

05/2010



léky a lékárna

magazín o zdraví pro laickou veřejnost

Z KLINICKÉ PRAXE

O CUKROVCE PŘEVÁŽNĚ VÁŽNĚ

Antibiotická léčba dětí s infekcemi dýchacích cest

OČKOVÁNÍ PROTI KLÍŠŤOVÉ ENCEFALITIDĚ

Z LÉKÁRENSKÉ PRAXE:

Lokální léčba zlepšuje pohyblivost kloubů

Úloha doplňků stravy
v prevenci poruch
funkcí mozku

Fytoterapie nemoci oběhového systému

**KVALIFIKOVANÉ
PORADENSTVÍ NA
MOJELEKARNA.CZ**

EDUKAFARM

SAFRAN Positive Libido

STOJÍ TI TO ZA TO!



Podpora libida
a erekce mužů



Posílení spokojených
partnerských vztahů



Zlepšení psychické
pohody



Zvýšení vitality



doplnek stravy

SAFRAN Positive Libido je přírodní pomocník v boji se sníženým libidem a nedostatečnou erekcí. Doplněk stravy SAFRAN Positive Libido obsahuje několik aktivních přírodních extraktů (Maca, citrón, Kayenský pepř-chilli, Satiereal® – patentovaný extrakt z blizen šafránu). Tyto extrakty vzájemně podporují své působení na zvýšení libida, zlepšení erektilních funkcí a celkové vitality muže. Tyto pozitivní efekty byly ověřeny řadou klinických studií.

Výrobce: ERIC FAVRE® Wellness, Francie
Prodejce v ČR: inPHARM s.r.o., V Lipkách 647, 154 00 Praha 5,
tel.: +420 241 432 133, e-mail: inpharm@inpharm.cz
K dispozici v lékárnách a na Samoléčení.cz

PROBACIN® 5miliard

Obsahuje životaschopné spóry probiotického kmene *Bacillus clausii* MTCC 5472

- **nový probiotický kmen**
- **nová léčivá forma**

Použití:

Chrání střevní mikroflóru při užívání antibiotik
(prokázaná vysoká odolnost vůči antibiotikům)

Působí příznivě na přirozenou střevní mikroflóru
(nadměnní, průjem, špatné trávení)

Dávkování:

Děti od 6 měsíců věku: při akutních stavech 1 lžvička denně,
při preventivním používání 1 lžvička každé 3–4 dny.

Dospělí: 1–2 lžvičky denně. Užívat nejlépe nalačno.

Pozn.: Nejnižší věk 6 měsíců, od něhož je vhodné užívání Probacinu u dětí,
byl posouzen a odsouhlasen Pediatrickou společností ČLS JEP.

Charakteristika:

Probacin obsahuje spóry specifického probiotického kmene *Bacillus clausii* MTCC 5472 doplněné arabinogalaktanem (prebiotikum, které podporuje růst a aktivitu probiotik ve střevě). Spóry *Bacillus clausii* jsou vysoce odolné vůči kyselému žaludečnímu prostředí a po vyklíčení ve střevě vytváří prospěšnou střevní mikroflóru. *Bacillus clausii* vykazuje zvýšenou přilnavost k buňkám střeva. Studie prokázaly, že *Bacillus clausii* stimuluje střevní imunitní systém (GALT), zprostředkovává specifickou imunitní odpověď, a předpokládá se tak, že zajišťuje ochranu před rozvojem alergických a autoimunitních onemocnění.

Při podávání *Bacillus clausii* bylo v klinickém testování doloženo snížení rizika vzniku alergických projevů, například alergické rýmy. *Bacillus clausii* také snižuje frekvenci a délku infekcí horních cest dýchacích jak u zdravých osob, tak i u alergicky predisponovaných jedinců.

