



lékárna a léky

PŘÍLOHA O PREVENCÍ A LÉČBĚ, ZDRAVÍ A NEMOCI, O LÉČIVECH A DOPLŇČÍCH STRAVY

Na stránkách této přílohy, i když je realizována jako inzertní, v příkladech hovoříme o konkrétních přípravcích, usilujeme o vzdělávání, a to zejména tam, kde existuje reálná možnost vyvolat odpovídající zájem široké veřejnosti o vlastní zdraví. Cílem této přílohy není podpora předepisování, prodeje nebo spotřeby léků, jejichž profily nebo příklady jsou zde uvedeny pro výše zmiňovanou edukaci.

Vydává: EDUKAFARM, s. r. o.

Kancelář: Peckova 9, 180 00 Praha 8

tel.: 224 252 435, fax: 222 516 048,

e-mail: edukafarm@edukafarm.cz,

Šéfredaktor: PharmDr. Zdeněk Procházka

Odborná redakce:

PharmDr. Vladimír Végh, Mgr. Lucie Kotlářová,
MUDr. Pavel Kostiuik, CSc., MUDr. Jiří Slíva

Poradní sbor: viz www.edukafarm.cz

Design: ing. Jiří Hurt, EDUKAFARM

SAMOLÉČENÍ.cz

Dobré rady z lékárny



Internetová lékárna
samoléčení.cz
vám přeje krásné
vánoční svátky
a vše dobré
v novém roce

• poradenství na základě zkušeností z praxe • garantováno vzdělávací společností Edukafarm • registrováno u Státního ústavu pro kontrolu léčiv • stálá akční cenová nabídka • on-line poradna



Věděli jste, že ...

-podle Světové zdravotnické organizace postihují viry každoročně až 10% celosvětové populace

-chřipka patří mezi nejčastější a nejrozšířenější onemocnění

-viry pravidelně mutují, proto pravidelně zasahují nejvíce obyvatel planety



VirusBlock™

Pro dospělé.

Doporučujeme při prvních příznacích oslabení organismu.

Barny's VirusBlock vychází z nejprodávanějšího přípravku na chřipku a nachlazení v Kanadě.

Užívá se 5 dnů a dost.

Do lékáren dodává Barny's

www.barny.cz



Kolostrum

Pro děti.

Na likvidaci virů a bakterií si organismus musí vytvořit protilátky – imunoglobuliny.

Kolostrum obsahuje 30% imunoglobulinů.



Barny's a jak šel čas

Jsme kanadská společnost investující více do vývoje nutričních přípravků než do samotné propagace a prodeje. Od roku 1997 až do roku 2004 jsme vyvíjeli značku Proenzi. Jako první jsme do českých a slovenských lékáren začali distribuovat aloe vera v tekuté formě od celosvětově nejkvalitnější značky ACTIVAlloe™. Od roku 2008 spolupracujeme v oblasti vývoje dalších přípravků s nejuznanější kanadskou farmaceutickou společností Apotex Inc. Naši dodavatelé jsou každý rok auditováni v oblasti přísných norem farmaceutické výroby.

Chceme poděkovat tisícům z Vás, kteří jste si nás v lékárnách našli a zůstáváte nám věrni, tak jak jde čas.

KOLOREKTÁLNÍ KARCINOM A MODERNÍ MEDICÍNA

Charakteristika, výskyt

Kolorektální karcinom je zhoubný nádor postihující oblast tlustého střeva a konečníku. V České republice se vyskytuje často – ve výskytu u mužů jsme na prvním místě v Evropě, a u mužů starších než 65 let dokonce na prvním místě na světě. A četnost výskytu v posledních letech stále stoupá. Navíc přibližně polovina těchto nádorů je zjištěna až v pokročilém stadiu. Tato situace má za následek, že základní a nejdůkladnější léčebné opatření – radikální chirurgické odstranění nádoru – lze provést jen u části postižených. Smutná je skutečnost, že právě kolorektální karcinom je jedním z nádorů, kterým lze nejlépe předejít a jež jsou nejlépe léčitelné, pokud se odhalí v časném stadiu.

Příčiny, příznaky, diagnostika

Příčin vzniku nádorů je celá řada, včetně genetických dispozic a stavu imunitního systému. Dědičnou prekancerózu (stav, ze kterého se může rozvinout karcinom) představuje například tzv. adenomatózní polypóza střeva. Důležitý je věkový faktor: se stoupajícím věkem dochází ke vzniku mutací genů, z nichž některé mohou predisponovat k nádorovému bujení. Velmi významnou roli ve vzniku kolorektálního karcinomu má složení přijímané potravy. Rizikovými faktory jsou obezita, zvýšený příjem živočišných tuků, červeného masa, pečených potravin, nízký obsah vlákniny, riziko zhoršuje také konzumace alkoholu a kouření. Škodlivý je i nedostatečný příjem ochranně působících látek, jako je vitamin C a kyselina listová. Nepopíratelný je i vliv stagnace potravy ve střevě, která prodlužuje kontakt střevní sliznice s kancerogenními látkami obsaženými v potravě.

