

04/2011



léky a lékárna

magazín o zdraví pro laickou veřejnost

EDUKAFARM

Z klinické praxe:

**Spolehlivá antikoncepce
v injekční formě**

**Biologická léčiva – nová šance
pro pacienty s artritidou**

Z lékárenské praxe:

**Aktivní přístup k zánětům
močových cest**

**Bud'te připraveni pomoci
sobě i druhým**

Jak se nenechat zaskočit letním průjmem

MOJE LÉKÁRNA pečuje o seniory

Kalendář pro cestovatele

MADETA

Lipánek

BABY:)
Probiotický
jogurt

OD 1 ROKU

1+



To tu ještě nebylo!

- První probiotický jogurt pro děti již od jednoho roku
- Jediný produkt na našem trhu obsahující unikátní probiotickou kulturu Synbiotec
- Účinně pomáhá budovat imunitu u dětí od raného věku
- V příchutích banán, mrkev s jablkem a bílý



 **SYNBIOTEC**
www.synbiotec.cz





všemožným nástrahám. Jistě Vás zaujmou rady týkající se cestovní lékárníčky a zdraví seniorů. Určitě si přečtete příspěvek o léčbě průjmu, o novinkách přispívajících k dobré kondici a zdravým močovým cestám. Zajímavostí je však v tomto čísle daleko víc!

Milé čtenářky, vážení čtenáři,

setkáváme se na prahu léta, které panuje s neodbytností sobě vlastní venku za okny i v našich příbytcích. Myšlenky se od pracovních povinností rozbíhají na všechny strany a mnozí v těchto dnech řeší, kde a jakým způsobem strávit dny zaslouženého odpočinku a nabrat nové síly. Také ratolesť netrpělivě vyhlíží konec školního roku a těší se na prázdninová dobrodružství ať už na chalupě u babičky nebo ve vzdálených přímořských lokalitách.

Časopis, který držíte v rukou, je nabitý tipy a nápady pro všechny, kteří i na dovolené pečují o své zdraví a snaží se vyhnout

Pokud mohu vybrat a upoutat Vaši pozornost, potom zcela určitě nepřehlédněte zajímavý článek Státního ústavu pro kontrolu léčiv (SÚKL) na str. 2. Již jste si zvykli, že tato instituce publikuje v našem periodiku pravidelně. Ovšem tentokrát je to mimořádně poutavé téma pojednávající o očkování, které souvisí s časem dovolených strávených především ve vzdálenějších destinacích.

Přeji Vám ničím nerušené slunečné dny a abyste nejen v létě neztráceli optimismus a obešli se – raději - bez lékařů, sestřiček a léků.

PharmDr. Zdeněk Procházka,
šéfredaktor

Obsah:

- Kalendář pro cestovatele
- Aktivní přístup k zánětům močových cest a pochvy
- O (nejen) letním problému mnoha žen
- Spolehlivá antikoncepce v injekční formě
- Antibiotika nepomáhají vždy a všude
- Buďte připraveni pomoci sobě i druhým
- Poklad skrytý v rajsých jablíčkách
- Jak se nenechat zaskočit letním průjemem?
- Dbejte o zdraví svých nohou
- Umíte si poradit při kloubních bolestech?
- Podzim života prožitý v pohodě a zdraví
- Biologický lék – nová šance pro pacienty s artritidou a lupěnkou
- Onemocnět v létě? I to se stává!
- MOJE LÉKÁRNA pečuje o seniory

Vydává:

EDUKAFARM spol. s r.o., Peckova 280/9, 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 Kostiuk, CSC.,
MUDr. Jiří Slíva, Ph.D., Robert Jirásek

Manažer projektu:

Ing. Renáta Podracká, tel: 724 261 177

Poradní sbor: viz www.edukafarm.cz

Číslo 4/2011, ročník 9

Registrováno pod č. MK ČR E 14879

ISSN 1214-5009

Na stránkách tohoto časopisu usilujeme o vzdělávání, a to zejména tam, kde existuje reálná možnost vyvolat odpovídající zájem široké veřejnosti o vlastní zdraví. Cílem tohoto časopisu není podpora předepisování, prodeje nebo spotřeby léků, jejichž profily nebo příklady jsou zde uvedeny pro výše zmiňovanou edukaci.

inzerce

SAMOLÉČENÍ.cz

Dobré rady z lékárny

Běžné internetové lékárny nabízejí výhodné nákupy, ovšem s výběrem Vám příliš nepomůžou. Naším cílem však není záplava produktů, ale vždy dobrá rada pro Vaše zdraví!

- odborná on-line poradna
- doporučení produktu pro daný problém
- přehlednost a systematické řazení
- archiv časopisu Lékařna a léky
- stálá akční nabídka a trvale nízké ceny
- nákup z pohodlí domova
- rychlé vyřízení objednávky

Navštivte nás a najděte řešení svého zdravotního problému.



Lékárna Samoléčení.cz je registrována a kontrolována Státním ústavem pro kontrolu léčiv, nákup léků se proto u nás bát nemusíte. Spokojenost zákazníků monitoruje Heureka! 98 % zákazníků nás doporučuje dále.



INTERNETOVÁ LÉKÁRNA ZALOŽENÁ NA ODBORNÉM PORADENSTVÍ



KALENDÁŘ PRO CESTOVATELE NA INFORMAČNÍM PORTÁLU PRO VEŘEJNOST

Státní ústav pro kontrolu léčiv

Státní ústav pro kontrolu léčiv (SÚKL) prostřednictvím Informačního portálu pro veřejnost na webové adrese www.leky.sukl.cz nabízí informace o očkování pro cestovatele. Většina cestovatelů při plánování své cesty či dovolené zvažuje vhodnost očkování. Potřebné informace může každému návštěvníkovi Informačního portálu pro veřejnost poskytnout interaktivní Kalendář pro cestovatele.

Na mapě světa si návštěvník zvolí lokalitu, do které se chystá odcestovat. Následně se objeví souhrn všech onemocnění, která byla v dané zemi, popřípadě v některé její části, zaznamenána. Údaje jsou doplněny výpisem vakcín, jež jsou v České republice schváleny a zároveň i aktivně obchodovány, a krátkou informací o aplikaci vakcíny před cestou. Závěrem je zde uvedena informace o povinnosti či vhodnosti jednotlivých

očkování, která v některých případech zahrnuje i odkaz na mapu s výskytem nemoci, zpracovanou Světovou zdravotnickou organizací.

Kliknutím na název onemocnění se zobrazí bližší informace o očkování, riziku nákazy či způsobu aplikace vakcíny. Stránka také přímo odkazuje na další údaje zveřejňované k dané problematice Světovou zdravotnickou organizací.

O každé uvedené vakcíně je možné jednoduchým způsobem získat podrobnější údaje dostupné v databázi registrovaných léčiv, např. Příbalovou informaci (PIL), Souhrn údajů o přípravku (SPC) a další.

Prostřednictvím názvu jednotlivých států je stránka propojena s informacemi zveřejňovanými na stránkách Ministerstva zahraničních věcí ČR.

Kalendář doprovázejí základní rady pro cestovatele, které vypracovala MUDr. Jana Malinová, primářka Kliniky pracovního a cestovního lékařství Fakultní nemocnice Královské Vinohrady:

1. Před odjezdem do zahraničí si **nechte zkontrolovat svůj zdravotní stav** (včetně prohlídky u stomatologa a gynekologa).
2. Zjistěte si **datum posledního očkování proti tetanu**.
3. V případě, že je doporučeno očkování, **nechte si v dostatečném předstihu před odletem aplikovat očkovací látky** (vhodný termín je cca 6–8 týdnů před odletem).
4. **Před návštěvou specialisty na cestovní medicínu si připravte přesný plán cesty**.
5. Pokud vám lékař doporučil **antimalarika, začněte je včas a dle doporučení lékaře užívat**.
6. Nezapomeňte na **základní vybavení lékárníčky**.
7. Vezměte s sebou **repelenty a opalovací krémy s vyšším faktorem**.
8. **Vodu používejte jen balenou**, popřípadě z prověřeného zdroje, nepoužívejte led.
9. **Všechny potraviny uvařte, oloupejte, nebo je nechte být**.
10. **Pozor na volně pobíhající psy a jiná zvířata**.
11. **Respektujte náboženské a kulturní zvyklosti v navštívené destinaci**.
12. **V případě zdravotních obtíží informujte po návratu svého lékaře o pobytu v zahraničí**.

Máte-li další dotazy na toto téma, je možné využít služby dotazování odborníků na adrese <http://www.leky.sukl.cz/zeptejte-se>. Tato služba samozřejmě nenahrazuje osobní konzultaci s lékařem, ale může vám pomoci s obecnými dotazy.

Bohaté cestovní zážitky a šťastný návrat přeje SÚKL.

AKTIVNÍ PŘÍSTUP K ZÁNĚTŮM MOČOVÝCH CEST A POCHVY

MUDr. Tomáš Fait, Ph.D.,
Gynekologicko-porodnická klinika 1. LF UK a VFN, Praha

Močopohlavní soustava a poševní ekosystém

Zatímco v pochvě ženy v reprodukčním věku žije dle různých autorů 50–100 druhů bakterií, močové cesty jsou v ideálním stavu sterilní. Vaginální mikroflóra je dynamicky se měnící ekosystém, který je ovlivněn mnoha okolnostmi. Vedle hormonálního stavu se zde projevuje i stav imunitního systému, sexuální aktivity, intimní hygiena či dieta.

Dominantní jsou v pochvě bakterie rodu *Lactobacillus*. Tyto bakterie přeměňují živočišný škrob glykogen na kyselinu mléčnou, produkují peroxid vodíku a/ nebo bakteriociny. Potlačují tak růst jiných mikroorganismů, mají schopnost tvořit komplexy s patogenními mikroby, a bránit tím jejich přilnutí na sliznici genitálu. Při oslabení populace laktobacilů dochází k přemnožení ostatních bakterií, které se z původně přirozeného a „přátelského“ osazenstva změň v patogeny.

Sliznice močových cest je ve stavu zdraví prostá bakterií. Před infekcí ji chrání přirozené pH moči a složky slizničního imunitního systému.

V močových cestách je nejčastějším patogenem *Escherichia coli*, v pochvě kvasinky rodu *Candida*, bakterie rodu *Streptococcus*, *Enterococcus*, *E. coli* a další.

Infekce a dysmikrobie

Až 70 % žen navštěvuje gynekologa s tzv. vaginální dysmikrobií či infekcí, projevující se jako výtok. Asi 20 % žen má osobní zkušenosti se záněty dolních močových cest. Pětina z nich zažije opakování tohoto onemocnění. S počtem opakování narůstá významné riziko, že obtíže přejdou v chronický zánět.

Základními kroky prevence jsou udržení správného poševního prostředí a posílení slizniční imunity močopohlavní soustavy. Všem ženám se doporučuje užívat probiotika lokálně nebo systémově. K ochraně

močových cest jsou často doporučovány extrakty z brusinek, manóza či jiné látky s přirozeným antiinfekčním potenciálem.

Probiotika

Probiotika jsou živé nepatogenní mikroorganismy s příznivým vlivem na zdravotní stav člověka. Řadí se k nim především zdraví prospěšné bakterie mléčného kvašení (laktobacily, bifidobakterie), ale i jiné druhy bakterií (enterokoky, některé kmeny *E. coli*) a kvasinky.

Růst a množení probiotik lze příznivě ovlivnit prebiotiky. To jsou oligo- nebo polysacharidy (složené cukry), k jejichž fermentaci dochází vlivem střevních bakterií v tlustém střevě.

Extrakt z brusinek a ibišku

Mechanismus účinku extraktu z brusinek spočívá v ovlivnění kyselosti moči kyselinou hippurovou, a zejména v zablokování schopnosti bakterií přilnout ke sliznici močových cest pomocí proanthocyanidinů (barevné látky z brusinek).

Brusinky mají vysoký obsah minerálů, vitaminů, stopových prvků, organických kyselin a vlákniny. Jsou tedy i vhodným doplňkem stravy. Dle dostupných studií jsou považovány za zcela bezpečné pro těhotné. Mají poměrně vysoké množství kyseliny šťavelové, které by se měli vyhnout lidé se sklonem k tvorbě šťavelanových ledvinových kamenů. Vzhledem k rozporuplným údajům o účincích používání brusinek u pacientů užívajících warfarin, je někdy doporučováno sledování takových pacientů při prvním užívání brusinkového extraktu.

Manóza funguje podobně jako proanthocyanidiny z brusinek – rovněž zabraňuje přilnutí bakterie *E. coli* k buňkám sliznice močového měchýře.

Extrakt z ibišku (*Hibiscus sabdariffa* L.) UTIRose™ působí antibakteriálně proti *E. coli*, *Staphylococcus aureus*, *Bacillus subtilis* a *Pseudomonas aeruginosa*.

CANDILAC DUO

Potížemi v oblasti močového a pohlavního traktu trpí v dnešní době podle údajů gynekologů přibližně 70% žen. V letních měsících se tento problém stává aktuálnější, ženy jsou vystaveny vyšší pravděpodobnosti vytvoření podmínek příhodných pro vznik těchto potíží (koupaliště, vysoké denní teploty atd.). Základním předpokladem zvládnutí těchto zatěžujících faktorů je udržet fyziologickou rovnováhu v přirozené poševní mikroflóře.

Charakteristika:

Candilac DUO obsahuje dva druhy tobolek: Červené tobolečky obsahují extrakt z amerických brusinek a patentovaný extrakt z ibišku sabdarifského UTIRose™. Obě látky se vyznačují významnou schopností udržet dotčenou sliznici ve fyziologickém stavu, čímž se zamezí škodlivému působení rizikových bakterií na tyto sliznice.

Bílé tobolečky obsahují vysoce kvalitní probiotickou kulturu kmenů *Lactobacillus* s názvem SYNBIOTEC. Tyto bakterie mají mimořádně vysokou schopnost přilnout k buňkám sliznice střev, které se podílí na tvorbě a udržení zdravé imunity, správném trávení, a příznivě ovlivňuje místní imunitu poševní sliznice. Mimořádná schopnost přilnutí se projevuje také dlouhodobou účinností.

Použití: Diskomfort v močových cestách a pohlavních orgánech.

Dávkování: 1 červená tobolečka a 1 bílá tobolečka ráno nalačno, zapít sklenicí vody; dávku lze zvýšit na 1+1 kapsle ráno a 1+1 kapsle večer před spaním. Pro dosažení optimálního komfortu se doporučuje příjem užívat minimálně 2 měsíce.



Profil zpracovala odborná redakce Edukafarm.

O (NEJEN) LETNÍM PROBLÉMU MNOHA ŽEN

Odborná redakce Edukafarm

Žena a její lokální imunita

Pokud je žena celkově zdravá a netrpí poruchami obranyschopnosti, dokáže se snadno vyrovnat s mírnými výkyvy ve složení své vaginální mikroflóry. Avšak v případě oslabení organismu, a tudíž poklesu imunity – ať už chronickým stresem, nedostatkem spánku, jednotvárným jídelníčkem, v důsledku působení škodlivin ze znečištěného životního prostředí nebo vlivem užívaných léků (antibiotik, antimykotik, kortikoidních preparátů aj.) – může dojít k pomnožení kvasinek na poševní sliznici (nejčastěji *Candida albicans*), které se tak stanou patogenem vyvolávajícím onemocnění.