Bacillus clausii je dále významně odolný vůči širokému spektru antibiotik, a to vůči řadě penicilinové, cefalosporinové, tetracyklinové, makrolidové, aminoglykosidové, linkosamidové, dále k metronidazolu, streptomycinu, kolistinu, kyselině nalidixové, kyselině pipemidové a kyselině fusidové. Díky odolnosti vůči tak širokému spektru antibiotik, jež je výjimečnou vlastností mezi probiotiky, napomáhá *Bacillus clausii* obnově narušené střevní mikroflóry během používání antibiotik. *Bacillus clausii* mohou užívat děti i dospělí.



doplnek stravy

Výrobce/dovozce: inPHARM, s. r. o.,
sídlem V Lipkách 647, Praha
(výrobci v smluvního výrobce Labomar, Itálie)
tel.: +420 241 432 133,
e-mail: inpharm@inpharm.cz
www.inpharm.cz

Klinické studie:

1. Marseglia GL, Tosca M. Účinnost spór *Bacillus clausii* v prevenci opakujících se respiračních infekcí u dětí. *Ther Clin Risk Manag* 2007;3(1):13-17.
2. Ciprandi G, Tosca MA. Hodnocení cytokinů získaných nosní laváží u alergických dětí po podávání *Bacillus clausii*. *Pediatr Allergy Immunol* 2004;15:148-151.
3. Ciprandi G, Vizzaccaro A. Účinnost *Bacillus clausii* u dětí s alergickou rýmou. *Allergy* 2005;60:702-703.
4. Lee J. Metaanalýza klinických studií sledujících používání probiotik v prevenci a léčbě atopické dermatitidy u dětí. *J Allergy Clin Immunol* 2008;121(1):116-121.
5. Boudogon B. Charakteristika emu genů zodpovědných za rezistenci probiotického kmene *Bacillus clausii* k makrolidům. *Appl Environ Microbiol* 2004;70(1):289-294.
6. Gillich D. Molekulární a biochemická charakteristika chromozomálně uložené beta-laktamázy BCL-1 z *Bacillus clausii*. *Antimicrob Agents Chemother* 2007;51:4009-4014.
7. Boudogon B, Galopin S. Chromozomálně aadD2 kódující aminoglykosidovou nukleotidtransferasu v *Bacillus clausii*. *Antimicrob Agents Chemother* 2003;47:1343-1346.





Vážení a milí čtenáři,

na stránkách časopisu Léky a lékárna, který je určen široké veřejnosti, usilujeme o vaše vzdělávání v oblasti léků na předpis i léků volně prodejných a nevynecháme ani doplňky stravy, které jsou v lékárnách k dostání, a proto je nutné, abychom se jimi také zabývali. Přitom vycházíme z předpokladu, že informovaný člověk lépe chápe nejen léčbu předepsanou lékařem, ale daleko snadněji se orientuje i v možnostech prevence a samoléčby.

Ani tentokrát neuniknul naší pozornosti imunitní systém, který právě v tomto nastávajícím podzimním období bude vystaven zvýšenému náporu virových i bakteriálních infekcí. Samozřejmě, aby se předešlo zbytečným onemocněním, je jedním z hlavních cílů preventivně pomoci organismu a tak předejít oslabení imunitního systému a propuknutí nemoci. Za nejlepší stimulanty imunitního systému jsou považovány beta-glukany. V této souvislosti je nutné dodat, že je značný

rozíl mezi přípravky obsahujícími beta-glukany, jelikož de facto pouze zmiňovaný přípravek má účinnou látku standardizovanou, a proto patentem chráněnou. Nadto klinicky definovaná denní dávka beta-glukanů je u tohoto přípravku vyzkoušena v řadě úspěšných klinických studií.

Nepřehlédněte interview s paní doktorkou Kolářovou, která prezentuje nový medicínský směr Fyziologické regulační medicíny (dále FRM). Paní doktorka začala používat tento přístup k léčbě teprve nedávno. A jak to tak vypadá, výsledky má u svých pacientů excelentní. Jistě se ptáte jak je to možné? Zjednodušeně řečeno, FRM využívá dávky fyziologické, což jsou velmi nízké koncentrace, v jakých se nachází v lidském organismu kupříkladu hormony či komplex látek imunitního systému. Jinak řečeno, FRM používá zhruba 3x až 4x nižší dávky, než je obvyklé. Přitom terapeutická odezva je velmi dobrá a není zatížena nežádoucími účinky, které jsou u klasických analgetik významnou součástí léčby. Potvrzuje se tak, že jedním z možných léčebných přístupů budoucnosti, je medicína nízkých dávek, u níž nejsou pozitivní účinky vykoupeny těmi negativními.

Ptáte se, jak se jmenují přípravky, které jsou postaveny na principu Fyziologické regulační medicíny? Čtete a dozvíte se více...

Přeji Vám hezký podzim a především hodně zdraví!