Pokud jde o příznaky, zrádnou vlastností kolorektálního karcinomu je, že se může dlouho rozvíjet bez zjevných vnějších známek a obtíží. Známky a příznaky se liší podle lokalizace nádoru. U nádorů tlustého střeva se mohou objevit obtíže v podobě dlouhodobé zácpy nebo průjmu. Jinou varovnou známkou je krev ve stolici. Karcinom konečníku se může projevovat i jako pocit neúplného vyprázdnění po defekaci a bolest v postižené oblasti či jako nepozorovaný únik stolice následkem poruchy nervového zásobení způsobené nádorem. K dalším možným příznakům

Odborná redakce Edukafarm

Kolorektální karcinom je hrozba, o které slyšíme téměř denně. Je skutečně toto nádorové onemocnění tlustého střeva a konečníku tak časté, lze mu nějak předcházet? A je k dispozici účinná léčba?

patří např. meteorismus, bledost, váhový úbytek, únavnost. Pokročilé nádory způsobují neprůchodnost střeva a projevují se křečovitými bolestmi břicha, zástavou odchodu stolice a větrů a zvracením.

Pro včasný záchyt je významné vyšetřování osob starších než 50 let – testování na okultní krvácení. Důležité je vyšetřování vysoce rizikových skupin, především osob, které mají v rodinné anamnéze výskyt kolorektálního karcinomu. Při pozitivním nálezu následuje diagnostický program – rektoskopie či koloskopie s odběrem vzorku a jeho histologickým rozbořením. Dále lékaři pátrají po případných metastázách, např. pomocí rentgenu, počítačové tomografie a ultrasonografie, pro upřesnění typu nádoru se používá tzv. genotypizace.

Léčba a prevence

Terapie a prognóza kolorektálního karcinomu záleží na pokročilosti onemocnění v době stanovení diagnózy. Optimální je chirurgické odstranění nádoru při jeho včasném odhalení. V pokročilejších případech je situace komplikovanější – pokud je operace indikována, kombinuje se s následným ozářením a chemoterapií. U pacientů s průkazem jednotlivé metastázy se provádí její chirurgické odstranění. Přibližně 25 % pacientů má v době diagnózy již jaterní metastázy. Pokud se podaří metastázy zlikvidovat, prognóza onemocnění se výrazně zlepšuje. Standardem léčby metastazujícího kolorektálního karcinomu je chemoterapie. Používají se kombinace fluorouracilu a leukovorinu s irinotekanem nebo oxaliplatinou. Významnou novinkou posledních let v léčbě tohoto onemocnění jsou tzv. biologická léčiva, např. cetuximab – protilátka proti buněčnému receptoru pro tzv. epidermální růstový faktor (EGF), jehož zvýšená aktivita (vyskytuje se až u 85 % postižených) podporuje rozvoj a šíření kolorektálního karcinomu. Cetuximab brání vazbě EGF na receptor,

působí tak proti růstu nádoru a jeho šíření a vzniku metastáz a prodlužuje dobu přežití nemocných. Současní onkologové mluví o individualizaci léčby, tedy léčbě „šité na míru“ pro určitého pacienta. Příkladem může být vyšetřování genu označovaného jako „K-RAS“ u pacientů s metastazujícím kolorektálním karcinomem – pro účinnost cetuximabu je podmínkou, aby v buňkách nádoru byl přítomen tzv. přirozený typ tohoto genu. Volbu léčebného schématu ovlivňuje řada faktorů, např. věk a celkový stav. Také v tomto ohledu se hovoří o individualizaci léčby, tedy léčbě specifické pro každého pacienta.

Pro prevenci onemocnění i zlepšení prognózy je důležitá včasná diagnostika, která umožňuje i účinnější léčbu. **Ve věku nad 50 let je velmi přínosné testování na okultní krvácení.** Důležité je dále vyšetřování osob se zvýšeným rizikem vzniku tumoru. Zásadní roli v prevenci má zdravá životospráva – dostatečný pohyb (který podporuje střevní peristaltiku a snižuje dobu kontaktu střevní sliznice s kancerogenními látkami z potravy) a strava s dostatečným obsahem vlákniny a vitamínu C (ovoce, zelenina), z masa je vhodné upřednostňovat ryby a drůbež, dále je třeba vynechat alkohol a kouření.



BIOSYNCHRON – NOVINKA V PÉČI O ZDRAVÍ

Medicína využívá řady neinvazivních fyzikálních terapií. Jednou z nich je i magnetoterapie, která spočívá v působení umělého magnetického pole na lidský organismus. Regenerační a léčebné účinky magnetického pole jsou známy více než 2000 let.

Novinky

Revoluční přístup představuje nový koncept léčebného lůžka BIOSYNCHRON. To využívá navzájem se umocňující působení tří fyzikálních terapií na organismus: **pulsní magnetoterapie** (magnetické pole), **suché termoterapie** (teplota) a **fototerapie** (barevné světlo). Tímto způsobem dochází k celkové pozitivní stimulaci všech buněk v těle.