Se zánětlivým postižením pochvy a zevního genitálu (kolpítidou a vulvitidou) se během života setkají téměř tři čtvrtiny žen, mnohé z nich i opakovaně několikrát do roka. Lékaři si lámou hlavu s výběrem účinné léčby, avšak výsledky jsou často neuspokojivé. Důležité je připomenout, že úpravou životosprávy a jistou sebekázní může žena sama přispět ke snížení výskytu nebo četnosti návratu těchto intimních problémů.

Projevy zánětu pochvy a vulvy

Nejčastějším projevem tohoto zánětu je zarudnutí kůže, začervenání a zduření poševní sliznice, svědění, pálení, pocit nepohodlí a výtok. Výtok (fluor) může připomínat hlen nebo tvaroh (je v hrudkách). Léčba se zaměřuje na místní sanaci poševního prostředí (potlačení původce kolpítidy – kvasinky) a na zvýšení lokální i systémové imunity.

Léčebná opatření a postupy

V léčbě zánětu pochvy a zevních rodidel se používají antiseptika a chemoterapeutika s cílem pokud možno selektivně zasáhnout příčinu – rostoucí kolonie kvasinek. Dobře působí také přípravky obsahující čajovníkový olej (tea tree oil) a upravující poševní pH na kyselou stranu. Na závalu není taktéž kúra s probiotiky, od níž si slibujeme zlepšení obranyschopnosti v oblasti malé pánve.

Úprava životosprávy a prevence

K vyléčení výtoku a zánětlivých projevů na ženském genitálu přispívají též některá lehce uskutečnitelná opatření:

- Nepoužívejte dráždivá mýdla a intimspreje, ale dávejte přednost mycím gelům s neutrálním pH.
- Nenoste kalhotky z umělých tkanin, ale bavlněné spodní prádlo.
- Vyřadte ze šatníku těsné a neprodyšné kalhoty.
- V případě probíhajícího zánětu se vystříhejte pohlavního styku.
- Po koupání ve veřejném bazénu ihned odložte mokré plavky a šetrně se osušte.
- Omezte na minimum výplachy pochvy, zvláště s použitím prostředků chemického původu.

Závěr

Zvládnutí vaginálního zánětu je tak trochu běh na dlouhou trať. Od ženy i jejího lékaře se vyžaduje trpělivý a důsledný přístup. Na pomoc lze využít i různé přípravky s přírodními silicemi, ať už jako součást ženské intimní hygieny, nebo preventivně po návštěvě sauny, koupaliště nebo po celkovém užívání antibiotik.

Femigel® – přírodní gel pro udržení intimního komfortu

Zkušenosti našich čtenářek



Edita H., 28 let

„Dříve mě trápily obtíže jako pálení, svědění a další nepříjemné pocity, které doprovázejí různé vaginální mykózy. Musela jsem často navštěvovat svého gynekologa a užívat léky, které vyřešily pouze akutní problém. Obtíže se však opakovaně vracely, zvláště po užívání antibiotik nebo návštěvě bazénu. Jednou jsem si na doporučení lékárnice koupila Femigel. Po několika aplikacích nepříjemné potíže ustoupily, aniž bych musela navštívit lékaře. Od té doby používám Femigel pravidelně 1x týdně pro udržení intimního

komfortu a jako prevenci před návštěvou bazénu. Díky jednotlivě baleným tubám s aplikátory mám Femigel vždy po ruce, je diskrétní a ihned připraven k použití. Femigel je můj intimní bodyguard.“ 😊

☞ **nejprodávanejší přírodní vaginální gel** s ověřenou a optimální 3% koncentrací Tea Tree oleje Australian BodyCare®*

☞ účinně **omezuje výskyt bakterií, plísní a kvasinek** a zároveň **podporuje přirozené intimní prostředí** (výskyt laktobacilů)*

☞ **příjemné a snadné použití** díky jednotlivě baleným tubám s aplikátory

☞ **používejte při subjektivních obtížích** jako je pálení, svědění, pocity sucha a další nepříjemné pocity v oblasti zevních rodidel, preventivně před a po návštěvě bazénu, sauny nebo fitcentra a při užívání antibiotik



*Více info najdete na:

www.femigel.cz

Žádejte ve Vaší lékárně

axellus
Axellus s. r. o., Michelská 60
Praha 4, 140 00
www.axellus.cz, info@axellus.cz

Výhradní
dovozce
značky

**AUSTRALIAN
BODYCARE**
Tea Tree OIL

SPOLEHLIVÁ ANTIKONCEPCE V INJEKČNÍ FORMĚ

MUDr. Tomáš Fait, Ph.D.,
Gynekologicko-porodnická klinika 1. LF UK a VFN, Praha

Na čem závisí spolehlivost antikoncepce

Jako všechno na světě prošla i antikoncepce staletým vývojem. Od krokodýlího trusu, bylin, vaginálních výplachů, primitivních pesarů, kondomů z ovčích střívek a v lékárně připravovaných antikoncepčních žele jsme dospěli až k hormonálním tabletám. Syntéza první antikoncepčně účinné látky je pokládána za jeden z deseti největších objevů minulého století.

Antikoncepční pilulky slouží ženám již přes 50 let. Zprvu byly dostupné jen pro vdané ženy. Jejich uvolnění pro všechny znamenalo skutečné „osvobození“, neboť od tohoto okamžiku mohly rozhodovat o svém životě, rodině, počtu dětí a pracovní kariéře. Od 70. let 20. století se v přípravcích snižuje množství účinných látek (dnes existují tzv. „mini“ a „mikropilulky“), což přispívá k menšímu zatížení organismu a zvýšení komfortnosti užívání. V současnosti ženy od antikoncepce očekávají i „přidanou hodnotu“, tj. vítané pozitivní účinky spočívající např. ve zmírnění krevních ztrát při menstruaci, odstranění bolestí atd.

Spolehlivost antikoncepce vyjadřuje tzv. Pearlův index. Zjednodušeně řečeno, uvádí, kolik žen ze 100 za rok při používání dané metody neplánovaně otěhotní. K nejméně spolehlivým metodám patří přerušovaná soulož, k vysoce funkčním řadíme hormonální antikoncepci.

Avšak aby zvolená antikoncepční metoda splnila očekávání, tj. ochránila před nechtěným mateřstvím, je nutné přesně a důsledně dodržovat návod k použití. Při formách podávaných ústí („pilulky proti početí“) se občas stává, že žena zapomene vzít hormonální tabletu a antikoncepce selže. Proto se hledají další cesty aplikace, které nevyžadují každodenní užívání po celý menstruační cyklus.



Pro člověka 21. století sex zdaleka nepředstavuje pouze prostředek k zajištění reprodukce, ale je přirozeným zdrojem potěšení, nástrojem k naplnění a upevnění láskyplného vztahu i příjemnou rekreační aktivitou. Díky medicínskému pokroku může dnešní žena sama rozhodovat o době, kdy přivede na svět potomky. Zodpovědný přístup k plánování rodičovství zahrnuje kromě jiného výběr spolehlivé antikoncepce.



Nový přípravek k injekčnímu podání

K velkému ulehčení situace přispělo zavedení dlouhodobě účinné a bezpečné hormonální (gestagenní) antikoncepce podávané formou podkožní injekce. Účinná látka se po aplikaci z místa vpichu pomalu a rovnoměrně uvolňuje do krevního oběhu, takže opakování injekce je nutné až za tři měsíce. Injekce se podává v prvních 5 dnech menstruačního cyklu, do 5 dnů po porodu u nekojící ženy nebo po skončení šestinedělí u kojící matek. Aplikace není zásadně kontraindikována žádně ženě. Opatrnost se doporučuje u pacientek léčících se pro zhoubný nádor prsu, ischemickou chorobu srdeční,

opakované cysty na vaječnících a deprese, u žen s nadváhou, vysokým rizikem řídnutí kostí (osteoporózy) a s akné.

Podstata účinku gestagenní antikoncepce

Nový typ hormonální antikoncepce mění vazkost hlenu v děložním krčku, ovlivňuje růst děložní sliznice a zastavuje dozrávání vajíček ve vaječnících. Pro ženu to znamená, že bude osvobozena od pravidelného měsíčního krvácení, což může být výhodné pro ty, u kterých byly s menstruací spojeny např. bolesti hlavy nebo epileptické záchvaty.

Gestagenní antikoncepce je určena i pro ženy:

- se zvýšeným rizikem tvorby krevních sraženin v cévách,
- s vysokým krevním tlakem,
- se srdečními vadami a nemocemi jater,
- s cukrovkou s cévními komplikacemi,
- kuřačky starší 35 let,
- se zvýšeným rizikem rakoviny děložní sliznice,
- s opakovanými mykotickými záněty pochvy a zevního genitálu.

Výhody a nevýhody depotní gestagenní antikoncepce

Depotní (dlouhodobě účinné) přípravky jsou nejlepší volbou pro ženy, kterým velmi záleží na spolehlivosti metody. Nehrozí zde chyba v pravidelnosti užívání a jejich užívání může být naprosto utajeno. Tuto formu antikoncepce si oblíbily ženy, které často cestují. Je vhodná též pro ochranu před otěhotněním u mentálně postižených dívek a žen se značným rizikem „nespolupráce“, a tudíž selhání jiné

metody antikoncepce. Současně navozená absence menstruačního krvácení snižuje náročnost osobní hygieny. Nejsou naopak vhodné pro ženy hodlající otěhotnět brzy po jejím vysazení. Návrat plodnosti je zde průměrně 30 týdnů, u 97% žen dojde k návratu plodnosti do 12 měsíců. Tato antikoncepce nemá ochranný vliv na kostní hmotu, proto se nedoporučuje mladým dívkám v období vrcholného růstu kostí a s rizikem vzniku osteoporózy (řídnutí kostí).

Závěr

Čistě gestagenní antikoncepce zcela minimálně ovlivňuje látkovou výměnu a je vysoce bezpečná. Je výrazně cenově výhodná a snadno se aplikuje. Vzhledem k faktu, že nejsou známy absolutní kontraindikace, mohou ji užívat ženy všech věkových kategorií s výjimkou velmi mladých dívek ve fázi nárůstu kostní hmoty. Zejména je podávána ženám, které z různých důvodů nemohou užívat kombinovanou hormonální antikoncepci.



KTERÉ SLOŽKY STRAVY PŮSOBÍ PROTI VZNIKU DEMENCE?

Odborná redakce Edukafarm

Alzheimerova choroba a další typy demence jsou hrozbou, spojenou především s vyšším věkem. Se stoupající průměrnou délkou života vzrůstá i výskyt demencí.

Demence výrazně zhoršují zdravotní stav i kvalitu života nemocných, možnosti léčby jsou zatím omezené. Proto je důležitá znalost faktorů, které působí preventivně proti vzniku demence, případně které naopak riziko vzniku demence zvyšují.

V časopise Expert Review of Neurotherapeutics

byl publikován článek, shrnující současné znalosti o dietních faktorech, u kterých byla prokázána určitá účinnost v prevenci vzniku Alzheimerovy choroby a dalších demencí, či které mohou přispívat k zpomalení či oddálení rozvoje těchto onemocnění. Některé studie ukázaly, že jedinci s vyšší spotřebou ryb a nenasycených mastných kyselin (zvláště omega-3 nenasycených kyselin) mají nižší riziko vzniku Alzheimerovy nemoci.

Ochrannou roli proti vzniku demence včetně Alzheimerovy nemoci může mít dostatečný příjem ovoce a zeleniny a obecně tzv. středomořský typ stravy s vysokým obsahem zeleniny a ryb. Zdá se, že tento typ stravy může zpomalovat kognitivní zhoršování i u pacientů, u kterých demence již vznikla a snižuje i míru úmrtí z různých příčin u pacientů s Alzheimerovou chorobou s demencí. Některé studie ukázaly, že mírná konzumace alkoholu je spojena se snížením rizika Alzheimerovy nemoci.

Na základě dosavadních poznatků lze říci, že u seniorů má preventivní roli nejen proti vzniku a rozvoji demence, ale i v ochraně srdce a cév dieta s vysokým obsahem ryb, rostlinných tuků, zeleniny, ovoce a potravin s nízkým obsahem přidaného cukru. Doporučuje se mírné pití vína.

V článku jsou uvedeny i složky potravy, které riziko vzniku demence zvyšují. Patří mezi ně například potraviny s obsahem nasycených mastných kyselin. Horší kognitivní funkce a zvýšené riziko vzniku tzv. vaskulární demence mají lidé s nízkým příjmem mléka a mléčných výrobků, ovšem těch nízkotučných, protože vysoký příjem živočišných tuků naopak riziko demence zvyšuje.

Podle článku Solfrizzi V, et al. Diet and Alzheimer's disease risk factors or prevention: the current evidence (Expert Rev Neurother 2011;11:677-708) připravila odborná redakce Edukafarm.

KVALITA FUNKČNÍCH POTRAVIN - NENÍ VŠECHNO ZLATO, CO SE TŘPYTÍ

Funkční potraviny se v posledních letech staly doslova hitem. Kdejaká potravina se chlubí, že její pravidelnou konzumací prospějeme svému zdraví. Málokdo dnes už ale ví, že funkční potraviny provázejí lidstvo odnepaměti.

Odborná redakce Edukafarm

Co jsou funkční potraviny

Podle definice lze za funkční potraviny považovat jakoukoli potravinu, která kromě toho, že nás zasytí a doplní energii, obsahuje také přidanou hodnotu v podobě zdraví prospěšných látek. Jako funkční potravinu lze tedy označit např. ořechy, olivový olej nebo ryby, ve kterých se vyskytují nenasycené mastné kyseliny. Dalším příkladem funkční potraviny je i mateřské mléko, které obsahuje probiotika stimulující imunitu dítěte a brání rozvoji alergií. Jelikož se imunitní systém dítěte vyvíjí až do 4. roku života, je vhodné po ukončení kojení dodávat dítěti probiotika jinou cestou, a tak nadále podporovat správný vývoj obranyschopnosti.

Zakysané mléčné výrobky

Mezi nejznámější a nejstarší funkční potraviny patří

zakysané mléčné výrobky s obsahem probiotik, například kefíry, zákysy a jogurty. Jejich pozitivní účinek spočívá ve vytváření harmonického prostředí v trávicím traktu, které má vliv na celkovou obranyschopnost organismu. Velký zájem o tyto produkty ze strany spotřebitelů ilustruje i stále se rozšiřující paleta potravin, které probiotika obsahují.

Výrobci bohužel často využívají marketingové praktiky, které mají ve spotřebiteli vzbudit zájem o produkt tím, že vyzdvihnou jeho blahodárné účinky na zdraví. Výrobce sice nesmí o vlastnostech produktu lhát, ale zároveň nemusí říkat celou pravdu – některé vlastnosti tedy zdůrazní, jiné upozadí. Je na každém z nás, zda se necháme ukolébat reklamou nebo si prostudujeme celé složení výrobku.