PharmDr. Zdeněk Procházka
šéfredaktor

Obsah:

- Na co si dát pozor při nákupu léčiv na internetu
- Fytoterapie nemocí oběhového systému
- Nekalorické slazení konečně jinak?
- Úloha doplňků stravy v prevenci poruch funkcí mozku
- O možnostech léčby chronické bolesti
- Očkování proti klíšťové encefalitidě
- I bolest kloubů je dobré chápat komplexně
- Vitaminy a minerály ve výživě dětí
- Šafrán a psychická onemocnění
- Nové přístupy ke zmírnění projevů artrózy
- O cukrovce převážně vážně
- Lokální léčba zlepšuje pohyblivost kloubů
- Když nás trápí deprese a úzkost
- Antibiotická léčba dětí s infekcemi dýchacích cest
- Antioxidanty pro zdraví očí
- Kvalifikované poradenství na Mojelekarna.cz

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 Kostíuk, CSc.,
MUDr. Jiří Slíva, Ph.D., Robert Jirásek

Manažer projektu: Ing. Renáta Podracká,
tel: 724 261 177

Poradní sbor: viz www.edukafarm.cz

Číslo 5/2010, ročník 8

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.



DÍVEJTE SE NA PUBLIC TV, ZDRAVÍČKO...

Časopis, který držíte v ruce, podporuje také formu audiovizuální. Tou je seriál Zdravičko na televizní stanici Public TV o 15minutové stopáži. Premiéra se vysílá každé úterý ve 20,45 hod s reprízováním v různých časech během daného týdne (viz tabulka).

Zdravičko týdně sleduje přes 100 tisíc diváků a pro Public TV jej po odborné stránce připravuje naše společnost Edukafarm.

Televizní pořad je koncipován jako rozhovor s lékařem a jeho pacientem dle volby tématu, respektive úspěšně vyléčeného případu, který následně komentují Mgr. Lucie Kotlářová a PharmDr. Zdeněk Procházka. Obsahem komentáře jsou informace a poradenství upozorňující na vhodnost použití daných léků, jejich možnosti i rizika, dostupnost v našich lékárnách a nutnost bezpodmínečně navštívit lékaře při některých příznacích.

Pozornost autorského týmu se obrací jak k běžným onemocněním s většinou lehkým průběhem (např. nachlazení provázené rýmou a kašlem), tak k problémům závažnějším (chřipka, oslabení imunity, alergie, neuropatická bolest) až po choroby tzv. civilizační (poruchy látkové výměny – cukrovka, obezita, deprese atd.) a onkologické (rakovina tlustého střeva a konečníku). Mezi zařazené obory patří také sportovní a preventivní medicína.

V říjnu a listopadu se dívejte na:

- **bolesti kyčlí** (od 19.10.),
- **ekzém** (od 26.10.)
- **chřipka** (od 2.11.)
- **cukrovka** (od 9.11.)
- **inkontinence u dětí** (od 16.11.)
- **artróza kloubů** (od 23.11.)

Všechny dosud odvysílané díly můžete shlédnout ve videoarchivu na webu www.samoleceni.cz nebo www.publictv.cz.

public
televize o nás



Časové schéma vysílání pořadu – ZDRAVÍČKO

ÚTERÝ:	20:45
STŘEDA:	16:45
ČTVRTEK:	06:45
PÁTEK:	04:00, 10:15
SOBOTA:	03:45
NEDĚLE:	03:30, 14:00
PONDĚLÍ:	05:00, 14:45
ÚTERÝ:	08:30

Dívejte se na Public TV,
pořad Zdravičko je tu pro Vás!



NA CO SI DÁT POZOR PŘI NÁKUPU LÉČIV NA INTERNETU?

Státní ústav pro kontrolu léčiv

Nakupování zboží přes Internet se stalo běžnou součástí našeho života a stále více lidí je využívá i k nákupu léků. I když má nákup z pohodlí domova mnoho výhod, je třeba být ostražitější, obzvláště pokud jde o léky. Na Internetu totiž snadno narazíte na nelegální nabídku. Na chatech, v internetových diskusích a na různých pochybných portálech lze zakoupit léky, které jsou obvykle pouze na předpis, popřípadě nebyly dosud v České republice registrovány a není známo jejich přesné složení.

