZUBAMI?

Zubné ochorenia sa môžu objaviť celkom náhle alebo môžu postupovať a trvať mesiace. Psovi sa vytvorí zubný povlak, čo je vrstva baktérií usadená najčastejšie okolo ďasien, ktorú keď zanedbáme, vytvorí sa zubný kameň. Zubný kameň nie je sám o sebe škodlivý, je to iba minerálna usadenina, no odstrániť ho už musí veterinár. Majiteľa vieme upozorniť, že ak zanedbá prevenciu, psovi hrozí zápal zubov, ktorý môže spôsobiť i ďalšie zápalové procesy v tele a s tým súvisiace ochorenia.

### Dávame si pozor na tieto znaky:

- na zuboch sa môžu vytvárať usadeniny,
- ďasná sú poškodené a krvácajú,
- ústa sú infikované, čo spôsobuje nepríjemný zápach,
- citlivý koreň zuba je odhalený a bolestivý,
- odfarbené zuby, ktoré odumierajú a vypadávajú,
- pes odmieta jedlo, má problémy s jedením alebo ostávajú vo miskách škrvny krvi,
- zlomené zuby – keď pes žuje veľký kus pevného materiálu, ako je napríklad veľká kosť alebo kameň, zuby môžu prasknúť,
- pri žuvaní pes kňučí.

Ak má pes niektorý z týchto príznakov, odporúčame majiteľovi kontaktovať svojho veterinára.

## LIEČBA ZUBNÝCH CHORÔB

Ak má pes zubné ochorenie, treba ho ošetrovať už iba pod dohľadom veterinára. Pes pravdepodobne bude potrebovať sedáciu alebo celkovú anestéziu, aby mohol mať poriadne ošetrovanie. Môže sa tiež vykonať röntgen na odhalenie akýchkoľvek abnormalít zuba alebo kostí. Po chirurgickom zákroku budú s najväčšou pravdepodobnosťou potrebné protizápalové lieky a antibiotiká a vhodná dezinfekcia. Čo sa týka stravy, väčšinou sa jedná o mäkkú stravu ako varenú ryžu, konzervy alebo mäčkané granule. Aby sa zabránilo návratu choroby, je potrebné neustále úsilie o pravidelnú zubnú starostlivosť.

### Ako môže farmaceut pomôcť v rámci prevencie?

Niektorí majitelia môžu pre svojho psa uprednostňovať mokré jedlá pred suchými. Suché krmivo pre

psov však môže mať ďalšiu výhodu pri precvičovaní žuvacích svalov a môže poskytnúť mierny čistiaci účinok na zuby. Okrem hryzenia sa zuby prirodzene čistia jazykom a pohybmi líc. Zubné maškrtky a „pamlsky“ sú tiež dobrým spôsobom, ako pomôcť udržať zuby vášho psa čisté, čo však stále nenahradí pravidelné čistenie kefkou. Majiteľovi odporúčame zubnú pastu pre psa, pretože tie ľudské nie sú vhodné a zubnú kefkou.

### Aké sú možnosti čistenia? Aké sú liekové formy?

pasty, ktoré môžu byť aj ochutené, ďalej gély, oleje či roztoky na zabránenie tvorby povlaku, na svieži dych, ústny sprej, čistiace utierky, zubné kefky, granule, maškrtky alebo hračky.

Udržať zuby zdravé môže byť aj zábava – najmä, ak ide o psov. Akékoľvek žuvanie je viac ako prospešné. Stiera zo zubov povlak a podporuje tvorbu slín. Dentálne maškrtky pre psov majú zloženie aj tvar prispôsobené tak, aby boli v ústnej dutine vysoko účinné. Pes musí totiž pri ich žutí používať aj zadné zuby, ku ktorým je pri čistení ťažší prístup. Poteší ich rozmanitosť – v ponuke sú nielen v rôznych príchutiach, ale aj veľkostiach, v závislosti od hmotnosti psa. Máte tak istotu, že ponúknete žuvacie pochúťky pre mini zúbky bišona aj rešpekt vzbudzujúce tesáky nemeckého ovčiaka. Do výbavy prevádzky si zaobstarajte aj odolné dentálne hračky. Okrem zvýšenej odolnosti majú aj zaujímavú štruktúru povrchu, ktorá masíruje ďasná.



PharmDr.