Principem léčby pomocí BIOSYNCHRONU je speciální terapeutická matrace, která v programovaných cyklech používá současně pulsni magnetickou terapii a tepelnou terapii. Tato léčba je lokálně posílena barevnou fototerapií. Aplikace probíhá velmi komfortně – **vleže v denním nebo nočním režimu**.

Pulsující magnetické pole v součinnosti s teplem a lokálním světlem vyvolává v těle řadu změn, které vedou například ke zlepšení zásobování kyslíkem a živinami, zlepšení procesů látkové výměny a aktivaci přirozených regeneračních mechanismů. Uplatnění nachází nejčastěji u chronických degenerativních a zánětlivých onemocnění pohybového aparátu (bolesti zad), u obtížně se hojících ran (syndrom diabetické nohy), řady kožních problémů (ekzémy, lupénka) a dalších.

Zkušenosti odborných pracovišť

Léčebné matrace BIOSYNCHRON jsou jako registrovaný zdravotnický prostředek využívány v řadě rehabilitačních a léčebných zdravotnických zařízení. V Beskydském rehabilitačním centru v Čeladné je používají k léčbě pohybového aparátu (bolesti zad a kloubů, pacienti s Parkinsonovou nemocí aj.), v Centru léčby bolesti ve Fakultní nemocnici u sv. Anny v Brně je s úspěchem využívají při léčbě chronických bolestí zad a poruch spánku, v Rehabilitačním centru Nový Jičín u syndromu diabetické nohy. Na řadě dalších pracovišť potvrzují účinnost u revmatických bolestí kloubů, kožních problémů jako lupénka, strie, ekzémy, u chronické únavy a dalších zdravotních obtíží.

Dostupnost

Léčbu na terapeutickém lůžku je možné aplikovat ve zdravotnických a sociálních zařízeních nebo v domácím prostředí, kde nahradí stávající matraci. V ambulantních zdravotnických zařízeních je léčba s použitím lůžka BIOSYNCHRON hrazena z prostředků zdravotního pojištění. Pro intenzivnější a trvalejší účinek se prokázala výhodnost dlouhodobého domácího používání.

Tělesně postižení mohou popřípadě žádat o finanční příspěvek na nákup tohoto multifunkčního polohovacího zařízení BIOSYNCHRONU od sociálního úřadu.



Více informací o léčbě pomocí BIOSYNCHRON najdete na webových stránkách

www.biosynchron.cz

Na každou žaludeční strast během Vánoc... Iberogast®!

Prožijte období vánočních svátků a oslav nového roku bez nepříjemných žaludečních potíží! Předvánoční stres, přejídání se napečeného cukroví a dobrot ze štědrovečerní tabule nebo zvýšená konzumace alkoholu při oslavách Nového roku může způsobit nepříjemné žaludeční potíže. Iberogast® je jediný volně prodejný lék, který působí komplexně a bez nežádoucích účinků na trávicí systém a proto Vám přinese rychlou úlevu při mnoha žaludečních potížích jako je nevolnost, bolest břicha, křeče, pálení žáhy, potíže s trávením nebo nadýmání a pocity plnosti po přejedení.

Iberogast® je k dostání v lékárnách i bez lékařského předpisu.

Lék k vnitřnímu použití.
Čtěte pečlivě příbalovou informaci.



VARIXIN

- účinná pomoc při syndromu těžkých nohou, křečových žilách a metlících
- jemně chladí, lehce se vstřebává a rychle působí
- ideální dárek i okamžitá úleva pro bolavé nohy z vánočních nákupů

www.cannaderm.cz



TOP TIP PRO ZDRAVÉ SRDCE A DOBRU FYZICKOU I DUŠEVNÍ KONDICI!

LECITAMIN chrání cévy a srdce. Poskytuje biogenní látky, které se aktivně podílejí na snižování hladiny cholesterolu v krvi, přirozeným způsobem zabraňují usazování tuku v cévách a tak zajišťují jejich průchodnost, pomáhají snižovat rizika tvrdnutí artérií, vysokého krevního tlaku a srdečně - cévních a mozkových příhod. Tyto látky také posilují mozkové buňky pro lepší duševní výkonnost. S Lecitaminem se cítíte vždy fit, aktivní a v dobré kondici.



LECITAMIN nemá vedlejší nežádoucí účinky, je volně k dostání v každé lékárně.

Probiotické bakterie v našem trávicím traktu významně podporuje naši imunitu.

Léčba antibiotiky však tyto „spřátelené“ bakterie dokáže zdecimovat právě v době největší potřeby. Proto se při léčbě antibiotiky doporučuje podávat probiotika. Nezabíjí však antibiotika i podávaná probiotika? Ano i ne - je potřeba rozlišovat mezi konkrétními kmeny bakterií.

Různé bakteriální kmeny probiotik jsou vůči antibiotikům různě citlivé. Nejširší odolností vůči antibiotikům se na českém trhu vyznačuje kmen *Bacillus clausii*, a je proto ideálním doplňkem léčby antibiotiky (dostupné v přípravku PROBACIN).

Více informací na:
www.samoleceni.cz



doplňek stravy

O DIABETOLOGII S PROFESOREM KVAPILEM

Jaká je historie cukrovky a její léčby?