Padělky léčiv nebo nelegální přípravky se v legálním obchodním řetězci v České republice zatím naštěstí nevyskytují. Horší je to však s nabídkou léků na Internetu. Světová zdravotnická organizace odhaduje, že nabídky z neověřených zdrojů jsou až z poloviny nelegální. To znamená, že každý druhý lék, který si pacient koupí na Internetu odjinud než z certifikované internetové lékárny, může být padělek.

Zázračné účinky? Selhání jater

Při nákupu padělku léku riskujete své zdraví. Padělky jsou často vyráběny v nehygienických podmínkách a účinná látka buď není zastoupena vůbec, nebo není v požadovaném množství. Hrozí proto zhoršení nemoci ať už z neléčení, nebo z předávkování. Mnohem větším problémem u padělků léčiv je obsah různých přímě-

sí, plnidel, dosud neprozkoumaných látek a odvozenin od původních sloučenin, jejichž působení na lidský organismus může být vyloženo toxické. Padělky mohou proto způsobit silné alergické reakce, oběhová selhání nebo selhání jater. V zahraničí došlo dokonce v souvislosti s užitím padělku k úmrtí.

Zvláštní kategorii tvoří nelegální přípravky, což jsou léky, které nejsou v České republice registrovány, nebo doplňky stravy, které obsahují nedeklarované léčivé látky. V poslední době se objevují případy použití látek,

farmakovigilance
BEZPEČNÁ LÉČIVA

u kterých nebyl testován účinek na lidský organismus vůbec. I u nich je třeba zvýšené opatrnosti, neboť hrozí nevratné poškození zdraví.

Co se nejčastěji padělá?

Z léčiv se padělá téměř všechno – od antibiotik přes antimalaria až po růstové hormony. Mezi nejčastěji padělané léky však patří přípravky na léčbu potence, anabolické steroidy a léky na hubnutí. Jedná se hlavně o padělky léků dostupných pouze na lékařský předpis. Lidé proto často volí takovou cestu nákupu, která nevyžaduje návštěvu lékaře ani získání lékařského předpisu. Nákup na Internetu se jim jeví na první pohled jako snadná a rychlá cesta, která však mnohdy nemusí skončit dobře. Ve Švédsku skončilo takové experimentování s antibiotiky objednanými z Internetu několikaměsíční hospitalizací. V zájmu každého z nás je tedy poradit se o užívání léku s lékařem a respektovat jeho názor, i když nám nechce lék předepsat. Pokud se nakonec rozhodnete opatřit si léčivo přes Internet, nakupujte pouze volně prodejné léky z internetových stránek „kamenné lékárny“. To by mělo být dostatečným vodítkem, protože nikdo jiný internetovou lékárnu provozovat nesmí.

Pro jistotu je lepší ověřit si prodejce v seznamu všech certifikovaných lékáren, které smí prodávat léky na Internetu. Ten se nalézá na Informačním portálu pro veřejnost SÚKL www.leky.sukl.cz/modules/apotheke.

O padělcích se dozvíte i na Facebooku

Státní ústav pro kontrolu léčiv (SÚKL) v září tohoto roku zahájil podzimní část velké informační kampaně, která je zaměřena proti padělkům a nelegální přípravkům. Na webových stránkách www.nebezpecneleky.cz návštěvník nalezne pohromadě všechny potřebné informace: manuál správného nakupování léků na Internetu, nejčastější otázky a odpovědi k problematice, ukázky kampaní z jiných evropských států, ale hlavně seznam posledních zachycených padělků či nelegálních přípravků. Součástí kampaně jsou také letáky v prostředcích hromadné dopravy, projekce na LCD obrazovkách na nádražích, rozhlasové spoty nebo internetové bannery varující před nebezpečím nákupu léčiv přes Internet.

Novinkou je využití profilu na sociální síti Facebook s názvem Nebezpečné léky, který je pravidelně aktualizován o novinky a užitečné rady, jak padělky poznat a jak se jim vyhnout. Uživatelé mají také možnost zapojit se do diskuse a ptát se odborníků SÚKL na vše, co je ohledně tématu padělků a nelegálních přípravků zajímá.

Zeptejte se odborníka
na Informačním portálu pro veřejnost:
www.leky.sukl.cz



FYTOTERAPIE

NEMOCÍ OBĚHOVÉHO SYSTÉMU

Odborná redakce Edukafarm

Klinicky se hypertenze na základě údaje diastolického tlaku dělí na mírnou, středně těžkou a těžkou, podle přítomnosti určitých orgánových změn na stadium I, II a III. Někdy postihuje jinak zdravé ženy v těhotenství, objevuje se však i při selhávání ledvin, nemocech žláz s vnitřní sekrecí apod. Ve většině případů bývá hypertenze celoživotní záležitostí.