„Aby mohla probiotika skutečně osídlit střevní trakt prospěšnými bakteriemi, musí jejich koncentrace a složení dosáhnout určité úrovně. V jogurtech určité množství bakterií bývá, ale lepší jsou ty, do kterých jsou dob-

ře vyzkoušená probiotika přidána.“ říká MUDr. Pavel Frůhauf, CSc., odborník na dětskou gastroenterologii a hepatologii. „Podstatné je, kolik bakterií se dostane do střeva, a v tomto směru je třeba pátrat po kvalitě bakterií a jejich schopnosti přežít v kyselém prostředí žaludku a dále jejich schopnosti přilnavosti ke stěně střeva. Nenechte se zmást libivou reklamou a vyhledávejte ta, u nichž byl prokázán jejich příznivý účinek na imunitu v seriózních studiích,“ radí dr. Frůhauf.

Nakupujte s rozmyslem

Jak funkční potraviny rychlým tempem obsazují regály supermarketů a lákají spotřebitele na zdravotní benefity, zvyšuje se zároveň procento těch, které sice určité výhody poskytují, ale k zaručenosti těchto výhod se již tak hlasitě nevyjadřují. Na dokreslení této situace se dokonale hodí staré pořekadlo: „Není všechno zlato, co se třpytí“, nebo v tomto případě: „Každá potravina nemusí být tak funkční, jak výrobce hlásá.“

ANTIBIOTIKA NEPOMÁHAJÍ VŽDY A VŠUDE

Odborná redakce Edukafarm

Bakterie se na naší planetě vyskytovaly mnohem dříve než lidé a bezesporu i mnohem déle než člověk na ní setrvají. Je proto nutné přijmout taková opatření, aby doba společného (bezproblémového) soužití byla pokud možno co nejdelší.

vedou až ke smrti. Tato superbakterie se vyskytla v Belgii, Rakousku a některých dalších zemích, kam si ji lidé dovezli z nemocnic v Pákistánu a Indii. Počet nakažených pacientů je zatím celosvětově nízký, ale odborníci varují před možností šíření nákazy. Tato bakterie přitom není zdaleka jediná, vůči níž jsou antibiotika neúčinná. V České republice se 40 až 50% antibiotik předepisuje zbytečně, aniž by je pacienti beze zbytku ke svému léčení potřebovali. Ročně to jsou antibiotika za zhruba jednu miliardu korun. Někteří lékaři se předepisováním antibiotik chtějí pojistit proti tomu, aby u pacienta nevznikly komplikace z neléčené bakteriální infekce. Jestliže však pacient užívá antibiotika zbytečně, může mu to uškodit a při případné jiné infekci pak už antibiotikem nemusí být

Příčiny vzniku rezistence na antibiotika

Rezistence vůči antibiotikům je definována jako schopnost bakterií přežít a množit se i při antibiotické léčbě. Antibiotika charakterizujeme jako přirozené látky produkované mikroorganismy (někdy též vyššími rostlinami nebo živočichy), které potlačují růst jiných organismů. Používání těchto látek je známo již ze starověkého Egypta a ze středověké medicíny, avšak skutečný rozvoj antibiotik započal až Flemingovým objevem penicilinu r. 1929.



Se vznikem rezistence bakterií na antibiotika se zprvu příliš nepočítalo. V současné době přitom narůstají antibiotická rezistence různých mikrobů představuje velmi aktuální celosvětový problém. Důvody jsou především dva: jednak je to nedostatečné doléčení infekcí, a jednak příliš vysoká spotřeba a nesprávné užívání antibiotik.

Pozor na nadužívání antibiotik

V ČR, tak jako v jiných zemích, lékaři předepisují zbytečně mnoho a často nevhodná antibiotika. Je to dáno tlakem pacientů na léčbu „moderními“ léky i tlakem

výrobci léčiv. Odstrašujícím příkladem v tomto ohledu byla Francie, která měla jednu z nejvyšších antibiotických rezistencí vůbec; spotřeba antibiotik se zde pohybovala kolem 33 definovaných denních dávek (DDD) na 1000 obyvatel za den. ČR se nachází kdesi uprostřed tohoto pomyslného žebříčku evropských zemí. Problémem je, že když v důsledku příliš častého užívání antibiotik na ně bakterie přestávají žádoucím způsobem reagovat, lékař nám musí předepisovat stále nové druhy antibiotik. To ještě více zvyšuje jejich spotřebu a hrozí, že až budeme antibiotika opravdu nezbytně

účinné. Je nutné si uvědomit především toto: antibiotika jsou účinná pouze při bakteriálních infekcích – nepomáhají při onemocněních virových, jako jsou běžné nachlazení nebo chřipka. **Jak zamezit nárůstu rezistence?** Především je zapotřebí podávat antibiotika pouze tam, kde jsou opravdu indikovaná, a co nejvíce přitom podpořit jejich účinek, aby příslušnou infekci opravdu vyléčila. Takovou podpůrnou léčbou mohou být např. některé enzymové léky (tzv. systémová enzymoterapie, nejznámější je lék Wobenzym). Existují poznatky o zvýšení hladin některých antibiotik v krevní plazmě při současném podávání Wobezymu. Lékař by měl umět správně určit původce infekce, který vyvolal onemocnění, a podle toho předepsat odpovídající antibiotikum. Pacienti by neměli naléhat na lékaře, aby dostali antibiotika, protože jen lékař může rozhodnout o opodstatněnosti nasazení antibiotik. V souvislosti s tím je nezbytné zesílit osvětu jak mezi lékaři, tak i širokou veřejností. Jednotlivé evropské země včetně České republiky přijaly svůj národní antibiotický program, který má za cíl omezit odolnost bakterií vůči antibiotikům a snížit spotřebu antibiotik. Jako příklad zde může posloužit již zmíněná Francie, kde celková ambulantní spotřeba antibiotik poklesla v průběhu 5 let o 12% právě díky celonárodní kampani zaměřené na lékaře i veřejnost. Také v České republice dochází k poklesu spotřeby antibiotik, pokud jde o počet balení, v denních dávkách je ale stále ještě vysoká.

Superbakterie, která vyděsila svět

Nedávno byly zveřejněny informace o bakterii zvané NDM-1, na kterou nezabírají žádná antibiotika. Přitom způsobuje velmi prudké záněty ledvin a plic, které

potřebovat, nemusí žádoucím způsobem „zabrat“. Infekce pak vyžaduje složitou léčbu v nemocnici a může ohrozit i život pacienta. Příliš mnoho antibiotik vede ke snížení celkové úrovně imunity a stává se zdrojem některých dalších vedlejších účinků – problémů se zažívacím ústrojím, vyšší pravděpodobnosti vzniku plísňových onemocnění apod.

Jak zamezit nárůstu rezistence?

Především je zapotřebí podávat antibiotika pouze tam, kde jsou opravdu indikovaná, a co nejvíce přitom podpořit jejich účinek, aby příslušnou infekci opravdu vyléčila. Takovou podpůrnou léčbou mohou být např. některé enzymové léky (tzv. systémová enzymoterapie, nejznámější je lék Wobenzym). Existují poznatky o zvýšení hladin některých antibiotik v krevní plazmě při současném podávání Wobezymu.

Lékař by měl umět správně určit původce infekce, který vyvolal onemocnění, a podle toho předepsat odpovídající antibiotikum. Pacienti by neměli naléhat na lékaře, aby dostali antibiotika, protože jen lékař může rozhodnout o opodstatněnosti nasazení antibiotik. V souvislosti s tím je nezbytné zesílit osvětu jak mezi lékaři, tak i širokou veřejností.

Jednotlivé evropské země včetně České republiky přijaly svůj národní antibiotický program, který má za cíl omezit odolnost bakterií vůči antibiotikům a snížit spotřebu antibiotik. Jako příklad zde může posloužit již zmíněná Francie, kde celková ambulantní spotřeba antibiotik poklesla v průběhu 5 let o 12% právě díky celonárodní kampani zaměřené na lékaře i veřejnost. Také v České republice dochází k poklesu spotřeby antibiotik, pokud jde o počet balení, v denních dávkách je ale stále ještě vysoká.

Leccos se tedy v poslední době už podařilo, ale nebezpečí vzrůstající rezistence různých kmenů bakterií na antibiotika stále trvá. A to jsme ještě ponechali stranou problém používání antibiotik v zemědělství a veterinární medicíně, které rovněž vydatně přispívá k nárůstu antibiotické rezistence. Ale o tom až někdy příště.

SuperCranberry™ kanadské brusinky

Přípravek obsahuje vysoce kvalitní extrakt z kanadských brusinek, kdy je v denní dávce obsaženo minimálně 90 mg proanthokyanidinů (PAC). Kvalita použité suroviny a s tím související vysoký obsah PAC je nejdůležitějším parametrem při hodnocení kvality kanadských brusinek.

www.kanadske-brusinky.cz

Doplěk stravy



BUĎTE PŘIPRAVENI POMOCI SOBĚ I DRUHÝM

Odborná redakce Edukafarm

Femigel® – přírodní gel pro udržení intimního komfortu



Nejprodávanejší vaginální gel s ověřenou a optimální 3% koncentrací originálního oleje Tea Tree Australian BodyCare®. Účinně omezuje výskyt bakterií, plísni a kvasinek a zároveň podporuje přirozené intimní prostředí (výskyt laktobacilů)*. Žádejte ve své lékárně zvýhodněné dvojbalení Femigel 8x 5 ml obsahující 2 tuby s aplikátorem ZDARMA.

*Více info najdete na www.femigel.cz

**Už žádné slzy!
Bezbolestně vyčistí,
ránu rychle zahojí.**

NEJSILNĚJŠÍ PŘÍRODNÍ DEZINFEKCE PRO CELOU RODINU

100% čistý olej Tea Tree Australian BodyCare® šetrně a bezbolestně dezinfikuje všechna drobná poranění, odřeniny, drobné popáleniny, hmyzí štípnutí a zároveň podporuje proces hojení. Působí rychle a nepálí. Nyní v lékárně k dostání AKČNÍ set 30 ml + 10 ml ZDARMA.



Soutěž na www.tea-tree-oil.cz



Repelent proti vším

Repelentní kondicionér na vlasy chrání před zavšivením. Aplikuje se každodenně v oblastech s rizikem přenosu vší, neoplachuje se. Prevence zavšivení hlavy při školách v přírodě a letních táborech.

Neosahuje barviva ani parabeny.

S příchodem letních prázdnin a dovolených odplouvají myšlenky na školu i pracovní povinnosti a stres. Jediné, co nás může stresovat, je obava, abychom před cestou, na kterou jsme se mnohdy těšili několik měsíců, nezapomněli něco zabalit. Do cestovního zavazadla vedle plavek, slunečních brýlí, ochranných krémů a dobré knížky patří i prostředky k ošetření drobných zranění, k podání při nevolnosti, k potlačení bolesti zubů apod. Pojdme si o nich říci něco víc.

Co s poraněnou kůží

Pobyť v přírodě je zvláště pro děti vyrůstající v městském prostředí příležitostí k plnému prožití radosti z pohybu. Popouštějí uzdu své fantazii, a tak v zápalu hry často zapomenou, že vlhké kameny a tráva kloužou, z kola je možné při neopatrné jízdě spadnout, na dně rybníka mohou číhat různé předměty a v písku pláže se někdy skrývá skleněný střep. Každou řeznou ránu či odřeninu je třeba ošetřit antiseptikem (ať už s obsahem jodu, nebo bez jodu – ty vyhovují alergikům). Poté ji překryjeme náplastí nebo sterilním gázovým čtvercem; hojení můžeme podpořit přiložením mastného tylu – textilní mřížky napuštěné sterilní vazelinou, popř. s dalšími složkami, a převázáním lehkým obvazem. Epitelizaci rány usnadňují taktéž **hefmánková mast, popřípadě mast s dexpanthenolem.**

Když nás spálí slunce, je nasnadě, že jsme zanedbali ochranu před jeho palčivými paprsky. Platí zásada, že mezi 11. a 15. hodinou omezujeme vystavování

se slunci na minimum, absolutní zákaz pak platí pro děti. Dojde-li k zarudnutí pokožky až tvorbě puchýřů, postříkáme postižená místa opakovaně **panthenolovým sprejem**. Panthenol kůži zklidňuje a regeneruje. Výhodou je bezkontaktní aplikace bez rizika kontaminace.

Kůži poštipanou hmyzem (komáři, ovádi, muchničky aj.), která nepříjemně svědí, otéká a pálí, a někdy se objeví alergická reakce, je nejlépe ochladit studeným obkladem a následně aplikovat přípravky s tea tree olejem, tekutý pudr s mentolem nebo gel s antihistaminikem a jinými látkami. Před vstupem do lesa lze užívat profylakticky vitaminy skupiny B nebo zevně aplikovat přípravky odpuzující hmyz. Přísátá klíšťata nepotíráme olejem, jak se dříve doporučovalo, nýbrž zakapeme dezinfekčním prostředkem a vyvíkláme pinzetou (v lékárnách lze pořídit hotový balíček – kit – složený z dezinfekce a pinzety). Vší lze odpudivit speciální vlasovým kondicionérem a sprejem.

Modřiny a otoky provázejí většinu tupých poranění. K podpoře vstřebání krevního výronu a zmírnění bolesti vtíráme lokálně působící masti, krémy a gely. Ústy podáváme analgetika a léky omezující otoky.

Namožené svaly a klouby

Při pěší turistice a cyklovýletech někdy přeceníme své síly. Také obutá obuv nemusí zcela vyhovovat, a tak si domů přinášíme kromě otlaků a puchýřů také bolavé svaly, klouby a záda. První pomoc spočívá samozřejmě v klidovém režimu na lůžku, nicméně v dnešní uspěchané době toužíme být během pár dnů opět ve formě a fit. Natažené svaly potíráme přípravky s heparinoidy, diklofenakem, mentolem. Bolavé klouby je vhodné ošetřovat také lokálně pomocí mastí a gelů.

Když nám jídlo „nesedne“

Léto je časem setkání s přáteli a pořádání zahradních „parties“. Ty se neobejdou bez opékání či grilování. Ovšem ne vždy je naše trávicí ústrojí schopno přijmout a zpracovat marinované a občas i připálené pokrmy, aniž by došlo k úhoně. Pokud víme o svém „slabém“ žlučníku, choulostivém žaludku či citlivých střevech, raději si tyto pochoutky odpusťme. Preventivně lze sice spolknout před touto zátěží některý z volně prodejných léků, ale je zbytečné riskovat „rozjezd“ žlučové či střevní koliky. Problémy s nadýmáním lze řešit pomocí přípravků k tomu určeným, které jsou k dispozici ve formě tobolek nebo kapek.

Někdy jde o pouhé pálení žáhy, jindy je ale žaludek pěkně rozbouřený. Většinou jde o příznaky překyselení žaludku. Rychlou úlevu poskytnou osvědčené žvýkací tablety se schopností neutralizovat žaludeční kyseliny. Občas je na místě i několikadenní šetrná dieta se suchary, piškoty a slabým čajem a posléze postupné zařazování běžných potravin do jídelníčku.