Již řeční lékaři si všimli, že stav nemocných se zlepšil, pokud mají dostatečnou fyzickou aktivitu. Dnes víme, že při námaze se glukóza „spaluje“ a její hladina v krvi klesá. V 19. století byl rozpoznán vztah mezi slinivkou břišní (pankreatem) a diabetem, na počátku 20. století se objevila představa inzulinu – hormonu, který vzniká v pankreatu a reguluje hladinu glukózy v krvi, v roce 1921 byl inzulin syntetizován a poprvé úspěšně podán diabetikovi.

Dnes jsme ale zase o pořádný kus dále. Co nového bychom mohli říci pacientům s cukrovkou? Jaké jsou současné trendy v léčbě cukrovky?

Diabetologie je jedním z oborů medicíny, a jako taková je založena na vědecké bázi. Cukrovka (diabetes mellitus) je proto zkoumána ze všech možných úhlů s cílem pochopit ještě lépe mechanismy, které vedou ke vzniku jejích jednotlivých typů, a současně s cílem zlepšit možnosti léčby. V poslední době byly uveřejněny výsledky celé řady klinických studií, o jejichž dopadu na léčbu pacientů s cukrovkou se nyní diskutuje. Podle mého soudu jednoznačně potvrdily, že cílem léčby má být u naprosté většiny nemocných dosažení takového stavu, kdy je v krvi koncentrace cukru (glykemie) stejná jako u zdravého člověka. Dále tyto výsledky potvrdily, že pro léčbu, která je cílena k dosažení normálních hodnot krevního cukru, je nutno využívat takové postupy a léky, jež nezvyšují riziko hypoglykemie („přestřelení“ účinku, které sníží koncentraci cukru v krvi víc, než je zapotřebí). Ale to nejdůležitější je zjištění, že kvalitní léčba skutečně v dlouhodobějším výhledu významně sníží ohrožení infarktem, sníží riziko všech komplikací cukrovky a prodlouží život pacientů.

Základem léčby cukrovky 2. typu jsou stále perorální antidiabetika. Jaký je jejich základní mechanismus účinku?

Tyto léky pomáhají organismu snížit hladinu krevního cukru různým způsobem a podle toho je rozdělujeme do tří skupin: deriváty sulfonylurey, které podporují výdej inzulinu z buněk slinivky, dále skupina biguanidů, jež snižují tvorbu glukózy v játrech a snižují vstřebávání cukru ve střevě, a okrajově se využívají i inhibitory střevních alfa-glukosidáz, blokující ve střevě enzymy štěpící složené cukry, které se tak nemohou vstřebávat, čímž snižují hladinu krevního cukru.



prof. MUDr. Milan Kvapil, CSc., MBA
předseda České diabetologické společnosti
a přednosta II. interní kliniky LF UK
a FN v Motole, Praha

Do lékařské praxe byla nedávno uvedena nová účinná látka – sitagliptin. Co konkrétně přináší tato nová látka pro pacienty?

Sitagliptin je prvním představitelem zcela nové třídy léků podávaných při cukrovce. Zjednodušeně je možno říci, že jeho účinek je zprostředkovan jeho schopností upravit odchylky přítomné v organismu pacienta s diabetem 2. typu. Je prakticky stejně účinný jako dosavadní „tabletky“ na cukrovku (perorální antidiabetika). Jeho hlavní výhodou je, že nezvyšuje riziko hypoglykemie (výše zmíněného snížení cukru pod normální hodnoty). Další výhodou oceňovanou pacienty je jeho vliv na tělesnou hmotnost. Užívání sitagliptinu může vést ke snižování hmotnosti pacienta, což je velkou výhodou oproti většině ostatních perorálních antidiabetik.

Pro které pacienty je tento nový lék vhodný?

Sitagliptin je jedním z léků, jež lze použít v kombinaci s metforminem, což je látka, kterou se obvykle začíná při léčbě cukrovky 2. typu. Bohužel, nenahradí inzulin, ale u pacientů, kteří inzulin užívají, je podání sitagliptinu povoleno. Co je však nejdůležitější, sitagliptin pomáhá pacientům dosáhnout a udržet normální hodnoty krevního cukru – nicméně do-

káže to pouze u těch nemocných, kteří dodržují základní pravidla životosprávy předepsané lékařem. I když by si to řada nemocných přála, sitagliptin nenahradí dietu a pohyb. Podle dosavadních zkušeností se zdá, že je to lék bezpečný, u nějž právě takzvané přestřelení účinku a snížení cukru pod hodnoty zdravého člověka nehrozí.

K cukrovce patří pravidelné sledování koncentrace cukru v krvi. Samozřejmě, pacienti mohou absolvovat jednoduché laboratorní vyšetření u lékaře. Mohou si ale udělat orientační vyšetření také sami?