Choroby oběhového systému jsou početnou skupinou poruch, z nichž nejčastější představuje vysoký krevní tlak (hypertenze). Patologické hodnoty – podle definice Světové zdravotnické organizace hodnota systolického („horního“) tlaku nad 140 mm rtuťového sloupce a diastolického („spodního“) nad 90 mm při opakovaných měřeních – nacházíme u 15–20 % dospělé populace ekonomicky rozvinutých zemí.

V léčbě vysokého krevního tlaku se užívá několik skupin léků, působících různým mechanismem. Podávání diuretik (léčiva podporující tvorbu a vylučování moči) je doporučováno u všech skupin hypertoniků. Jako pomocná metoda se účelně uplatňují i mnohé léčivé rostliny.

Rostlinná diuretika

Pýr plazivý je vytrvalý plevel s plazivými, až několik metrů dlouhými lesklými oddenky. Z nich se po usušení připravuje odvar a bývají součástí čajových směsí při zvýšené hladině cholesterolu a ledvinových kamenech.

Sbíranou částí **rdesna ptačího** neboli **truskavce** je nať. Ta se kombinuje do směsí s protisklerotickým a odvodňujícím účinkem. Novější výzkumy referují o schopnosti truskavce snižovat krevní tlak a omezovat shlukování krevních destiček (trombózu).

Přeslička rolní roste na sušších místech. Hovoří se o ní jako o těžce vyhubitelném plevelu. Nať poskytuje letní lodyha, odvary z ní se doporučují ke zlepšení látkové výměny zejména ve stáří, k podpoře činnosti ledvin, k zastavení krvácení z nosu a při močových kamenech.

Léčivky s účinkem na krevní řečiště

Domácí druhy **hlohu** jsou vyhledávány sběrači zjara pro krémově bílé květy a listy a na podzim kvůli purpurově červeným plodům. Zpracovávají se do nálevových sáčků, jinak slouží k výrobě čajových směsí, tinktur, extraktů a tablet. K obsahovým látkám patří cholin, flavonoidy, aminy aj. Účinek zahrnuje snížení tlaku, rozšíření tepen, tonizaci srdce a zklidnění psychiky.

Poloparazitické **jmelí bílé** vytváří na větvích stromů stálezelené keřky s vidličnatě větvenými lodyhami. K účinným látkám patří saponiny, aminokyseliny, triterpeny a flavonoidy. Používá se k pitným kúram samostatně či ve směsích.

Olivovník evropský je menší strom rostoucí a pěstovaný v celém Středomoří. Sbírájí se z něj stříbrošedé listy obsahující oleuropein, verbascosid, flavonoidy, polyfenoly a organické kyseliny. Extrakt z listů uvolňuje stahy cévní svaloviny, čímž se upravuje krevní tlak, dále působí antioxidačně, antiskleroticky a mírně snižuje hladinu krevního cukru. Vzhledem ke komplexnímu působení představuje optimální řešení hypertenze a poruch prokrvení.

Máte svůj **krevní tlak** **pod kontrolou?**



Doplňek stravy



Vyzkoušejte novinku pro zdravý krevní tlak ve švýcarské kvalitě obsahující extrakt z listů olivovníků.

Extrakt z listů olivovníků obsahuje aktivní látku oleuropein, která má blahodárné účinky na náš organizmus:

- pomáhá udržovat správnou hladinu krevního tlaku
- přispívá k udržení zdravého srdce
- podporuje ochranu před negativními vlivy volných radikálů
- pomáhá udržovat správnou hladinu cukru v krvi



Jedna tableta OptiTensinu obsahuje stejné množství účinných látek jako 5 až 42 litrů panenského olivového oleje.

(V jedné tabletě OptiTensinu je minimálně 16 % účinné látky oleuropein. Naproti tomu jednotlivé druhy olivového oleje obsahují odlišné množství účinné látky – pouze 2–10 mg oleuropeinu na 1 litr.)

Není vhodný pro osoby s nízkým tlakem.