Průjem vzniká v důsledku změněných podmínek při cestování a při změně časových pásem. Také některé exotické pokrmy, ovoce či zelenina mohou zrychlit náš krok směrem k WC. Obávanou komplikací dovolených je salmonelóza, získaná obvykle z nedokonale propečeného drůbežního masa, z majonézy, zmrzliny nebo kontaminované vody. K léčebným opatřením řadíme dietu a doplnění ztrát tekutin a iontů (zejména draslíku a chloridu sodného) způsobených průjemem nebo zvracením. K zastavení průjmu podáváme látky s velkým

aktivním povrchem, které na sebe navážou přebytečnou vodu.

Typicky ženské obtíže

Něžná polovina populace si chce letní radovánky užít stejně intenzivně jako kdokoli z nás. Jenže její anatomická stavba a predispozice znamenají jistá omezení, resp. náchylnost k obtížím, se kterými se muži setkávají mnohem řidčeji. Především by žena neměla po koupání setrávat v mokřých plavkách (naštěstí i v ČR se čím dál více prosazuje naturistický styl rekreace u vody). Ženiny močové cesty a pochva jsou místem častých infekcí způsobených zavlečením patogenní mikroflóry (*Escherichia coli*) z konečníku nebo přemnožením kvasinek *Candida albicans*. Nejen pro horké dny je třeba upřednostňovat prodyšný oděv a používat vlhčené ubrousky. K intimní hygieně jsou vhodné mycí gely s neutrálním až mírně kyselým pH. Pokud se rozvine zánět močových cest, doporučuje se vypít vedle vody denně alespoň litr teplé urologického čaje a příznaky (pálení, řezání, křeče) tlumit vhodnými přípravky většinou rostlinného původu. K obnově přirozené mikroflóry v pochvě lze použít probiotika.

I na dovolené jsme občas nemocní

Prázdniny mohou být v plném proudu, avšak nečekaně nás rozbolí v krku, máme potíže s polykáním, tělesná teplota vyletí k 39 °C a celé tělo bolí jako po složení metrů uhlí do sklepa. Malí pacienti jsou najednou jako bez života a stěžují si na únavu a schvácenost. Příčinou jsou obvykle viry, ale výjimečně není ani streptokoková angína. I tehdy mají být po ruce pomocníci z lékárny – antipyretika na snížení horečky (teplota nad 38 °C), nejlépe v podobě obličejů a rychle účinkujících tablet s paracetamolem nebo ibuprofenem, čípků, popřípadě horkých nápojů nebo sirupů. Pokud během dvou až tří dnů příznaky neodezní, je na místě (zvláště u dětí) navštívit lékaře, který rozhodne o další léčbě.

Ucpaný nos spolehlivě uvolní kapky s hypertonickým roztokem mořské vody, popřípadě s látkami uvolňujícími ucpaný nos (dekongestivy).

Dráždivý (suchý, neproduktivní) kašel často ruší noční spánek a malého neposedu bude obtížné udržet v klidu



EUCERIN TRANSPARENTNÍ SPREJ NA OPALOVÁNÍ SPF 30/50

- Lehká bezbarvá textura se ihned vstřebává.
- Systém biologické ochrany s licochalconem chrání kožní buňky i v hlubších vrstvách pokožky před poškozením vlivem UV záření.
- Voděodolný.
- Bez konzervačních látek.

Cestování bez žaludečních potíží

Iberogast® přináší rychlou a spolehlivou úlevu při nadýmání, křečích, bolestech břicha či nevolnosti, které se objevují v souvislosti s cestováním, stresem nebo změnou stravy a prostředí. Nyní je v lékárnách k dostání nové ekonomické balení 50 ml, které je o 20 % výhodnější.

Více na www.iberogast.cz



Lék k vnitřnímu užití. Čtěte pečlivě příbalovou informaci.

Proti pálení žáhy – Rennie

Žvýkací tablety potlačující překyselení žaludku a pálení žáhy. Jsou bezpečné a vhodné i pro těhotné ženy, k dostání v různých příchutích a velikostech balení. Rychle pomůžou při akutních obtížích např. po dietní chybě, jídle ve spěchu apod. Úleva se dostaví po 5 minutách.



Lék k vnitřnímu užití. Čtěte pečlivě příbalovou informaci.

Panthenol Spray pomůže vyléčit spáleniny i drobné oděrky

Jediný léčivý přípravek s dexpanthenolem k ošetření menších spálenin (i od sluníčka) a odřenin. Sněhobílá pěna ránu přikryje a příjemně ochladí. Nanáší se bezkontaktně, takže nehrozí druhotné znečištění rány.

Více v příbalové informaci k léku a na www.panthenolspray.cz.

Orientační cena: 140 Kč.



Lék k zevnímu užití. Čtěte pečlivě příbalovou informaci.



Ibalgin® rapid

Tablety s ibuprofenem ve formě ibuprofen-lysinátu, který se významně rychleji vstřebává do krevního oběhu. Účinek léku nastupuje za 15 min, potlačuje mírné až středně silné bolesti různého původu (hlavy, zubů, svalů, kloubů a při menstruaci). Přípravek je určen dospělým a dospívajícím od 12 let.



Lék k vnitřnímu užití. Čtěte pečlivě příbalovnou informaci.

na lůžku. Pomáhá celkové zvlhčení vzduchu v místnosti, inhalace s Vincentkou, med, šalvěj; přes den se doporučuje podávat mukokaktivní látky a na noc antitusika (přednostně ta nekodeinová).

Od bolesti v krku přináší úlevu pastilky s propolisem a vitamínem C, s antiseptiky a lokálními anestetiky nebo protizánětlivou látkou benzydaminem.

Bolesti hlavy, zubů a kloubů

Největší potoučlostí našeho chrupu bývá, že zub bolí obvykle pozdě večer nebo tam, kde zubní pohotovost nefunguje nebo je otevřená v 50 km vzdáleném okresním městě. Určitě se není třeba uchylovat k pokusům nepolevující bolest „přepít“ tvrdým alkoholem. Hlodající bolest zubů vyžaduje volbu silnějšího kombinovaného analgetika s propyfenazonem, paracetamolem a kofeinem, s ibuprofenem nebo s naproxenem sodným. Uvedené přípravky se vyznačují rychlým nástupem účinku (do 30 minut po užití) a několik hodin trvajícím účinkem. Výhodné je také podat byt' jednosložkové, ale rozpustné (ve formě šumivých tablet) analgetikum, které se snadněji vstřebá z trávicího ústrojí a působí rychleji.

Bolesti hlavy (cefalea) mohou souviset s únavou, nevyspaním, zvýšeným napětím či ztuhlostí šíjového a zádového svalstva nebo s oční vadou či špatnými brýlemi; specifickým druhem bolesti hlavy je migréna.

Terapie se tedy odvíjí od vyvolávající příčiny (je-li známa nebo se dá předpokládat). Na výběr existuje řada přípravků, obvykle vícesložkových – právě proto, aby byla postižena alespoň jedna z příčin cefaley. Mnoha lidem ale „zabere“ stará dobrá kyselina acetylsalicylová, jiným vyhovuje kombinované analgetikum. Součástí opatření by mělo být také zvýšení příjmu tekutin (bolesti ze „zanedbaného pití“), rehabilitační cvičení a relaxační techniky uvolňující svaly. Pokud někdo trpívá bolestmi kloubů, je vhodné, aby si na cesty přibalil některý z kloubních přípravků.

Nespavost

„Cestovní horečka“ na začátku, jiná postel a nezvyk na prostředí v hotelu – to vše někdy vede k obtížnému usínání či přímo k nespavosti. Není třeba panikařit, opět se nabízí řada účinných prostředků, které pomohou. Převládá-li úzkost při potížích se spánkem, ztlumí ji kozlík, meduňka nebo dobromysl.

Budíme-li se předčasně nebo v průběhu noci, sáhněme po přípravcích s obsahem výtažků z levandule, chmelu nebo třezalky.

Užijte si prázdniny a dovolenou ve zdraví a pohodě.



Celadrin™

Zapomeňte na málo výrazný účinek kloubních přípravků. Celadrin™ je „buněčný lubrikant“ na bázi esterifikovaných mastných kyselin, který lze považovat za novou generaci kloubních přípravků. Doporučuje jej Mezinárodní federace

lékařů při Mezinárodním olympijském výboru. Tato federace od svého založení v r. 1928 nikdy žádný přípravek nedoporučila. www.bolest-kloubu.cz



Doplněk stravy

Hypnox® forte

Pokud hledáte extra silnou přírodní směs pro svůj zdravý spánek, chcete ovlivnit poruchu spánku nebo celkovou nespavost, vyzkoušejte bylinný, čistě přírodní přípravek Hypnox® forte.

Silná kombinace bylin, která napomáhá při potížích s usínáním a pomáhá zlepšit kvalitu spánku. Přispívá k celkové relaxaci organismu a pomáhá při stresu a napětí. www.hypnox.cz



Doplněk stravy

POKLAD SKRYTÝ V RAJSKÝCH JABLÍČKÁCH

Obdobná redakce, Edukafarm

O původu a obsahových látkách rajčat

Rajče pochází ze severu Jižní Ameriky. Do Evropy se dostalo až v 19. století a původně se zde pěstovalo jako okrasná rostlina. V zelených částech (listy, nať, nezralé plody) nalézáme alkaloidy tomatin a solanin. Zralé plody obsahují velké množství vody, cukry, minerální látky (draslík, hořčík, fosfor), vitaminy (C, E, kyselina listová) a barviva (xantofyl a karotenoidy). Z karotenoidů je nejvýznamnější lykopen, zástupce přírodních pigmentů červené barvy s mimořádně zajímavým ochranným působením na lidský organismus. Maximum lykopenu je přítomno v rajčatech zrajících na slunci. Šlechtitelé se snaží o získání odrůd rajčat s vyšším obsahem této látky. Lykopen není v přírodě často se vyskytující barvivem, z dalších rostlin jej produkují jen meruňky, grapefruit a vodní meloun.

Ojedinělé vlastnosti lykopenu

Národy, jejichž gastronomie se vyznačuje vysokou spotřebou rajčat, vykazují nízký výskyt běžných typů zhoubných nádorů, rakoviny kůže i kardiovaskulárních chorob. Lykopen má výrazné antioxidační vlastnosti (vyčytává a inaktivuje volné kyslíkové radikály v organismu, zodpovědné za stárnutí, vznik rakovinného bujení, ucpávání tepen aj.). Aby se účinek lykopenu plně

Obliba šťavnatých plodů lilku rajčete má v posledních letech vzrůstající trend. Rajčata po vzoru balkánské a středomořské kuchyně pronikají do jídelniček mnoha dalších národů. Jak by ne, vždyť výborně chutnají a navíc oplývají cennými látkami, které jsou prospěšné lidskému zdraví. A tak se na rajčata stále více zaměřuje pozornost výzkumníků, biologů i lékařů.

projevil, je třeba rajčata před konzumací zahřát s malým množstvím (nejlépe rostlinného) tuku, čímž se zvýší biologická dostupnost, resp. využitelnost lykopenu pro tělo. Také se doporučuje požívání tepelně upravených výrobků z rajčat (kečup, protlak, rajská omáčka). Při extrémním stresu vyvolaném např. těžkým onemocněním se tělesná zásoba lykopenu vyčerpá nejdříve; ze všech karotenoidů má pouze lykopen adresné protinádorové účinky. Lykopen také jako jediný poskytuje vysoký stupeň ochrany kůže před poškozením v důsledku častého nebo nadměrného slunění.

Doplňky stravy s lykopemem

Ne každému je však příjemná specifická vůně rajčat. Také existují jedinci trpící alergií na rajčatové plody. Pro ně je od r. 1999 na trhu koncentrovaný lykopen ve formě doplňku stravy k udržení dobrého zdraví. V zemích, kde požívání rajčat nepatří k běžné tradici, je pak do-

plněk stravy vítanou alternativou. Ze syrových rajčat dokáže tělo vstřebat jen zlomek obsaženého lykopenu. Lykopen v doplňcích stravy je autentickým výtažkem z rajčat. Při výrobě se dbá na zabránění kontaminace např. těžkými kovy nebo zbytky pesticidů a na co

nejvyšší obsah lykopenu.



Doplněk stravy

Na český trh uvedla lykopen jako první společnost Brainway již v roce 2000. Tento přípravek je k dostání v lékárnách nebo na dobírku na lince 221 674 221 nebo www.bwy.cz

JAK SE NENECHAT ZASKOČIT LETNÍM PRŮJMEM?

Letní průjmy jsou nejčastější „komplikační“ prázdnin a dovolených. Obvykle jsou vyvolány dietní chybou nebo střevní infekcí z kontaminovaných potravin.

Typické letní průjmy mají obvykle přechodný charakter a nevyžadují specifickou antimikrobiální léčbu. Běžný průjem tedy relativně dobře zvládneme běžnými prostředky z lékárny. Pouze pokud by nedocházelo ke zlepšování příznaků přibližně po třech dnech, je vhodné vyhledat lékaře. Jaké jsou tedy možnosti?

Střevní adsorbencia

U průjmů vyvolaných dietní chybou jsou vhodnou volbou střevní adsorbencia. Tyto látky na svůj povrch vážou různé toxiny a bakterie ze střevního obsahu, a mírní tak dráždění střevní stěny. Na trhu jsou v zásadě dva typy přípravků: aktivní uhlí a diosmektit. Aktivní uhlí se dnes téměř výhradně vyrábí z rostlinných materiálů a jeho původní lidové označení jako „živočišné uhlí“ pozbývá významu. Diosmektit je speciální velmi jemná hlinka s velice velkým povrchem částicek, které dokáží podobně jako aktivní uhlí adsorbovat různé toxiny. Zajímavou novinkou je kombinace aktivního uhlí s výtažkem z fenylku. Fenylková silice je známým prostředkem mírnícím křeče trávicího traktu a působícím proti plynatosti, proto právě u průjmů vhodně doplňuje působení aktivního uhlí.

Střevní dezinficiencia

V případě infekčních průjmů je možné použít střevní dezinficiencia. Jejich nevýhodou je, že vedou k neselektivnímu potlačení střevní mikroflóry, ať už patogenní nebo fyziologické - ochranné probiotické mikroflóry.

Navíc v případě střevních infekcí vyvolaných rezistentními bakteriemi způsobí vymýcení pouze „užitečné“ probiotické mikroflóry, čímž se existující infekci ještě více „otevrou vrátka“

Probiotika

Z tohoto důvodu by mělo na tuto léčbu navazovat podávání vhodných probiotik, která vedou k obnově přirozené a užitečné střevní mikroflóry. Mimo to probiotika samotná dokáží působit preventivně proti průjmu. Zjednodušeně řečeno, tyto přátelské bakterie „obsadí“ volná místa ve střevě a pro patogenní bakterie pak nezbyvá prostor.

Aby bylo dosaženo maximálního množství probiotik ve střevech, je potřeba věnovat pozornost ochraně těchto živých bakterií před působením žaludeční kyseliny. Při konzumaci jogurtů nebo podobných mléčných zakysaných výrobků se obvykle dostatečné množství živých bakterií přes žaludek nedostane.