Ano, monitorování hladiny cukru v domácím prostředí (tzv. self monitoring) pomocí glukometru je pro mnoho pacientů v současnosti už samozřejmostí. Monitorování se doporučuje podle typu cukrovky a její závažnosti od jednodenního měření až po několik měření hladiny cukru za den. Výsledky těchto průběžných a pravidelných měření nám velice pomáhají v nastavení pacienta na správnou terapii, pomáhají odhalit dekompenzaci pacienta (zhoršení hladin krevního cukru). Tento přístup kontroly pacientem je i výchovný pro pacienta samotného. Výsledky ihned napovídají o dietních chybách a dávají pacientovi možnost se jich vyvarovat. Glukometry je možné zakoupit v lékárně včetně testovacích jednorázových proužků. Zde je pacientovi poskytován i dostatečný informační servis, jak s přístrojem zacházet a jak jej kalibrovat.

Mnozí pacienti jsou po informacích velmi lační – jak mohou poznat hodnověrné informační zdroje?

Je přirozeností člověka, že hledá snadná a jednoduchá řešení. Obecný návod na rozpoznání kvalitních zdrojů informací od těch podvodných nelze poskytnout, ale myslím, že ty zdroje, které nabízejí zázračný účinek, aniž by pacient musel přiložit ruku k dílu, seriózní informace neposkytují. V životě není nic zadarmo, a když to někdo tvrdí, vždy se nakonec ukáže, že to bylo mámení. Je jedna rada, která funguje ve všech civilizacích a kulturách: máš-li problém, jdi a snaž se jej vyřešit. Samo se nic nespraví. Jednoznačně to platí i pro léčbu diabetu. Léky za pacienta nevyřeší nic, pokud on sám nepomůže.

*Rozhovor vedl:
PharmDr. Zdeněk Procházka,
Edukafarm, Praha*

PODPOŘTE SVOU IMUNITU pro boj s chřipkou a nachlazením



PRO KAŽDÝ VĚK od kojenců po seniory PROBIOTIKA OCHRÁNCI ZDRAVÍ celé rodiny

- k posílení **imunity**
- k harmonizaci **trávení**
- při a po **antibiotické léčbě**

Doplňek stravy

www.swissherbal.cz
Žádejte v lékárně

© 241 430 910 (12–17hod)

LÉČBA VYSOKÉHO KREVNÍHO TLAKU A RIZIKO DEMENCE

Odborná redakce EDUKAFARM,

Výskyt demencí je podle dosavadních zjištění ovlivněn dlouhodobou neléčenou hypertenzí. Při delším působení vysokého krevního tlaku na mozek se demence může zpočátku projevit jen jako tzv. kognitivní deficit, například zhoršená paměť na čísla. V plném rozsahu se může rozvinout až po delším působení vysokého krevního tlaku na mozek. Například v jedné švédské retrospektivní studii vědci zjistili, že osoby, u kterých vznikla demence ve věku mezi 79 a 85 lety, měly o 10 až 15 let dříve zjištěny vyšší hodnoty krevního tlaku. Hypertenze tedy predisponuje po určité době působení ke vzniku demence. Jeden z mechanismů rozvoje demence spočívá v tom, že u těchto pacientů při hypertenzi vzniká řada menších poškození mozkových cév, což vede k narušení zásobování mozku kyslíkem. Mechanismů, kterými může hypertenze přispívat ke vzniku demencí, je ale více.

Terapie hypertenze a snížení rizika demence

Z uvedeného zjištění souvislosti mezi hypertenzí a vznikem demencí vyplynul logický předpoklad – totiž že léčba hypertenze povede ke snížení rizika rozvoje těchto mozkových onemocnění. Proto byly uspořádány klinické studie, jež tuto hypotézu ověřovaly. Výsledky těchto studií, ve kterých se testovaly různé antihypertenzní léky, byly rozdílné. V některých studiích se účinek

léčby na snížení výskytu demence buď neprojevil vůbec, nebo nebyl při hodnocení statisticky významný. Nejvýraznější dopad na snížení výskytu demencí byl prokázán ve studii, ve které byl zkoumán vliv nitrendipinu, antihypertenzního léku ze skupiny tzv. kalciových blokátorů. V této studii, která byla zaměřena na léčbu starších osob (od 66 let výše) s tzv. izolovanou systolickou hypertenzí (tedy zvýšenou „horní“ hodnotou tlaku), dvouletá léčba nitrendipinem, kombinovaná v případě potřeby ještě s dalšími léky, vedla (ve srovnání s placebem) nejen ke snížení krevního tlaku a ke snížení výskytu cévních mozkových příhod, ale výrazně pokleslo během dvou

let léčby i riziko vzniku demencí o 50 %. Studie pokračovala další, tzv. otevřenou fází, ve které byla uvedena léčba podávána všem pacientům. Na konci této etapy se ukázalo, že u pacientů užívajících od počátku nitrendipin přetrvává snížený výskyt demencí, poklesl výskyt jak vaskulární demence, tak Alzheimerovy nemoci.

Pokud se vůbec v dalších studiích s jinými

typy antihypertenziv projevil vliv na pokles výskytu demencí, nedosahoval tak výrazného stupně. Pravděpodobnou příčinu této odlišnosti vědci vidí především v mechanismu účinku nitrendipinu (patří do skupiny kalciových blokátorů). Nejen že snižuje tlak, ale proniká i do mozku a blokuje vstup vápníku do tzv. NMDA kanálů v mozkových buňkách. Tím blokuje děje, na jejichž konci je zánik buňky. To může být jeden z účinků, kterými chrání mozkovou tkáň před škodlivými procesy vedoucími k demenci. Obzvláště vhodná je taková léčba pro starší pacienty s hypertenzí, tedy skupinu významně ohroženou vznikem demence.