WALMARK®

Výrobce: Walmark a.s., bezplatná infolinka: 800 141 141, www.walmark.cz



Existuje řada látek, které jsou sladké, a přitom neobsahují cukr. Některé z nich se uplatnily při výrobě umělých sladidel a také je najdeme v některých potravinách („light“ nápoje, marmelády, žvýkačky, dezerty). Mají svoji historii a původ: ty nejstarší, jako je třeba sacharin, tehdy vyráběný z dehtu, jsou známy již od konce 19. století. Některé jsou přírodního původu, například xylitol nebo sorbitol, jiné byly získány lidským přičiněním, a to mnohdy i náhodně, jako již zmíněný sacharin nebo aspartam, jehož sladká chuť byla objevena v roce 1965 při výzkumu látek na léčbu vředů.

Nyní jsou nejčastěji používanými látkami pro výrobu umělých sladidel sacharin, cyklamát, aspartam, ace-sulfam a sorbitol. Tyto látky jsou ve své podstatě velmi rozmanité a svojí chemickou strukturou dosti vzdálené molekule sacharózy, což je náš běžný bílý cukr získávaný z cukrové řepy. To má za následek i některé nepříjemné vlastnosti, především ne zcela přirozenou

NEKALORICKÉ SLAZENÍ KONEČNĚ JINAK?

Odborna redakce Edukafarm

sladkou chuť, teplotní nestabilitu, a tím nevhodnost pro vaření a pečení, nevhodnost aspartamu pro osoby s fenylketonurií, cizorodost těchto látek pro lidské tělo a s tím související možná zdravotní rizika. Tyto látky také vnímáme mnohdy jako něco cizího a nepřirozeného a důvodem k použití je pak nemoc, typicky cukrovka (diabetes mellitus). Využití těchto umělých sladidel je nicméně dlouhodobě osvědčeným bojem s cukrem navíc.

Sukralóza – jiný šálek (ne)sladké kávy

Možná se po přečtení předchozích řádků ptáte, zda existuje nějaké lepší „necukerné“ slazení, nějaký lepší „cukr bez cukru“. V poslední době se začínají objevovat výrobky obsahující látku jménem sukralóza. Sukralóza si pomalu nachází cestu k nám, spotřebitelům. Není tomu náhodou: sukralóza totiž odbourává řadu negativ, jež mají klasická sladidla zmíněná výše, a posouvá tak bezpečnost a komfort nekalorického slazení na vyšší úroveň. Předně se vyznačuje velmi přirozenou sladkou chutí, za což vděčí značné podobnosti s molekulou sacharózy – běžného cukru. Je tedy tělu „velmi blízká“, a současně má to, co všichni očekáváme – není pro tělo cukrem, nemá vliv na hladinu cukru v krvi, nemá žádnou kalorickou hodnotu. Sladivost této látky oproti

cukru je 600x vyšší (!) – k dosažení vjemu sladké chuti tedy stačí velmi malé množství. Některá klasická sladidla mají omezení týkající se věku či těhotenství – nejsou vhodná pro děti a těhotné ženy. Naopak sukralózu mohou tyto osoby používat bez omezení. To platí také pro osoby s fenylketonurií. Velkou výhodou je rovněž odolnost vůči teplotám – přípravky na bázi sukralózy se tak dají použít pro slazení horkých nápojů, nebo do konce pro vaření, pečení či zavařování. Sukralóza je nekariogenní – nepřispívá ke vzniku zubního kazu. To má svůj význam nejen u diabetiků. Hygiena ústní dutiny tak může být dalším motivem, proč preferovat výrobky obsahující sukralózu.

Pokud bychom zkombinovali pozitivita sukralózy s vhodnou formou výrobku (např. bez balastních látek, snadné dávkování a rozpustnost), pak tu máme možnost, která elegantně řeší potřeby pacientů (cukrovka, obezita, a to i ta dětská), osob se zdravotním rizikem (nadváha, zvýšená hladina cukru v krvi) i zdravých jedinců, kteří ctí prevenci či moderní, zdravý životní styl.

Existuje-li možnost lepší volby, přemýšleme o tom, zda není čas změnit návyky nebo potřeby. Zdraví „spotřebováváme“ také, podobně jako spotřební zboží, ovšem bez možnosti koupit si nové. Tuto pomyslnou spotřebu zdraví můžeme ovlivnit svým chováním.

inzerce

Oslad'te si život bez kalorií...