U dospělých je obvyklým řešením použití speciální kapsle, která se rozpustí až po přechodu žaludkem. Nejvhodnější řešení pro děti nám připravila sama příroda. Určité druhy probiotických bakterií vytvářejí tzv. spóry - velmi odolná vývojová stádia, jejichž účelem je přežít různé nepříznivé podmínky prostředí. Spóry jsou proto velmi odolné vůči kyselinám, teplotě, suchu a dalším vlivům. Probiotické bakterie ve formě spór lze proto podávat bez jakéhokoliv ochranného obalu; jejich

Odborná redakce Edukafarm

vlastní „pouzdro“ je bezpečně chráněno před kyselinou v našem žaludku. K nejčastěji využívaným patří bakterie druhu *Bacillus coagulans*, někdy též označované *Lactobacillus sporogenes*.

Inhibitory střevní motility

Poslední z volně dostupných možností jsou tzv. inhibitory střevní motility. Tyto látky (např. loperamid) účinně snižují dráždivost a pohyblivost střevní stěny bez ohledu na druh průjmu. Vedou proto k poměrně rychlému zastavení průjmu, zároveň však žádným způsobem neovlivňují vyvolávající příčinu a veškerý boj s potenciální střevní infekcí tak ponechávají na organismu.

Látky rostlinného původu

Mezi oblíbené přírodní látky stavící průjem patří borůvky, které díky obsahu tříslovin snižují dráždivost střevní sliznice.

Poprůjmová rekonvalescence

V období po prodělaném průjmu se doporučuje rekonvalescenční kúra s vitamínem K a vitamíny skupiny B, které napomáhají k obnově střevní sliznice a zabezpečují dostatečné množství vitamínů v období po odeznění náporu průjmu.

Závěr

Při výše uvedených postupech je vhodné upozornit na důležitou zásadu - rozhodně nelze vodnatý průjem zmírnit omezením příjmu tekutin. To by mohlo zvláště v horkých letních dnech vést až k těžké dehydrataci. Právě udržení dostatečného příjmu tekutin je při průjmu důležité, protože tělo může ztratit až o litr vody denně více než je obvyklé.

inzerce

ENTERINA

Obsahuje koncentrovaný extrakt z plodů borůvek, spóry probiotických bakterií, vitamíny skupiny B a vitamín K

pro zvládnutí zažívacích potíží spojených s cestováním



Vhodná léková forma pro děti již od 6 měsíců



Příčiny vzniku defektů

Nošení módní, avšak neforemné obuvi, typické zvláště pro dospívající a mladou generaci, často po mnoho hodin, představuje významné riziko pro vývoj a udržení ortopedické funkčnosti chodidla. Svršek boty z neprodyšné usně neumožňuje odpařování vody a tepla, a nepoddajná podrážka netlumí nárazy při chůzi. V takovém mikroklimatu je noha macerována potem, což může přispět k pomnožení kvasinek a rozvoji nepříjemné mykózy, projevující se svěděním, olupováním a praskáním kůže na patách

DBEJTE O ZDRAVÍ SVÝCH NOHOU

Odborná redakce Edukafarm

tvrdšíjána choroba se sklonek k recidivě, zejména není-li primární houbová infekce úplně vyléčena.

Nepadnoucí boty zapříčiňují vznik bolestivého rohovinového útvaru, lidově zvaného kuří oko (*clavus*). Jeho odstranění je vhodné svěřit zkušené pedikérce. Ta obvykle po napaření v teplé vodě nebo předchozím změkčení salicylovou pastou dokáže ostrou lžičkou snést celý útvar včetně „kořínku“ bez poranění okolní tkáně.

Jak odstranit nadměrné pocení chodidel

Přirozenou kožní transpiraci (dýchání), v rámci níž se uvolňuje také pot, nelze ztlumit absolutně. Tento de-

na únosnou míru, a to nošením otevřené a anatomicky tvarované obuvi a dále pravidelnou hygienou a koupeli s přídavkem výtažků z léčivých rostlin s anti-septickými a adstringentními účinky (šalvěj, dubová kůra, řepík apod.) nebo mycími prostředky s látkami stahujícími ústí potních žláz a působícími antifungálně (proti plísním – climbazol, kyselina salicylová, kyselina benzoová aj.) a dezodoračně (proti zápachu). Suchou a rozbrázděnou kůži chodidla se doporučuje promazat balzámem či krémem se zvláčňujícími složkami (urea, panthenol, bambucké máslo aj.). Vhodné je také uložení nohou do zvýšené horizontální polohy, aby si odpocaly a potní žlázy se tlakem nestimulovaly k produkci tekutiny.

Závěr

O nohy bychom se měli dobře starat. Platí zásada, že jakmile jsou chodidla vystavena vlhkosti, je třeba dbát na dokonalé osušení celé plošky včetně prostoru mezi prsty. Na tělo a na nohy máme používat oddělené ručníky, neboť z chodidel je možné původce mykózy přenést např. do třísel apod. Každodenní péče by měla zahrnovat složku hygienickou i kosmetickou. Nohy máme jen jedny a musí nám sloužit až do konce života.

Zdravé a upravené nohy jsou vizitkou každého z nás. Přestože se spoléháme, že nás kdykoli donesou, kam je třeba, mnohdy péči o ně zanedbáváme a nevěnujeme dostatečnou pozornost varovným signálům. Výsledkem jsou otlaky, vbočené palce, snížená klenba chodidel, podlomy a plísňová onemocnění nohou (tinea pedis).

a v mezprstí. Zároveň na sebe takto postižený člověk upozorní dosti nelibým zápachem nohou. Mykóza je

likátní problém se týká více mužů, nicméně ani něžné pohlaví nezůstává pozadu. Intenzitu pocení lze snížit

inzerce



PediCare®

Unikátní přípravky určené k pravidelné a správné péči o kůži na nohou

Balzám na ztvrdlou kůži

ZDRAVOTNICKÝ PROSTŘEDEK

Je určen pro změkčení a zvlhčení ztvrdlé kůže nohou, rukou, kolen i loktů, rychle se vstřebává a nezanechává mastné stopy. Chrání kůži před vysoušením a následným ztvrdnutím a olupováním.

Krém na rozpraskané paty

ZDRAVOTNICKÝ PROSTŘEDEK

Působí proti vysychání kůže na patách, zamezuje vzniku prasklin kůže a pomáhá udržovat ochrannou funkci pokožky.

Mycí gel proti zápachu nohou

Krém proti zápachu nohou

Oba přípravky jsou určeny k odstranění zápachu nohou, pro úlevu, osvěžení a ke snížení potivosti nohou.

ŽÁDEJTE VE VŠECH DOBRÝCH LÉKÁRNÁCH

www.muller-pharma.cz

**Dr. Müller
PHARMA**

UMÍTE SI PORADIT PŘI KLOUBNÍCH BOLESTECH?

Odborná redakce Edukafarm

Stesky provázející bolesti pohybového aparátu slyšíme poměrně často, a to bohužel u stále mladších věkových ročníků. Snaha o excelentní výkon při sportu, namožení po dlouhé práci v nepřírozené poloze, někdy prochlazení („nastydlá záda“), jindy nadměrná zátěž kloubů způsobená obezitou a nepochybně i sedavý styl života – to vše přispívá k akutnímu nebo chronickému poškození chrupavky. Podle charakteru bolestí se pak liší i jednotlivé léčebné strategie.

Bolest tady a teď

Akutní bolest nás ve své podstatě chrání a varuje před dalším zatěžováním poškozené části těla. Upozorňuje nás na nutnost léčebného zásahu. Samozřejmě, bolest v mnoha případech přetrvává i v klidu nebo výrazně omezuje nezbytné pohybové aktivity. Příčinou bolestivosti bývá zánět, který vede k uvolňování tzv. *mediátorů zánětu*, tj. látek, jež výrazně zvyšují citlivost i na minimální bolestivé podněty.

Léky proti zánětu proto patří k nejčastěji používaným prostředkům proti bolestem různého původu a existuje jich celá řada – jak pro celkové podávání (tablety, kapsle), tak pro lokální použití (masti, gely, spreje, náplasti). Obecně je účinnost jednotlivých léků v rámci každé ze

profil přípravku

CONDROSULF® 400

Volně prodejný léčivý přípravek k léčbě osteoartrózy.

Charakteristika: obsahuje chondroitin sulfát (jednu z hlavních složek mezi buněčné hmoty chrupavky). Chondroitin sulfát snižuje aktivitu enzymů poškozujících chrupavku, čímž přispívá ke zlepšení funkce postiženého kloubu a snížení bolestivosti.

Složení: Chondroitin sulfát 400 mg v 1 tobolece.

Použití: Léčba degenerativních onemocnění kloubů (artróza kolena, kyčle a kloubů prstů ruky).

Dávkování: 2krát denně 2 tablety po dobu 2 týdnů. Dále 1krát denně 2 tablety po 2 – 3 měsíce. Možno opakovat.

Balení: 60 nebo 180 tobolek.

Více informací na www.ibi.cz.



Lék k vnitřnímu užití.
Čtěte pečlivě příbalovou informaci.

skupin podobná, a proto není možné jednoznačně doporučit některý z nich. Avšak pokrok se nevyhýbá ani medicíně a farmacii, proto si řekněme něco o „chytré náplasti“.

Přilepte náplast a bolest odejde

Příkladem mohou být náplasti s obsahem epolaminové soli diklofenaku. Tento přípravek je zajímavý hned ze dvou důvodů. Jedná se o jedinou náplast s protizánětlivým léčivem na trhu v České republice. Proč právě náplast? Náplast uvolňuje protizánětlivou účinnou látku, a to postupně po dobu až 12 hodin. Tím se výrazně liší od obvykle používaných krémů a gelů, u kterých dochází pouze ke krátkodobému průniku účinné látky při vlastní aplikaci na kůži. Jedná se proto o ideální formu jak pro noční použití, tak pro použití během dne, protože na rozdíl od krémů a gelů není potřeba přípravek nanášet opakovaně např. v práci apod.

Druhým zlepšením je použití speciální soli diklofenaku, tzv. *epolaminu*. Molekula účinné látky – diklofenaku – obsahuje část účinkující jako messenger („poslíček“), který zlepšuje její prostupnost přes kůži do kloubu. V kloubu se pak tato část molekuly „odpojí“ a vlastní účinná látka – diklofenak – zůstane „uzavřena“ v místě aktivního zánětu. Dosahuje se tím mnohem rychlejšího a přesněji cíleného účinku než při použití běžného diklofenaku.

Nedejte šanci chronickým bolestem

Chronická, tedy dlouhodobá bolest kloubů, je nejčastěji způsobena osteoartrózou. Jedná se o degenerativní onemocnění kloubů, na jehož vzniku se podílí souhra řady faktorů. Toto onemocnění bývá mezi laiky často označováno jako „opotřevování kloubů“, ale to není ani zdaleka správné označení vyjadřující jeho podstatu. Samotné klouby mají určitou „životnost“ i přes dobrou schopnost regenerace. „Šetření“ kloubů tedy jednoznačně nepomáhá (samozřejmě, kromě extrémní zátěže např. při vrcholovém sportu).

Co ale pomáhá, jsou látky, které přispívají k obnově a tím i „opravě“ kloubních chrupavek. Tato tzv. **chondroprotektiva** jsou doporučována již v počátečních fázích osteoartrózy, protože bylo prokázáno, že vedle **regenerace kloubní chrupavky a zlepšení kloubní**

profil přípravku

FLECTOR® EP

Charakteristika: lokální formy přípravků Flector® EP. (tj. gel a náplast) obsahuje unikátní epolaminovou sůl diklofenaku. Lze je využít u celé škály postižení pohybového aparátu (artritida, artróza, porúrazové stavy aj). Jsou volně prodejné ve všech lékárnách.

Složení: diclofenacum hydroxyethylpyrrolidinum (epolaminum)

Použití a dávkování: 3–4x denně v případě gelu, respektive 2x denně (ráno a večer) v případě náplasti. Tato léčba může být doplněna i systémovým podáním (ústy), a to ve formě sáčků (2–3 sáčky/den), jejichž obsah se nechá rozpustit ve sklenici vody (pouze na lékařský předpis).

Více informací na www.ibi.cz.



Lék k místnímu použití.
Čtěte pečlivě příbalovou informaci.

pohyblivosti, vedou i k ústupu bolesti a zpomalení progresu onemocnění, protože zmírňují i zánětlivý proces. Mají tedy přímé i nepřímé léčebné účinky.

S osteoartrózou lze bojovat

Osvědčeným chondroprotektivem je chondroitin sulfát, který představuje „stavební kámen“ chrupavky a umožňuje její obnovu. Pro léčbu artrózy je na českém trhu dostupný jedinný registrovaný léčivý přípravek. Na rozdíl od různých přípravků „kloubní výživy“ byla jeho účinnost potvrzena řadou klinických studií velmi přísně stanoveným způsobem, který požaduje Státní ústav pro kontrolu léčiv. Pouze takto schválený přípravek je možné použít i pro samoléčbu nemocných kloubů. Tuto systémovou terapii je vhodné kombinovat s léčbou lokální (viz. výše). Zájemci o další informace si mohou na e-mailu: ibi@ibi.cz, příp. na telef. čísle 221 111 500, zdarma objednat publikaci „Bedekr léčby kloubních obtíží“.



PODZIM ŽIVOTA PROŽITÝ V POHODĚ A ZDRAVÍ

Odborná redakce Edukařfarm

Je všeobecně známo, že s přibývajícím věkem se zvyšuje i pravděpodobnost výskytu různých onemocnění. Vliv na zdravotní stav má samozřejmě nejen genetická výbava, ale z velké části i životospráva. V mladším věku jsou nejčastější krátkodobé, akutní nemoci, v pozdějším období života se zvyšuje pravděpodobnost vzniku chorob chronických. U osob starších než 65 let jsou v České republice nejčastější kardiovaskulární nemoci, následují závažné kloubní nemoci, choroby zažívacího systému a další nemoci. Povězme si o některých typických zdravotních problémech seniorů a o některých možnostech jejich prevence a léčby.

Kardiovaskulární nemoci

Téměř tři čtvrtiny seniorů trpí onemocněním srdce a cév. Tyto nemoci jsou i nejčastější příčinou úmrtí v tomto věkovém období. Nejčastěji se vyskytují hypertenze (vysoký krevní tlak), angina pectoris, infarkt myokardu, cévní mozkové příhody a ischemická choroba dolních končetin. Příčinu vzestupu krevního tlaku s věkem zatím přesně neznáme, ale víme, že právě hypertenze zvyšuje riziko některých dalších chorob srdce a cév, například srdečního infarktu, anginy pectoris a cévních mozkových příhod. Dalším rizikovým faktorem vzniku těchto onemocnění je ukládání cholesterolu v cévní stěně – ateroskleróza.

Pokud chceme těmto nebezpečným onemocněním předcházet, je třeba udržovat **krevní tlak** v normálních mezích (aby hodnota nepřesáhla 140/90). Ke kontrole tlaku slouží měřicí přístroje, tzv. tonometry. Dnes jsou k dispozici **elektronické tonometry**, kterými si můžeme měřit tlak sami. Pokud je tlak zvýšený, je třeba jej léčit. K dispozici je velká nabídka léků (tzv. antihypertenziv) – o určení toho správného (či lékové kombinace) rozhoduje vždy lékař. Nasazené léky je třeba užívat přesně dle rady lékaře a je třeba též pravidelně měřit hodnoty tlaku – a to nejen v ordinaci, ale i doma mezi návštěvami u lékaře (tzv. selfmonitoring). Ke snižování krevního tlaku přispívá i snížení příjmu kuchyňské soli a udržování tělesné hmotnosti v mezích normy.