Klinické studie ukazují, že adekvátní léčba vysokého krevního tlaku chrání organismus nejen po kardiovaskulární stránce (například

snižuje riziko vzniku infarktu), ale je i důležitou součástí ochrany před vznikem závažných onemocnění mozku, jako je iktsa či demence, které mohou mít pro člověka fatální důsledky.



VÁNČNÍ INSPIRACE OD WALMARKU

Spektrum
Multivitamin
a multiminerál
pro dobrou kondici



Sada her
JAKO
DÁREK



Viaderm
Pro krásné vlasy,
sametovou pokožku
a pevné nehty



Řasenka pro extra objem a délku
JAKO
DÁREK



Proenzi 3
Síla tří účinných
látek, které bolavé
a namáhané
klouby potřebují

Kloubní kúra
v hodnotě 400 Kč zdarma
+ Průvodce péčí o klouby

GinkoPrim Max
Pro lepší paměť a prokrvení končetin



Keramický
hrneček
JAKO
DÁREK



Prostenal
Ověřený trumf
v péči o prostatu



Alkohol tester
JAKO
DÁREK

Mart'anci
Multivitamin a multiminerál pro děti



Mart'ášpion
JAKO
DÁREK



Mega Lecithin
Mega dávka lecithinu
pro vaši paměť a správnou
hladinu cholesterolu



40 dní užívání
zdarma
JAKO
DÁREK



**ArthroStop
Rapid**
Darujte radost
z pohybu!



ArthroStop krém
pro prohřátí kloubů
JAKO
DÁREK



NEUROPATICKÁ BOLEST

Podle místa poškození mluvíme o neuropatické bolesti periferní a centrální. Periferní neuropatická bolest vzniká poškozením periferních nervů od volných nervových zakončení až po míchu (např. neuralgie trojklaného nervu). Centrální neuropatická bolest vzniká například po mozkových příhodách, po amputaci končetiny (fantomová bolest) a při některých dalších závažných postiženích mozku nebo míchy. Může se kombinovat i s jinými typy bolesti, a pak mluvíme o bolesti smíšené.

Neuropatická bolest má charakteristické projevy. Může být vystřelující, bodavá, pálivá, řezavá, dlouhodobě přetrvávající nebo záchtovitá. Projevuje se brněním, mravenčením, křečovitou bolestí a je provázena změnou citlivosti. Postižená kůže nebo oblast může být méně citlivá, nebo naopak zvýšeně citlivá (hyperalgie), bolest může způsobovat i jemný dotek (alodynie), tupý dotek se může projevit jako bodání (dysestezie). Bolest může být vyvolána podrážděním určitého tzv. „spouštěcího bodu“, jako je tomu např. u neuralgie trojklaného nervu. Neuropatická bolest se může objevovat v záchvatech několikrát za den či noc (např. u postherpetické neuralgie, tj. bolesti po prodělaném pásovém oparu).

Výskyt

Neuropatická bolest tvoří asi 15–30% všech chronických bolestí. Přesně ji diagnostikovat je obtížné vzhledem k rozmanitosti jejích příznaků. Mezi nejčastější neuropatické bolesti patří postherpetická neuralgie, tedy bolest, která přetrvává i po zhojení pásového oparu. Častěji se vyskytuje u nemocných vyššího věku (u lidí starších 70 let to bývá až 50% případů). Může přetrvávat několik měsíců, ale i let. Není-li včas léčena, může pacienta trápit celý život. Dalším příkladem je neuralgie trojklaného nervu. Je provázena krutou vystřelující až šokující bolestí, většinou po podráždění spouštěcího bodu. Nemocní se nemohou najíst, napít, nemohou mluvit. Mezi další typické příklady neuropatické bolesti patří polyneuropatie při diabetes mellitus a jiných celkových onemocněních.

prim. MUDr. Dana Vondráčková,
Centrum pro léčbu bolesti, FN Bulovka,
Praha

Neuropatická bolest patří mezi nejhorší typy bolesti, protože je způsobena postižením samotného nervového systému. Její léčba je složitá a ne vždy zcela úspěšná. Postižením nervových struktur dochází ke změnám ve vedení nervového vzruchu. Jednak se aktivují mechanismy, které znásobují bolestivé podněty, a zároveň dochází k postižení systému, který bolest tlumí. Na přetrvávání neuropatické bolesti se může podílet i deprese nebo úzkostná porucha.