- s přirozenou sladkou chutí cukru
- bez věkových a zdravotních omezení
- bez pachutí, konzervantů a přídavných látek
- s pohodlným dávkováním a okamžitou rozpustností díky tekuté formě



CandyS

SUKRALÓZA

**Komfortní a bezpečné
nekalorické slazení**

CandyS je nové nekalorické sladidlo obsahující sukralózu. CandyS je sterilní roztok. Obsažená sukralóza je odvozena od přírodního cukru (sacharózy).



Cukr bez cukru..!

www.candys.cz



ÚLOHA DOPLŇKŮ STRAVY V PREVENCI PORUCH FUNKCÍ MOZKU

Rozhovor s MUDr. Věrou Niederlovou,
vedoucí lékařkou Psychosomatické
ambulace, Praha 4

Z LÉKÁRENSKÉ PRAXE

Paní doktorko, v populaci České republiky přibývá lidí starších 65 let. S jakými poruchami mozkových funkcí se lze v této věkové kategorii setkat nejčastěji?

Setkávám se prakticky se všemi typy poruch, a bohužel zdaleka nejen u pětadesátníků a starších! Ve zkratce – obvykle to začíná roztržitostí, zapomínáním bezprostředních „maličkostí“ a sníženou výkonností a končí až neschopností vybavit si běžné názvy a jména, či dokonce cokoliv udělat. Například člověk zapomene, kam chtěl dojít a pro co, uloží koupené ponožky do lednice, nemůže si vzpomenout, co před chvílí četl. A to nemluví o opravdu vážném postižení mozku demencí.

Zmínila jste obtíže s pamětí. Jaký je vztah mezi naší výbavou po předcích a prevencí? Je možné proti úbytku mentálních schopností něco dělat?

Naši předkové měli většinou výhodu méně vydatné a přirozenější stravy a měli více pohybu. Mozek zatěžovali také zdravěji, ne tak jednostranně a na doraz. Měli jistě větší smysl pro řád, a tudíž více respektovali přirozené biorytmy. Dnešní technický boom tlačí na naši až příliš rychlou adaptaci. Mozek se navíc musí vyrovnat i s dalšími druhy stresu, jako je zátěž hliníkem a těžkými kovy. Doporučení trénovat pozornost a paměť je správné a důležité, ale nestačí. Nesmíme zapomínat na vysokou spotřebu kyslíku a živin mozkem a jeho relativně snadnou zranitelnost.

Nabízí se použití přirozených látek, jako jsou polynenasycené mastné kyseliny (omega-3) a od nich odvozené sloučeniny. Také některé byliny zlepšují prokrvení CNS a mají antioxidační aktivitu.

Z vašich slov je patrné, že do úvahy přicházejí též látky přírodního původu.

Které jsou nejvýznamnější a v jaké formě je vhodné jejich užívání?

Snad nejdéle užívaný je v novodobé historii extrakt z listů *Ginkgo biloba* s velmi dobrými výsledky a zmíněné mastné kyseliny (omega-3) a jejich estery.

Některé z nich, jako např. fosfatidylserin, patří k základním stavebním kamenům mozkové tkáně. Jakou roli hraje při zachování a obnově psychických funkcí centrálního nervového systému?

Fosfatidylserin patří do skupiny látek nazývaných fosfolipidy. Ty tvoří „živé cihly“ buněčných membrán. Je blízce příbuzný lecitinu, se kterým se aktivně účastní ochrany a metabolismu nervových vláken. Když jsem ještě studovala, mělo se za to, že se mozkové buňky nejsou schopny obnovovat. Vědělo se ale, že periferní nervové vlákno dorůstá o 1 mm za 3 týdny. Tehdy jsem jen tušila, že je v tom určitý rozpor. Dnes je prokázáno, že i tzv. centrální neurony v části mozku jsou schopny regenerovat působením nervového růstového faktoru. Ten však potřebuje stavební materiál.

Vitaminy, výtažek z jinanu dvoulaločného a nenasycené mastné kyseliny – to je řada látek s různými mechanismy účinku. Máte zkušenosti s přípravkem, resp. doplňkem stravy, který působí komplexně, a přitom nezatěžuje polykáním mnoha tablet či kapslí?