Dále je třeba snižovat riziko vzniku **aterosklerózy**, především snížením hladiny tzv. LDL-cholesterolu. Co nám k tomu pomůže? Základem je ovlivnění hlavních rizikových faktorů aterosklerózy – zvýšené koncentrace cholesterolu, obezity, malé fyzické aktivity či cukrovky. Významně pomáhá fyzická aktivita – pravidelné procházky, plavání, jízda na kole. Důležité je správné složení stravy – omezení živočišných tuků a dostatečný příjem ovoce a zeleniny. Pomáhají i tzv. **omega-3 nenasycené**

kyseliny – přípravky s jejich obsahem je možno volně koupit v lékárně (např. Triomar, Bioaktivní Marin plus aj.). Vhodné jsou kontroly cholesterolu u lékaře, a při zjištění jeho zvýšené koncentrace pravidelné užívání léků, např. tzv. statinů, které lékař předepíše. Jako **ischemickou chorobu dolních končetin** označujeme častý stav, kdy u starších osob stěna žil postupně ztrácí pružnost, žíly se rozšiřují, stagnuje v nich krev (která je v mladším

lismu, utlumení tvorby mediátorů zánětu a ke znečistivění nervových zakončení přenášejících bolestivé podněty. Při degenerativních kloubních změnách (osteoartróze) neztrácejme čas experimentováním a vsaďme na léčivý přípravek s chondroitin sulfátem. V ČR existuje jediný, a jsou s ním dlouhodobě velmi dobré zkušenosti. 12měsíční kúra účinně obnovuje kloubní chrupavku a významně snižuje klidovou i startovací bolestivost.

Bolesti páteře a zádočných svalů jsou ve vyšším věku také časté. Kromě ústy podávaných analgetik a léků na uvolnění svalového napětí lze příkládat náplasti s diclofenak epolaminem. Tato unikátní látka snadno proniká kůží do postižených oblastí a působí právě jen tam, kde je třeba. Protože se prakticky nevstřebává do krevního oběhu, ale zůstává „uzamčená“ v podkoží, nezatěžuje celkově organismus a s minimum nežádoucích účinků.

Problémy s trávením

Potíže s trávením se vyskytují v každém věku. Může jít o například **nevolnost, nechutenství, nadýmání, průjem či zácpu**. Příčinou může být špatně stravitelná potravina, ale i různé choroby trávicího systému. Proto by při opakovaných či závažných obtížích měl o diagnóze a léčbě rozhodnout lékař. Je třeba upozornit například na žaludeční vředy, které se mohou vyskytnout v souvislosti s užíváním některých léků ze skupiny tzv. nesteroidních antirevmatik. Při perforaci vředu může dojít ke krvácení, které se může projevit například zvracením krve či příměsí krve ve stolici. Krev ve stolici může být také příznakem onemocnění střeva, včetně nádorového. Krev nemusí být viditelná – může jít o tzv. okultní krvácení, které lze odhalit dnes běžně dostupným **testem na okultní krvácení**. Toto testování by si měli nechat opakovaně provádět lidé starší než 50 let (test je zdarma k dispozici u praktických lékařů). Lze tak zachytit nádorové onemocnění v raném stadiu, kdy je lze vyléčit.

Některé trávicí obtíže souvisí se samotným stárnutím, tedy zhoršenou funkcí trávicího systému – například zácpa, k jejímuž odstranění (poté, co lékař vyloučí závažnější příčinu) může přispět **zvýšený příjem vlákniny**, a to nejen v podobě zeleniny se zvýšeným obsahem vlákniny, ale i ve formě volně v lékárnách prodávaných přípravků, které vlákninu mohou doplnit (např. Psyllium, Lepicol). Pokud jde o složení stravy, je ve vyšším věku třeba dbát na snadnou stravitelnost a přiměřenou kalorickou hodnotu. Je třeba zajistit dostatečný přívod tekutin, minerálů a vitaminů (například zmíněnými multivitaminovými přípravky).

Zrak, jeho vady a choroby

S přibývajícím věkem se objevují potíže se zrakem, a to zejména s viděním do blízka (tzv. **presbyopie**, vetchozrakost). Už po čtyřicítce je běžné, že se při čtení a ručních pracích neobejdeme bez brýlí. Naopak ti lidé, kteří od dětství trpí krátkozrakostí (např. ve škole „nevídeli na tabuli“), a nosí tudíž brýle po většinu dne, ob-

věku bez problémů „pumpována“ vzhůru k srdci) a vznikají tzv. křečové žíly a otoky nohou. K řešení těchto problémů lze přispět některými volně prodejnými přípravky, které **posilují cévní stěnu** (například s dobesilanem vápenatým, tribenosidem či oxeutinem- Glyvenol, Venoruton, Danium) a nošením kompresivních punčoch.

Nemoci pohybového aparátu

V průběhu stárnutí se objevují problémy s pohybovou soustavou – se svaly, kostmi, klouby. Zatímco u svalů jde především jen o jejich oslabení, u kostí a kloubů je to závažnější. Ubývá vápníku z kostí, které se tím stávají křehčími a lomivějšími. Ubývání kostní hmoty (**osteoporóza**) postihuje především ženy po přechodu. Závažné je postižení kloubů – opotřebenost chrupavek vede k tzv. **artróze** (někdy označované také jako osteoartróza), při které jsou klouby bolestivé a jejich pohyblivost je omezena.

Pro prevenci těchto onemocnění je důležitá přiměřená tělesná aktivita – procházky, cvičení. Pro pevnost kostí je nezbytný dostatečný příjem **vápníku a vitamínu D**. Na tomto místě je vhodné zmínit, že k přiměřenému příjmu minerálů a vitaminů (který je potřebný nejen pro prevenci onemocnění kostí a kloubů, ale i řady dalších chorob) přispívá správné složení stravy, ale můžeme využít i tzv. **multivitaminových přípravků**. Některé z nich mají složení vitaminů a minerálů vhodné právě pro seniorský věk. Pokud jde o prevenci, ale i léčbu artrózy, jsou vhodná tzv. **chondroprotektiva** (nazývaná také zkratkou SYSADOA – např. Condrosulf 400). Patří mezi ně například glukosamin sulfát, glukosamin chlorid, chondroitin sulfát a chondroitin chlorid. Některé z těchto látek jsou dostupné ve volně prodejných přípravcích. Ke zmírnění bolesti kloubů a páteře přispívají také **místně aplikované masti**, krémy, mazání a gely s přírodními silicemi, mentolem, kafrem a dalšími látkami (např. Arnidol). Takt ošetřená oblast se nejen lépe prokrví a osvěží, ale dojde k odplavení zplodin metabo-

vykle ve stáří nepotřebují korekci na blízko, a při psaní, krájení apod. brýle odkládají.

S věkem také souvisí tzv. **makulární degenerace**. Jedná se o poruchu látkové výměny ve světločivných buňkách žluté skvrny (macula lutea) na oční sítnici, v důsledku níž se snižuje ostrost vidění. Nejvíce ohrožuje jedince nad 65 let. Pestrá strava by měla přinášet všechny potřebné složky k udržení dobrého zraku. Pokud nesníme dostatek ovoce a zeleniny, je vhodné užívat doplňky stravy obohacující jídelníček. K předcházení potíží a ke zlepšení stavu sítnice lze užívat doplňky stravy (např. Ocuвите) obsahující rostlinné pigmenty - karotenoidy (zejm. lutein a zeaxanthin) a vitamíny (E a C) a minerály (selen aj.) s antioxidačním účinkem. Postupuje jedna tableta denně.

K častým obtížím seniorů patří také **nedostatek slz** (např. v důsledku atrofie slzné žlázy nebo neprůchodnosti slzného kanálku či vlivem užívání některých léků). Ke zmírnění obtíží slouží celá řada přípravků ve formě kapek („umělé slzy“ - např. Oxyal), popřípadě gelu, který deficit vlastních slz nahradí.

Dalším problémem vyššího věku mohou být **oční zákaly** - šedý zákal - katarakta - a zelený zákal - glaukom) patří do rukou odborných lékařů oftalmologů a ve většině případů vyžaduje chirurgickou léčbu (v případě šedého zákalu) či dlouhodobé podávání speciálních očních kapek a léků snižujících nitrooční tlak (u zeleného zákalu), event. také operaci.

Zubní protézy

Častým problémem vyššího věku je **parodontóza** (parodontitida, uvolňování zubů z jejich závěsného aparátu v čelistech). Lze proti ní bojovat různými přípravky, které zlepšují stav dásní a závěsného aparátu. Pokud se zuby nedaří zachránit, je řešením zubní protéza. V takovém případě je třeba si zvyknout i na nutnost o protézu pečovat. Po jídle je vhodné vypláchnout ústa vodou. Nejméně jednou denně je třeba protézu omýt. Pro lepší udržení protézy v ústech je vhodné použít tzv. **fixační prostředky**. Tyto prostředky je vhodné zakoupit v lékárnách. Jsou dostupné v různých formách: jako fixační krém, fixační prášek a pilnavé podložky. Pro správný výběr je vhodné vyzkoušet všechny tři typy a pak zvolit ten, který nejlépe vyhovuje. K výhodám **fixačního krému** (např. Protefix, Corega) patří snadná aplikace. **Fixační prášek** je vhodný pro menší protézy, u kterých stačí jen tenká vrstva. **Zubní podložky** se vyznačují tvarovou stabilitou a snadno se z protézy odstraňují. Fixační podložku je třeba nejdříve vytvarovat.

Suchá a svědicí kůže

Ve vyšším věku se kožní struktury ztenčují a nejsvrchnější vrstva (pokožka) nabývá pergamenovitého vzhledu. Zvláště na místech vystavovaných slunci se objevují pigmentové („jaterní“) skvrny, v kůži klesá obsah vody, ztrácí se dřívější elasticita a hojně přibývá vrásek. Pokožka se stává více zranitelnou; vzniklé rány se hůře a déle hojí, což je třeba zdůraznit zejména u **diabetiků**. Nezřídka, zvláště večer, kůže na celém těle svědí a nutí člověka ke škrábání, čímž se narušuje spánek a senior se může stát psychicky labilním. Kromě střídavého používání šetrných a nedráždivých mýdel je vhodné kůži denně promazávat mastmi, krémy a mléky

s vyšším obsahem **lipidů a urey** (např. Excipial U Lipolotio, Linola-Feet) které jí zvláčňují a hydratují. Proti svědění pomohou volně prodejné **antihistaminika** a lotia („mléka“) s chladivým mentolem, výtažkem z měsíčku lékařského nebo mandlovým olejem. K podpoře hojení ran je k dispozici množství krycích materiálů, s jejichž výběrem poradí v každé lékárně. Z doplňků stravy připadají v úvahu přípravky se **zinkem** (např. Selzink plus), jehož dostatečný přívod podporuje tvorbu živiny a zkracuje dobu hojení.

Poruchy paměti a soustředění

Pořekadlo „skleróza nebolí, ale člověk se kvůli ní naběhá“ zná asi každý. Připomíná fakt, že všem – a starším lidem obzvlášť – každým dnem ubývají v mozku neurony (nervové buňky) a v důsledku nečinnosti zanikají spoje mezi nimi. A tak se obtížněji vybavují jména, adresy a názvy, zapomínáme na některé své povinnosti či narozeniny blízkých, hůře se soustředujeme na čtení a někdy též přestáváme rozumět světu kolem nás. Zpravidla v těchto případech půjde o tzv. **mírnou kognitivní poruchu**, u jiných však může vyústit v závažnou chorobu – **Alzheimerovu demenci**.

K opatřením, jak bojovat s úbytkem mentální kapacity, patří kromě jiného tzv. mozková gymnastika a aktivizace, učení se cizím jazykům (alespoň dvě nová slovíčka každý den), neuzavírání se před kontakty se širší rodinou a přáteli. Po poradě s lékařem velmi prospívají léky s výtažkem z jinanu dvoulaločného (ginkgo biloba, podporuje prokrvení mozku - např. Tanakan) a doplňky stravy s aminokyselinami (např. Acutil) a stopovými prvky (např. Guna-Brain). Pomoci může i podávání multivitaminů s kofeinem, které zvyšují psychickou kondici nejen seniorů.

Nespavost

Poruchy spánku jsou ve vyšším věku poměrně časté. Nespavost nejen snižuje schopnost soustředění a psychickou i fyzickou výkonnost, ale zvyšuje také riziko řady onemocnění, například depresí a úzkostných poruch, srdečního infarktu, hypertenze, obezity a cukrovky, a také bolesti hlavy. Nedostatek spánku oslabuje rovněž obranyschopnost proti infekcím.

Při řešení nespavosti je třeba především upravit životní styl, důležitá je přiměřená fyzická aktivita, vedoucí ke zdravé únavě, odstranění stresových situací, spánek v tiché a dobře větrané místnosti. Léky, tzv. hypnotika, pokud jsou užívány neadekvátně, mají svá rizika a mohou nespavost často zhoršit. Způsobují výrazný útlum, zvyšují tím nebezpečí úrazů, navozený spánek není zcela přirozený, je poruchlivý. Hypnotika zhoršují paměť a přinášejí riziko vzniku závislosti. Zcela nevhodné pro seniory jsou benzodiazepiny. K navození spánku lze využít sedativního účinku starších antihistaminik, velmi malých dávek neuroleptik nebo – je-li nespavost provázena úzkostí – **guajfenesin**, samotný nebo v kombinaci s výtažky z hloh, chmele, srdečníku, bezu apod (např. Gvajacuran, Novo-Passit). Zcela nenávyková a bezpečná je **mučenka pletní** (k dostání i ve formě tablet), magnolie a withanie snodárná. Osvědčené a dobré jsou i **kozlíkové kapky** nebo **dražé** z lékárny a některá homeopatika.

Nezhoubné zbytnění prostaty

Muži ve většině případů platí za svou hormonální výbavu

jednu daň, a tou je **nezhoubné zvětšení prostaty** (předstojné žlázy) ve vyšším věku. Vlivem působení testosteronu dochází k pozvolnému nárůstu objemu okrouhlé žlázy obepínající hrdlo močového měchýře. První příznaky (ztížený nebo přerušovaný odtok moči, pocit neúplného vymočení, noční nucení na moč) se mohou objevit již kolem 45. roku věku. V důsledku městnání moči je muž vystaven riziku infekce močových cest (i opakovaně). Vždy je třeba vyhledat lékaře (praktického či urologa), který jednoduchým vyšetřením a krevním testem (hladina PSA) vyloučí karcinom prostaty a rozhodne, co dál. Obvyklá je tzv. dispenzarizace, tj. takto postižený muž je zařazen do režimu pravidelných periodických kontrol u lékaře. V současnosti jsou dostupné jak doplňky stravy, tak volně prodejné léky (většinou na bázi léčivých rostlin) zmírňující dysurické obtíže a případný otok prostatické tkáně.