Prevence a léčba

Prevence neuropatické bolesti je obtížná, ale její včasné rozpoznání a důsledné léčení s využitím farmakoterapie a popřípadě i jiných léčebných postupů (např. rehabilitace nebo chirurgické léčby) může přinést pacientům buď úplnou, nebo alespoň podstatnou

úlevu od bolesti. Hlavní skupinou léků pro léčbu neuropatické bolesti jsou léky používané k léčbě epilepsie (tzv. antikonvulziva). K základní řadě patří karbamazepin (Biston, Neurotop), klonazepam a další. Vývoj léků v posledních letech přinesl téměř revoluční přípravky s cíleným účinkem na místa důležitá pro neuropatickou bolest. Jsou to gabapentin (Neurontin, Gabalept) a nejnovější pregabalin (Lyrica), které jsou určeny pro léčení postherpetické neuralgie a polyneuropatie. Klinické zkušenosti s účinnou látkou gabapentinem jsou velmi dobré a řada pacientů s postherpetickou neuralgií tento lék užívá. Dobře je snášen i staršími pacienty. Novějším lékem je pregabalin (Lyrica), který, jak ukazují klinické studie i zkušenosti lékařů, má u těchto bolestí ještě lepší účinek. Velkou nevýhodou je preskripční omezení, takže tyto účinné léky nemohou psát praktičtí lékaři. Předepisování pregabalinu je vyhrazeno pouze neurologům a psychiatrům.

Některé neuropatické bolesti jsou tak kruté, že jejich léčení vyžaduje i silné opioidy, tedy léky morfinového typu. Pro doprovodné depresivní příznaky může být léčení doplněno o léky proti depresi, tzv. antidepresiva. Velmi dobře se uplatní malé dávky starších antidepresiv typu amitriptylinu, které mají také bolest tlumící účinek.

Včasná a cílená léčba neuropatické bolesti může být ve většině případů zvládnuta tak, že bolest nezhoršuje výrazným způsobem kvalitu života nemocného. Platí to zejména pro periferní neuropatické bolesti. Léčba centrálních neuropatických bolestí je však méně úspěšná, a mnohdy nepomohou ani nejmodernější neurochirurgické postupy. I zde ovšem platí, že čím dříve se s důsledným léčením začne, tím větší je naděje na úspěch.

BALZÁM PRO VÁŠ KRK PŘI KAŠLI A PÁLENÍ V KRKU – ISLANDSKÝ LIŠEJNÍK

Lichen islandicus

Islandský lišejník je již od 17. století známý jako lidový léčebný prostředek, nazývaný plicní nebo horečkový lišejník. Rostlina je domovem jak v nížinách, tak ve středních i vysokých horách střední, východní i severní Evropy, stejně jako v Severní Americe, kde roste na tenkých vrstvách půdy, chudých na živiny. Výtažek z tohoto lišejníku obsahuje 50–70% ve vodě rozpustných hlenovitých látek.

Balzám pro váš krk, který přináší úlevu při suchém kašli a pálení v krku

Můžete si podle doporučení připravit macerát a ve formě čajového nápoje pít 3–5krát denně, nebo využít možnosti a **rady lékařů a lékárníků.**

Na našem trhu jsou bylinné pastilky, které obsahují speciální výtažek z odolného islandského lišejníku pocházejícího z drsného klimatu dalekého severu.

Látky obsažené v pastilkách se při cumlání rozprostírají po sliznicích hrdla a úst jako balzám. Tak budou hlasivky chráněny proti dalším útokům a podrážděná sliznice se může díky tomuto blahodárnému působení rychleji uzdravovat.

A to zvláště při obtížích, jako jsou

- **dráždění ke kašli a chrapotu**
- **působení suchého vzduchu**
v topném období, v klimatizovaných místnostech
- **ztížené dýchání nosem**
- **zvýšené nároky na hlasivky**
(učitelé, lékaři, zpěváci, řečníci, kuřáci, apod.)

TIP z lékárny

Bylinné pastilky s výtažkem z islandského lišejníku – Isla-Moos, Isla-Mint, Isla Cassis – uklidňují sliznici, chrání hlasivky a chutnají i dětem (vhodné od 3 let věku). Verze s mátou (Isla-Mint) a černým rybízem (Isla-Cassis) je vhodná i pro diabetiky!



zdravotnický prostředek

PRAKTICKÉ POSTŘEHY K BETA-GLUKANŮM

Kolik beta-glukanů užívat?

Beta-glukany jsou látky, které se nejčastěji získávají z buněčných membrán různých hub a kvasinek. Mají strukturu rozvětveného vlákna, která tvoří „kosturu“ buněčné membrány hub, a na této kostře jsou navěšeny ostatní stavební složky – bílkoviny, tuky a další. Aby se dosáhlo nejvyšší účinnosti, je potřeba molekulu beta-glukanu od těchto obalujících látek co nejvíce očistit. Jen tak lze dosáhnout ideální souhry mezi molekulou beta-glukanu a imunitním systémem.

Samotné množství beta-glukanu v konkrétním přípravku proto není pro jeho účinnost rozhodující. Kvalita výrobního procesu a stupeň „očistění“ beta-glukanu od ostatních látek je faktor, který však nelze přesně číselně vyjádřit.

Odborná redakce Edukafarm

Beta-glukany patří v současnosti k nejčastěji používaným prostředkům pro podporu obranyschopnosti organismu. Pomáhají našemu tělu bránit se proti nachlazení, chřipce nebo angíně. Jejich pomoc člověk ocení zvláště v období zvýšeného infekčního rizika (sezónní epidemie), nebo při nástupu dětí do školky a škol.