**Patrícia Martišovičová**

Vaša Lekáreň ZDENKA  
Nitra, široký sortiment  
humánnych, veterinárnych  
liekov a chovateľských  
potrieb



# Stavy strachu a stresu u psov

## Prírodný výživový doplnok na báze materského mlieka

December je mesiac sviatkov ako Vianoce či Silvester, pre nás ľudí je to radostný čas, ale pre zvieratá je to obdobie väčšieho stresu a stresových situácií. Pre psy môže byť stresujúca už zmena správania ľudí, ktorá naznačuje, že sa niečo bude diať. Ťažko sa však vyrovnávajú najmä s hlukom, výbuchmi petárd a ohňostrojmi. Pes s negatívnou skúsenosťou sa môže triasť, kňučať, neutíšiteľne štekať, no i napáchať škody v domácnosti.



### AKO MU POMÔČŤ?

Ak je pre majiteľa zvieracích maznáčikov členom rodiny, prítulí sa k sebe a oslaví prelom roka spolu. Mnohí majitelia zvierat už vedia, že si môžu u veterinára kúpiť „niečo, aby prespal silvestrovskú noc“, čiže sedatíva. Ak utlmíme psa sedatívami, treba očakávať, že sa bude po prebratí cítiť podobne, ako sa cíti človek po prehýrenej noci. Nebude vedieť, čo sa s ním dialo, bude zmätený a vyľakaný.

### ZYLKÉNE® – MOŽNOSŤ UTÍŠENIA, ÚČINNÝ AJ BEZ SEDATÍV.

Všimli ste si, že bábätká, šteniatka aj mačiatka sa po napití materského mlieka upokojia? Iba mláďatá dokážu rozkladať mliečny kazeín na alfa-kazozepín, ktorý navodzuje pocit spokojnosti. Žiadny dospelý už si ho sám z mlieka vytvoriť nevie. Zylkéne® obsahuje alfa-kazozepín v modrobielych kapsulách plnených práškom, ktoré môžete väčším psom podať priamo a menším rozlomiť a nasypať do krmiva. Ak chceme dosiahnuť optimálny účinok, odporúčame podávať Zylkéne niekoľko dní pred možnou stresujúcou udalosťou. Dosiahneme tak naladenie organizmu do pohody a dobrej nálady, v ktorej domáceho miláčika nerozhodí delobuchy ani ohňostroje. Psy dostávajúci Zylkéne® naplno vnímajú dianie okolo seba, nemajú narušené vedomie, pamäť ani schopnosť učiť sa, nedochádza u nich k otupenosti a spánku mimo obvyklého času. Zylkéne® nie je návykový a možno ho využiť pri adaptácii na nepríjemné situácie. Napríklad plachým psom pomáha zvykať si na kontakt s cudzími ľuďmi a psami, ľahšie prijať plačúce bábätko a ďalšie zmeny v domácnosti. Zylkéne® je absolútne bezpečný, možno ho podávať v každom veku a bez ohľadu na zdravotný stav psa. Upokojenie a naladenie do pohody môže pomôcť nervóznym a chorým psom, ako aj zvieratám s psychosomatickým ochorením (napríklad kožným ochorením) alebo pred návštevou veterinára. Ak na základe predchádzajúcich skúseností očakávame, že pes bude na vianočné a silvestrovské dianie reagovať neprimerane, odporúčame mu podávať Zylkéne® v niekoľkodennom predstihu. S alfa-kazozepínom v Zylkéne® pomôžeme psovi všetko lepšie zvládnuť. Ďalšie informácie nájdete na [www.vetoquinol.sk](http://www.vetoquinol.sk).

Text: Vetoquinol Slovakia



BAUSCH+LOMB

Bio  
true™

multi-purpose solution

# The True Power of a Solution

**Biotrue®**  
roztok na  
kontaktné  
šošovky



Bio  
true®

multi-purpose solution

vytváří přirozené  
prostředí jako vaše oči

- 👁️ usnadňuje vám používání čoček
- 💧 pH jako u zdravých slz
- ✚ zabíjí 99,9 % mikrobů

Na měkké kontaktní čočky včetně  
silikonhydrogelových

Pouzdro na čočky přiloženo.

300 ml

Použití na čočky přiloženo

silikonhydrogelových

na měkké kontaktní čočky včetně

✚ zabíjí 99,9 % mikrobů

💧 pH jako u zdravých slz

👁️ usnadňuje vám používání čoček

[www.biotrue.eu](http://www.biotrue.eu)





Máme dôkazy, že dobré skutky sa dejú

MED-ART & sv. MEDARD  
spája ľudí s dobrým srdcom a rukami,  
ktoré sú ochotné pomáhať druhým.

*Ďakujeme, že nám pomáhate pomáhať!*