Močová inkontinence

Problémy s udržení moči (inkontinencí) trpí velké množství seniorů. K hlavním příčinám této poruchy patří zhoršená funkce svěrače močové trubice. Tento problém nastává především u žen v souvislosti s klimakteriem, s postupným ustáváním produkce estrogenů ve vaječnících. Jinou příčinou inkontinence u seniorů je zvýšená dráždivost močového měchýře, který reaguje nucením na močení a stahy již při malé náplni. Problémy s udržení moči lze ve velké řadě případů léčit, proto je třeba odložit falešný stud a svěřit se včas lékařovi. Kromě toho je dnes na trhu je stále více **jednorázových pomůcek** (např. Tena, Seni aj.) pro pacienty postižené inkontinencí. Tyto pomůcky výrazně usnadňují život u pacientům, u kterých problém s inkontinencí trvá.

Jak senioři vnímají své zdraví

Podle současných průzkumů se v průběhu života vnímání zdravotního stavu proměňuje. Své zdraví posuzujeme v kontextu věku a vztahujeme k průměrné kondici svých vrstevníků. U seniorů se dostávají do popředí nikoli samotné nemoci, ale především kvalita života a soběstačnost, schopnost postarat se o sebe bez pomoci druhých. Prožívání zdravotního stavu je ovlivněno psychologickým stavem, například pocitem životní (ne)spokojenosti, přítomností depresivních příznaků, významnými osobními ztrátami, nahromaděním náročných životních situací. K celkové kvalitě života seniorů přispívají i další aspekty, například možnost uplatnění, a také to, jak jsou přijímáni nejbližšími lidmi.

K řešení zdravotních problémů seniorů má dnes medicína mnohem víc prostředků, než tomu bylo kdysi. Víme, jak snižovat riziko vzniku mnohých onemocnění. Důležité však je, abychom i lidem vyššího věku s jejich zdravotními problémy umožňovali udržet v rodině a společnosti důstojné místo, aby měli pocit životní pohody. Zaslouží si to.



O ZRAK JE MOŽNÉ PEČOVAT

V České republice trpí v současnosti věkem podmíněnou makulární degenerací zhruba půl milionu osob. Nejvíce postiženi jsou lidé starší 65 let.

Co je makulární degenerace?

Jedná se o progresivní onemocnění, jež postihuje centrální část sítnice; způsobuje postupnou ztrátu centrálního vidění. Onemocnění se vyskytuje ve dvou formách: „atrofická“ neboli suchá forma degenerace se projevuje ztenčováním tkáně sítnice a ztrátou smyslového a pigmentového epitelu. „Vlhkou“ formu provází růst patologických cév, krvácení a zjizvení tkání sítnice oka. 90% všech pacientů trpí suchou formou této degenerace. Obě formy, vlhká i suchá, vedou dříve či později k praktické slepotě

Jak se makulární degenerace projevuje?

Onemocnění se může ohlásit velmi nenápadně a lidé ho často zaměňují s krátkozrakostí či dalekozrakostí. V pokročilém stádiu nemoci pacient nemůže zaostřit na detaily, nemůže řídit automobil, sledovat televizi, své blízké poznává jen po hlase.

Faktorů přispívajících ke vzniku makulární degenerace je celá řada: genetika, obezita a špatná životospráva, kouření, dlouholeté působení přímého slunečního záření či věk.

U makulární degenerace a jejího dalšího průběhu hraje klíčovou roli včasná diagnostika.



Nejčastější příčinou ztráty zraku u lidí nad 65 let je věkem podmíněná makulární degenerace. Stárnutí zastavit nelze, ale je možné se o své oči starat, a zmírnit tak rizika tohoto vážného onemocnění.

Ve dnech 1. až 12. června proběhla v České republice informační kampaň o věkem podmíněné makulární degeneraci (VPMD). Cílem kampaně bylo zvýšit povědomí o nemoci, která bohužel stále není veřejnosti dostatečně známá. Šest českých a moravských měst navštívila pojízdná oční ordinace. Lékaři sítnicovou kamerou vyšetřili 2461 dobrovolníků. 831 z nich mělo makulární degeneraci, což je alarmující číslo.

Kromě návštěvy očního lékaře alespoň jednou ročně je pro zdraví očí důležitý dostatečný přísun vitaminů C, E, selenu a zinku. Dále pak luteinu a zeaxanthinu, což jsou karotenoidy pozitivně působící na hustotu

a zdraví makuly. Optimální poměr všech důležitých látek dodají očím i doplňky stravy jako například **Ocuvite® LUTEIN forte**.

Více informací o VPMD lze získat i na www.makularni-degenerace.cz.

Recept pro zdravé oči

V salátové míse smíchejte 400 g umytého a osušeného špenátu s 250 g pokrájených jahod. Přidejte 2 nakrájené pomeranče a nasekanou pažitku.

Přidejte zálivku složenou z 1 cl balzamikového octa a 4 cl panenského olivového oleje. Osolte, opepřete a promíchejte.

inzerce

Bausch & Lomb Ocuvite® LUTEIN forte
30 tablet/tabljet
Doplňěk stravy s vitamíny, minerály a karotenoidy / Výživový doplněk s vitamíny, minerály a karotenoidy

NENECHTE SVÉ OČI STÁRNOUIT

Jedním z důsledků stárnutí je slabnoucí zrak a neostře vidění. Speciální výživa očí s klinicky prokázaným účinkem* chrání Váš zrak.

Ocuvite® – PRO OSTRÝ ZRAK PO CELÝ ŽIVOT

Doplňěk stravy
K DOSTÁNÍ VE VAŠÍ LÉKÁRNĚ www.ocuvite.cz

*Trieschmann M, et al. Changes in macular pigment optical density and serum concentrations of its constituent carotenoids following supplemental lutein and zeaxanthin: The LUNA Study, Experimental Eye Research 84 (2007) 718-728.

BIOLOGICKÁ LÉČIVA – NOVÁ ŠANCE PRO PACIENTY S ARTRITIDOU A LUPÉNKOU

Odborná redakce Edukafarm

Revmatoidní artritida a psoriáza

Při určitých poruchách imunity ztrácí imunitní systém schopnost rozlišovat mezi vlastními a cizorodými buňkami a začne vnímat vlastní pojivovou tkáň, obsaženou v kloubech či kůži, jako cizí. Obrací se proti těmto strukturám a působí na ně destruktivně. Při vzniku těchto poruch hrají významnou roli vrozené dispozice. Pacienti s chronickými autoimunitními chorobami kůže nebo kloubů trpí nejen samotným poškozením postižených oblastí, ale i psychickými problémy z omezeného společenského uplatnění. K poměrně častým autoimunitním nemocem pojiva patří revmatoidní artritida a psoriáza.

Revmatoidní artritida je chronické zánětlivé onemocnění kloubů, které se vyskytuje přibližně u 1% populace, obvykle u osob ve věku 30–50 let. Častěji bývají postiženy ženy. Hlavním cílem terapie je zmírnit zánět a bolest a zachovat pohyblivost kloubů. **Psoriáza** (lupénka) je poměrně časté autoimunitní onemocnění, při kterém je kůže postižena odlupujícími se ložisky, způsobenými zánětlivými změnami ve vrstvách nazývaných se epidermis a dermis. Pro volbu léčebného postupu je nezbytná klasifikace klinické formy nemoci. **Psoriatická artritida** je chronické zánětlivé kloubní onemocnění, postihující část pacientů s lupénkou. Postihuje především klouby na prstech rukou.

Jaké léky se používají?

V léčbě revmatoidní artritidy, psoriázy a psoriatické artritidy se tradičně používá celá řada léků – například u revmatoidní artritidy především tzv. imunosupresiva a kortikosteroidy, u psoriázy navíc některé lokální léky a fototerapie (UV záření), u psoriatické artritidy kromě imunosupresiv a kortikosteroidů například nesteroidní antirevmatika. Protože u části pacientů nejsou uvedené léky dostatečně účinné, hledají se další látky, které dokáží průběh těchto autoimunitních chorob ovlivnit. Výsledkem tohoto výzkumu jsou tzv. biologická léčiva

Imunitní systém má pro člověka zásadní význam. Chrání organismus například před závažnými důsledky napadení škodlivými mikroorganismy a zachraňuje mu tak často život. Existují však takové poruchy imunity, při kterých se imunitní systém obrací proti tkáním vlastního těla, jako je tomu v případě alergií a tzv. autoimunitních chorob. O některých autoimunitních onemocněních a současných možnostech jejich léčby si v tomto článku povíme.

– látky působící na buňky imunitního systému a jejich produkty, tzv. cytokiny. Tento vývoj byl umožněn rozšířením znalostí o genezi autoimunitních nemocí.

Biologická léčiva

Biologické léky zasahují hlouběji do procesů, které vedou ke vzniku příznaků nemoci. Splňují požadavky kladení na moderní léčbu a mohou umožnit zásadní změnu stavu pacienta. Mohou například u některých pacientů s revmatoidní artritidou zabránit tomu, aby postižený skončil na vozíku se ztuhlými klouby, u řady pacientů s lupénkou mohou přispět k potlačení kožních a kloubních problémů. V současné době se obvykle biologická léčiva (která jsou relativně drahá) nasazují pacientům, u nichž selhala klasická léčba, například imunosupresiva. Tato pravidla se ovšem vyvíjejí, některé studie ukázaly, že biologická léčba přináší tím lepší výsledky, čím dříve je zahájena.

Příklad biologického léčiva: etanercept

Jedním z významných biologických léčiv je etanercept. Podstata jeho působení je v tom, že blokuje působení cytokinu označovaného zkratkou TNF-alfa. Tento cytokin má významnou úlohu při vzniku revmatoidní artritidy a psoriázy. Studie z posledních let ukázaly, že etanercept dokáže u řady pacientů nejen rychle zmírnit příznaky onemocnění (například revmatoidní artritidy), ale brání i rozvoji změn v kostech. V jedné z nedávno provedených studií byla porovnávána účinnost jednoho z klasických imunosupresiv s účinností kombinace tohoto léku s etanerceptem. Výsledky ukázaly, že při léčbě kombinací obsahující etanercept bylo dosaženo výrazného zlepšení u téměř dvojnásobného počtu

pacientů ve srovnání s těmi, kteří dostávali samotné klasické imunosupresivum.

Pohodlnější aplikace je důležitá

Důležitá je ovšem nejen účinnost léčiv, ale i pro pacienty co nejpříznivější léková forma. Etanercept se podává injekčně pod kůži, aplikuje si jej 1–2krát týdně sám pacient (po proškolení sestrou). Do nedávné doby byl tento lék k dispozici pouze ve formě předplněné injekční stříkačky nebo prášku pro přípravu injekčního roztoku. Pro řadu pacientů, především pro ty, kteří měli artritidou postižené ruce, byla aplikace injekční stříkačkou obtížná. Navíc někteří pacienti mají obavu z injekční jehly. Tyto okolnosti mohou vést k tomu, že si pacient aplikuje lék neadekvátně či některou aplikaci úplně vynechá. Proto výrobce etanerceptu vyvinul novou aplikační formu – poloautomatický injekční systém tvaru a velikosti psacího pera (MYCLIC). Tento systém umožňuje (také po zaškolení sestrou) snadnější aplikaci léku. Pro posouzení spokojenosti pacientů s tímto novým systémem byl proveden průzkum mezi nemocnými s kloubním postižením, u kterých byl lékařem indikován etanercept. Výsledky průzkumu ukázaly, že většinou pacienti hodnotili aplikaci pomocí pera jako snadnou a dávali této nové aplikační formě přednost.

Závěr

Biologické léky umožňují účinnou terapii některých autoimunitních onemocnění. Příkladem takového léčiva je etanercept, určený například k léčbě revmatoidní artritidy či psoriázy. Praxe ukazuje, že pro adekvátní léčbu je zapotřebí nejen vývoje nových účinnějších léčiv, ale i pro pacienty příznivých lékových forem a aplikačních systémů.

Imunoglukan P4H®



účinná látka imunoglukan (obsahuje patentovaný komplex imunologicky bioaktivních polysacharidů) a vitamin C



Klinicky
ověřené
účinky

Imunoglukan P4H® krém

Účinky imunoglukanu na kůži

Většina kožních problémů je projevem nerovnováhy a oslabení imunitního systému. Epidermis obsahuje mnoho imunitních buněk, které spolu s ostatními kožními buňkami sehrávají klíčovou úlohu v udržování celistvosti a funkčnosti zdravé kůže.

Účinná látka imunoglukan aktivuje důležité kožní buňky, např. fibroblasty a keratinocyty, a příznivě tak ovlivňuje hojení ran a celkovou regeneraci pokožky.



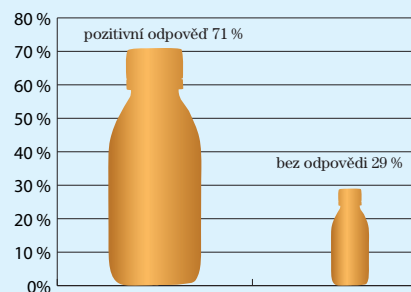
- napomáhá hojení různých kožních ran (např. bércové vředy)
- urychluje celkovou regeneraci pokožky
- zmírňuje zánětlivé kožní projevy
- napomáhá hojení různých kožních poškození (popálená, popraskaná či ozářená kůže)
- napomáhá hojení atopických ekzémů, suchých dermatóz

Klinická studie

Imunoglukan P4H® kapsle, sirup

Účinná látka imunoglukan je patentovaný komplex imunologicky bioaktivních polysacharidů přírodního původu. Aktivuje v Peyerových placích tenkého střeva důležité buňky imunitního systému, zejména makrofágy (pohlcovače cizorodých látek), neutrofilní bílé krvinky a tzv. NK buňky (natural killer cells – nazývané jako přirození zabijáci).

Takto aktivované makrofágy hrají rozhodující roli v nastartování a udržení imunitní odpovědi, jejímž výsledkem je destrukce nežádoucích mikroorganismů – tělu cizích látek (bakterií, virů, mutovaných buněk), jež způsobují i závažná onemocnění.



Graf:

1. sloupec – pacienti s pozitivní odpovědí na Imunoglukan-sirup, průměrný výskyt infekcí během 1 roku byl 3,6×
2. sloupec – pacienti bez odpovědi na Imunoglukan-sirup, průměrný výskyt infekcí během 1 roku byl 8,9×

Vhodný jako doplněk:

- při opakovaných infekcích (např. HCD aj.)
- při zvýšené zátěži imunitního systému (včetně alergických stavů)
- při velkém psychickém či fyzickém stresu
- při opakovaném podávání antibiotik
- při radioterapii a chemoterapii
- při zapojení dětí do kolektivu
- vhodný i pro diabetiky

sirup neobsahuje alkohol, barviva ani aromatické látky
sirup pro děti již od jednoho roku



Výrobce: Pleuran, s.r.o., Súkennická 15, 821 09, Bratislava

Informační servis zajišťuje: společnost inPHARM, tel.: + 420 241 432 133, e-mail: inpharm@inpharm.cz

doplněk stravy

www.imunoglukan.cz

ONEMOCNĚT V LÉTĚ? I TO SE STÁVÁ!