Praxe rozhoduje

Protože všechny beta-glukany nejsou stejné, odpověď na otázku, kolik beta-glukanů užívat se podobá otázce, co je těžší - zda kilo železa, nebo kilo peří. Číslo může být stejné, ale zkušenost říká, že kilo

železa má při pádu na nohu mnohem větší účinek než kilo peří.

Podobně jako u „peří“ a „železa“ je tedy i u beta-glukanů rozhodující praktická zkušenost. Navíc, beta-glukany obalené do „peřiny“ příměsí nemají ani ve vysokých dávkách stejnou účinnost jako vysoce čišťené beta-glukany.

Praktické zkušenosti lékařů potvrzují vynikající účinnost beta-glukanu v přípravku Imunoglukan – a to jak u dětí, tak u dospělých. Lékařské studie potvrzují, že díky vysokému stupni čistoty odpovídá optimální dávka u tohoto přípravku v prevenci 1 mg/kg tělesné hmotnosti. U dětí se tato dávka velmi dobře odměřuje v sirupu, u dospělých se díky vysoké bezpečnosti používá mírně nadsazená dávka 100 mg.

Dárek pro rodiče a blízké Pomůže tělu, potěší duši...

Inzerce

Bolí je klouby a pořád nic nepomáhá?

Příčinou může být zánět, který změny v opotřebeném kloubu zpravidla doprovází. Enzymy ve Wobenzymu omezují projevy zánětu a urychlují ústup otoků. To vede ke zmírnění bolesti a zlepšení pohyblivosti kloubu.

Mají problémy s hojením ran?

Wobenzym zlepšuje prokrvení tkání a průchodnost lymfatických cév. Díky tomu dochází k lepšímu zásobení postiženého místa živinami a odstraňování nežádoucích látek z rány a jejího okolí. To umožňuje nastartovat procesy hojení i u dlouhodobě se nehojících ran.

To jsou čtyři důvody, proč darovat Wobenzym. A jeden navíc:

K Wobenzymu 800 tbl. zdarma 2 dárky: kniha „Enzymy – jak působí, pomáhají a léčí“

+ CD s vánočními skladbami

Wobenzym je tradičním lékem z přírodních zdrojů k vnitřnímu užití. Čtěte pečlivě příbalovou informaci. MUCOS PHARMA CZ, s.r.o., Uhřetínská 448, 252 43 Průhonice, www.wobenzym.cz, konzultace na tel.: 267 750 003.

Čeká je operace?

Wobenzym zkracuje dobu hojení a omezuje výskyt pooperačních komplikací např. s hnisáním rány. Urychluje vstřebávání otoků, krevních výronů a podlitin a zmírňuje bolest. Nejlepšího účinku lze dosáhnout, začne-li se Wobenzym užívat co nejdříve po operaci, samozřejmě po předchozí konzultaci s lékařem.

Mají potíže s imunitou?

Trápí je neustálé chřipky a angíny? Obranyschopnost organismu vždy nejvíce ohrožena v podzimních a zimních měsících a také ve stáří, kdy už je imunitní systém do jisté míry opotřeben. Wobenzym posiluje oslabenou imunitu a pomáhá bránit častému opakování nemoci.



NOVÝ ELÁN DO NOVÉHO ROKU

centrum tance

POHYBEM KE ZDRAVÍ A KRÁSE

Jedno z nejčastějších novoročních předsevzetí se týká naší tělesné schránky. Část z nás si slibuje, že se s příchodem nového roku bude o sebe starat lépe. Část je přesvědčena, že shodí těch pár nabraných kil. Další si slibují, že si konečně najdou pravidelnou pohybovou aktivitu, která je udrží v kondici a budou tak „in“.

Pokud jsou Vám tato předsevzetí blízká nebo máte podobné záměry, je zcela možné, že by vás mohl oslovit právě tanec, který je velmi zábavnou a prospěšnou aktivitou

tohoto druhu. Tanec se již dávno neodehrává pouze na parketech plesů nebo divadelních pódii. Je to aktivita, která v posledních

Tanec **působí blahodárně na naši fyzickou schránku**, ať už je naším cílem udržet se v kondici nebo se zbavit nadbytečných kil. Pravdou ale také je, že tanec **nabízí psychickou energii**, a netrvá dlouho a my se začneme cítit lépe ve vlastní kůži. Samotná hudba, jako například u latinsko-amerických tanců, nejen inspiroje taneční kroky, ale i okamžitě zlepšuje náladu. U některých tanců je předností i to, že se kromě již vyjmenovaných výhod speciálně zaměřují na zvýraznění ženskosti a zvýšení sebevědomí - například orientální tanec, který se zaměřuje na pohyby boků, trupu a paží a především na samotný výraz.

Tanec je prostě skvělá pohybová aktivita ve všech směrech.

Pro široký výběr tanečních kurzů a pokračlosti navštivte: www.centrumtance.cz



Vím, co chci. Chci tančit!

letech plní taneční i fitness studia a která se těší neustále rostoucímu zájmu veřejnosti.