Odborná redakce Edukafarm

Ach ta klimatizace...

Ačkoliv se v moderní civilizaci snažíme vytvořit si co nejpříjemnější prostředí, v létě si mnohdy nevědomky (nebo z pohodlnosti) můžeme i ubližovat.

Ačkoliv se to může zdát nelogické, nachlazení nás může lehce zastihnout i v létě. Výskyt letních onemocnění stále stoupá a nachlazení, chřipky a angíny pomalu přestávají být sezónními záležitostmi. Čím to je a jak se chránit?

S neustále narůstajícím počtem prostorů s klimatizací roste i počet letních onemocnění. Nepřiměřené používání klimatizací je nejčastější příčinou letních onemocnění. Klimatizace dále vysušuje už tak velmi suchý středozemský letní vzduch.

Navíc jsou klimatizované místnosti stále tak trochu „v průvanu“, který víří prach, což vede jak ke zvýšenému dráždění a vysušování dýchacích cest, tak k rychlejšímu šíření potenciálních patogenů. V autech také obvykle zažíváme největší tepelné šoky. Nejenže kolem nás téměř nepřetržitě proudí chladný vzduch, ale při vystoupení z „dobře“ vychlazeného auta na rozpáleném parkovišti mohou teplotní rozdíly dosáhnout až 30°C. Už rozdíl šesti stupňů přitom může být kritický.

Imunita a slunce...

Přiměřené sluneční záření má na stav naší imunity příznivý vliv. Jednak stimuluje tvorbu vitamínu D a prostřednictvím psycho-fyziologického propojení i aktivi-

tu imunitního systému. Pokud to však se sluníčkem přeženeme, rázem je všechno jinak. „Spálení“ kůže je zánětlivou reakcí kůže na poškození způsobené UV zářením. Kůže se infiltruje buňkami imunitního systému, které se tato poškození snaží opravit. Samozřejmě, že pokud se imunitní buňky přesunou do kůže, musí někde chybět. Proto po spálení pokožky na slunci často dochází k projevům snížené imunity, jako je např. tvorba oparů nebo zvýšená citlivost na infekce dýchacího a trávicího traktu.

Cestou-necestou

Cestování tak nějak neodmyslitelně patří k letním dovoleným. Ovšem cestování patří zároveň k významným stresovým faktorům. Ne nadarmo se cestovním přípravám říká cestovní horečka. Nejvýrazněji se to projevuje

u delšího časového posunu, ale svůj podíl má i rezavita z balení, změna prostředí nebo jiný typ stravy.

Odborníci navíc doporučují, aby dovolená s delším přesunem trvala alespoň tři týdny a organismus se stačil vždy aklimatizovat a zregenerovat. To však dovoluje pracovní proces pouze málokomu, a musíme proto vzít zavděk jedním nebo dvěma týdny. Mnoho lidí proto onemocní krátce po návratu domů.

Voda, voda, voda...

Velmi důležitou součástí letního režimu je dodržování pitného režimu. Při nedostatku tekutin dochází k dehydrataci, která může vést až k větší hustotě krve a snížené pohyblivosti krevních elementů. Samozřejmě se to může týkat i buněk imunitního systému. Dehydrovaný organismus je tak ve své obraně oslaben a je náchylnější na infekce. Časté pití příliš studených (ledových) nápojů může způsobit „nachlazení“ např. sliznice žaludku.

Co můžeme dělat?

Nachlazení a jiná onemocnění s horečkou jsou obzvlášť v teplých letních dnech nepříjemná. Abychom jim předešli, je vhodné v létě dodržovat několik zásad:

- Pokud pracujete v klimatizovaných prostorách, najděte si takové pracovní místo, aby na vás nefoukala klimatizace.



Vhodný je např. paraván. Pokud tomu nelze zabránit, použijte na zvlášť exponované části těla vhodný oděv nebo šátek/příkrývku. V autě nastavte klimatizaci tak, aby rozdíl mezi teplotou v autě a venku nebyl větší než 5°C.

- Pokud jste se silně spálili na slunci, berte ohled na to, že vaše tělo může být oslabené. Chovejte se tedy jako při nemoci - omezte na nezbytnou dobu náročnou fyzickou aktivitu, vyhněte se velkým shromážděním lidí.
- Věnujte pozornost pitnému režimu. Omezte spotřebu studených nápojů. Jak ukazují zkušenosti „tropických“ národů, v létě nejlépe poslouží vlažný čaj. (Nápoj by měl zahánět žízeň, ne ochlazovat.)
- Otužujte se. Léto je nejlepším obdobím pro otužování se, prakticky celé léto lze přečkat pouze se studenou sprchou.
- Co nejvíce přizpůsobte svůj jídelníček nabídce čerstvého ovoce a zeleniny (místo celoročně stejných sklenkových výpěstků ze supermarketů).

Pokud máte sklony k letním onemocněním, je vhodné pečovat o imunitu právě i v letním období. Existuje celá řada přípravků na podporu imunity, vybírat byste však měli z těch, jejichž účinek je ověřen v klinické praxi. Vhodným tipem jsou např. přípravky s obsahem látky imunoglukan.

Věříme, že prožijete hezké léto, a že se vám choroby i díky naší pomoci budou vyhýbat.

MOJE LÉKÁRNA PEČUJE O SENIORY

znamnou kognitivní poruchou či poruchou chování v důsledku některého z onemocnění, které způsobuje demenci. Se stárnutím populace bude tento problém stále významnější.

Rychlý screening demence – dotazník určený pro rodinu a přátele

Pokud začínají poruchy paměti člověku vadit a způsobují mu nesnáze a obtíže v každodenním životě, mohou být ještě pro pacientovo okolí zdánlivě nenápadné. Mohou být přikládány nadměrnému stresu, únavě nebo mohou být považovány za důsledek vyššího věku. To není správné, poruchám paměti je třeba věnovat pozornost. Tento test vám pomůže kvantifikovat jednotlivé obtíže. Provedení testu je jednoduché, potřebujete jen klidné prostředí. Postupně pokládejte otázky, jak často nebo v jaké míře váš blízký vykazuje následující rysy, a dle odpovědí pečujícího je můžete upřesnit a vyhodnotit.

Jak často nebo v jaké míře váš blízký:

1. Opakuje se a ptá se znovu a znovu na totéž?
2. Zapomíná více než dříve zejména věci, které se staly nedávno nebo dokonce před chvílí?
3. Zapomíná brát léky, nakoupit najednou více věcí a podobně?
4. Zapomene na schůzku, svátek, rodinnou oslavu?
5. Je smutnější nebo bezradnější než dříve?
6. Má problémy s počítáním, vedením účtu a podobně?
7. Již nemá takový zájem o dřívější záliby a koníčky?
8. Potřebuje pomoc nebo alespoň radu při jídle, oblékání či hygieně?
9. Je vznětlivější, podezřívavý, neklidný, mluví nesmyslně nebo vidí a slyší to, co ve skutečnosti neexistuje?
10. Zhoršila se jeho schopnost řídit automobil?
11. Hledá slova, mluví méně plynule, zapomíná jména?

Odpovědi na jednotlivé otázky ohodnoťte následujícím způsobem a body sečtěte:

- 0 bodů – ano, často.
- 1 bod – někdy.
- 2 body – ne.

Vyhodnocení:

- 22 až 21 bodů odpovídá normě.
- 20 až 19 bodů představuje hraniční stav – pokud jsou i jiné příznaky, je lepší poradit se s lékařem, může se jednat o jiné onemocnění.
- 18 a méně bodů představuje zvýšené riziko, vyhledejte lékaře a poraďte se s ním.

Více informací o nemocech a problémech spjatých se stárnutím naleznete na www.mojelekarna.cz a ve více než 280 lékárnách sdružení Moje lékárna po celé České republice.

Projekt ve spolupráci s Českou gerontologickou a geriatrickou společností a o. s. GEMA

The screenshot shows the website interface for 'mojelekarna.cz'. At the top, there are advertisements for ROSALGIN, DermatoCLEAN, and Eucerin. The main navigation bar includes 'Domů', 'O projektu', 'Naši partneři', 'Pro lékárníky', and 'Kontakty'. A search bar is present with the text 'Obsah Vašeho košíku: 0,- Kč' and 'Počet položek: 0'. Below the navigation is a banner for 'Nepřehlédněte akční nabídku'. The main content area is titled 'Pro seniory' and features a photo of Prim. MUDr. Iva Holmerová PhD. with a text block describing the project's goal to educate pharmacists on geriatric care. A certificate of appreciation is also displayed. On the right side, there are product images for Nailexpert and Dermady.

Nemoc nebo bolest nejsou normálními projevy stárnutí. Ve stáří můžeme být pomalejší, musíme se často smířit s oslabením zraku a sluchu, ale nemoci, které jsou léčitelné v mládí a středním věku, jsou léčitelné i ve stáří. Proto konzultujte své zdravotní problémy s lékařem nebo lékárníkem a nepodceňujte příznaky.

Nemoci ve stáří – demence I

Mnoho lidí si myslí, že zapomínání je běžnou součástí vyššího věku. To může být závažný omyl, protože v mnoha případech se již může jednat o první příznaky demence. Stáří může být pomalejší, ale jeho součástí v žádném případě není zapomínání, které člověku komplikuje život. Objeví-li se toto zapomínání, je nejvyšší čas vyhledat odborníka obeznámeného s problematikou Alzheimerovy choroby a jiných onemocnění způsobujících demenci. Nejčastěji to bývá geriatr, neurolog či psychiatr, ale velmi často také praktický lékař.

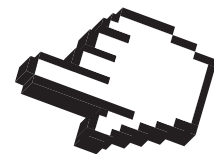
Prvními příznaky, které může rodina pozorovat, jsou potíže se zapamatováním si zejména nedávných událostí a poruchy ve vykonávání navykých, pravidelných úkonů. U nemocného se může objevit také neklid, změny osobnosti, poruchy chování, zhoršený úsudek, potíže s nacházením slov, dokončováním myšlenek a plněním pokynů.

Čtyři mýty o demenci

1. *Demence patří ke stáří.* To není pravda. Normou je fyzické i duševní stáří. Demence je vždy důsledkem onemocnění.

2. *Demenci nelze léčit.* To také není pravda. Většinu onemocnění, která vedou k demenci, sice vyléčit neumíme, umíme však oddálit většinu příznaků a zpomalit rozvoj demence v případě, že onemocnění zjistíme včas.
3. *Staří lidé zapomínají – to je normální.* To je jen částečně pravda, staří lidé mohou být pomalejší, mohou častěji zapomenout než lidé mladší, tomu se říká benigní stařecká zapomnětlivost. Jakmile začne zapomínání člověku vadit, omezovat jej v běžném životě, je již nejvyšší čas vyhledat lékaře.
4. *U nás demence nepředstavuje problém.* Naprostý opak je pravdou. Ve věku kolem 60 let je demencí postiženo jen několik procent osob. Každých pět let se však její výskyt zdvojnásobuje, takže již téměř třetina lidí starších 80 let je postižena vý-

mojelekarna.cz



IBALGIN® RAPID

RYCHLÝ NÁSTUP ÚČINKU
JIŽ ZA 15 MINUT



RYCHLE A ÚČINNĚ PROTI BOLESTI

- **BOLEST HLAVY**
- **MIGRÉNA**
- **BOLEST ZUBŮ**
- **MENSTRUAČNÍ BOLEST**



www.ibalgin.cz

Zentiva, k.s.

Korespondenční adresa
Budova Argo
Evropská 846/176a
160 00 Praha 6
Česká republika

Sídlo společnosti
U Kabelovny 130
102 37 Praha 10
Dolní Měcholupy
Česká republika

Tel.: (+420) 267 241 111
Fax.: (+420) 272 702 402
E-mail: zentiva@zentiva.cz
Internet: www.zentiva.cz

ZENTIVA
Člen skupiny sanofi-aventis

Chcete prožít dovolenou v pohodě?

Vezměte s sebou lék Wobenzym®

- Pomáhá proti otokům nohou na cestách
- Posiluje imunitu oslabenou cestováním
- Zkracuje dobu léčby úrazů a popálenin

Co dělat, když nás o dovolené postihne úraz?

Dojde-li k úrazu, na prvním místě je správné ošetření podle jeho povahy a zásad první pomoci. Pokud úraz vyžaduje lékařské ošetření, je třeba je neodkládat! Máme však pro vás navíc tip, který už pomohl mnoha lidem. K urychlení procesu hojení je vhodné použít lék Wobenzym. Enzymy, které obsahuje, urychlují vstřebávání otoků a krevních podlitin a zkracují dobu hojení úrazu až o polovinu doby, která by jinak byla zapotřebí. Proto se Wobenzym hodí k léčbě otoků, krevních podlitin a výronů, pohmožděnin, ale i vykloubení a zlomenin. Při zranění přitom platí zásada, že čím dříve po úrazu se začne s podáváním Wobenzymu, tím účinnější je jeho působení.

Otoky při cestování

Řada cestujících, kteří již někdy jeli k moři autobusem, by mohla vyprávět o těžkých otocích nohou. Vedle vysokých teplot je způsobuje nedostatečný pohyb a sezení v ne zrovna přirozené poloze. Krabička enzymového léku Wobenzym, kterou turista lehce zabalí do příručního zavazadla, mu může pomoci se této nepříjemné cestovní komplikace vyvarovat. Kdo trpí na otoky nohou při cestování, nejlépe udělá, když tento lék začne užívat už před zahájením cesty.

Infekce a nachlazení

O dovolené může být obranyschopnost našeho organismu oslabena nejen náročným cestováním a fyzickou námahou, ale i pobytem v cizím prostředí, kde nás mohou ohrožovat různé pro Středoevropana neobvyklé infekční choroby. Wobenzym pomáhá posilovat přirozené mechanismy, jimiž tělo bojuje s infekcemi a samo se brání zánětům. Významně zkracuje dobu léčeni infekcí a zánětlivých onemocnění. Tento lék se hodí i pro děti, které nejčastěji trpí opakovanými záněty dýchacích cest.

Jestliže je nezbytná antibiotická léčba, současně podávání Wobenzymu usnadňuje průnik antibiotik do těžko přístupných tkání a podporuje tak jejich účinek.

Jaké balení Wobenzymu si vzít na dovolenou?

Na dovolenou je výhodné přibalit balení Wobenzymu s 200 dražé, které vystačí na čtrnáctidenní léčbu jedné osoby, anebo rodinné balení s 800 dražé. Jestliže během dovolené příslušné balení nespotřebujete, přidejte ho po návratu domů do své domácí lékárničky. Wobenzym pomáhá při léčbě nejružnějších zánětlivých onemocnění, urychluje hojení po úrazech a operacích a podporuje oslabenou imunitu, takže dříve či později určitě přijde vhod. Doba použitelnosti od data výroby je dva a půl roku.



Více na
www.wobenzym.cz

Wobenzym je tradičním lékem z přírodních zdrojů pro vnitřní užití.
Pečlivě přečtěte příbalovou informaci. Léčbu dětí konzultujte s lékařem.
MUCOS PHARMA CZ, s.r.o.,
Uhřetěveská 448, 252 43 Průhonice,
www.wobenzym.cz, konzultace na tel.: 267 750 003