Mohu zodpovědně říct, že favoritem je Acutil, který se dobře polyká a je v 99 % snášen bez nežádoucích účinků. A hlavně vnímám, že pokud se s ním včas začne, jeho účinek je znát do několika týdnů.

profil přípravku

ACUTIL

tobolky

Charakteristika: kombinace přírodních látek s antioxidačním a ochranným účinkem pro podporu paměti a mozkových funkcí. Suplementace vitaminů.

Složení: 1 tobolka obsahuje 500 mg rybího oleje, bohatého na omega-3 mastné kyseliny (cca 30 mg), z nichž je zastoupena zejména kyselina dokosahe-xaenová (DHA) 250 mg a kyselina eikosa-pentaenová (EPA) 40 mg, dále 60 mg výtažku z jinanu dvoulaločného, 15 mg fosfatidylserinu, 5 mg vitaminu E, 250 µg kyseliny listové a 5 µg vitaminu B₁₂.

Použití: při stresu, pro intelektuálně přetížené osoby a starší lidi.

Dávkování: 1–2 tobolky denně s jídlem nebo nealkoholickým nápojem. Vhodné je dlouhodobé užívání.

Neužívat v těhotenství, při kojení a poruchách krevní srážlivosti.

Balení: 30 tobolek

Distributor: Medicom Int. s. r. o.
www.acutil.cz

K dostání ve všech lékárnách i bez lékařského předpisu.



doplňek stravy

EDUKAFARM

INTERVIEW

S PRIM. MUDr. DANOU VONDRÁČKOVOU

O MOŽNOSTECH LÉČBY CHRONICKÉ BOLESTI


Paní primářko, které choroby nejčastěji provází chronická bolest?

S chronickou bolestí se nejčastěji setkáváme u nemocí pohybového aparátu – např. bolesti zad, bolesti kloubů, následky úrazů nebo amputace. Za chronickou bolest se považuje bolest trvající déle než 3–6 měsíců po stabilizaci nebo vyléčení akutního onemocnění. Dalším typickým příkladem chronické bolesti je tzv. polyneuropatie (bolest, necitlivost, brnění, pálení – většinou nohou), vznikající nejčastěji při cukrovce, nebo neuralgie po prodělaném pásovém oparu. Nesmíme zapomínat na bolesti provázející onkologická onemocnění.

Myslíte, že je chronická bolest v současnosti léčena dobře?

Stále jsou bohužel pacienti i lékaři, kteří nejsou informováni o specializovaných pracovištích pro léčení chronické bolesti. Každou bolest sice nelze zcela vyléčit, ale určitě umíme bolest zmírnit a zlepšit kvalitu života.

Jakou strukturu dnes zdravotnictví nabízí
pacientům z hlediska léčby chronické bolesti u nás a v zahraničí?

V naší republice je léčba bolesti uznávána (spolu s paliativní medicínou) jako samostatný nástavbový obor již od roku 2005. V České republice je 9 akreditovaných center pro léčbu bolesti, ambulance bolesti jsou v nemocnicích a většinou ve větších městech. Společnost pro studium a léčbu bolesti při České lékařské společnosti J. E. Purkyně poskytuje garanci ambulantním, v nichž působí atestovaní a zkušení lékaři. Naše znalosti a zkušenosti konfrontujeme se zahraničními trendy v léčení. Na terapii chronické bolesti je kladen ve světě velký důraz, protože je ekonomickou zátěží pro zdravotnictví, zvláště pokud není léčba vedena správně.

Řadu let vedete Centrum léčby bolesti FNB. Když byste měla pacientům říci, jaký největší prospěch jim takto specializované pracoviště přináší, co by to bylo?

Chronická bolest znamená pro pacienta fyzické strádání, psychické i sociální problémy. Snažíme se ulevit mu ve všech složkách bolesti – léčení bolesti nespočívá jen v předepsání léků proti bolesti, ale i v rehabilitaci, úpravě životního stylu, psychické podpoře. Současná věda umožňuje použití moderních způsobů léčení, jako je radiofrekvenční neuromodulace, kdy se využívá ovlivnění nervových struktur elektrickým proudem, teplem nebo aplikací léků.

Máte nějaký příklad z praxe, kdy pacient zbytečně trpěl bolestmi, a přitom by stačila specializovaná péče třeba na vašem pracovišti?

Uvedu dva příklady. Pacient s nádorovou bolestí dolních končetin byl léčen na onkologii, ortopedii i neurologii bez většího účinku, pro bolest nemohl spát, trpěl nechutenstvím, obtížně se pohyboval, byl depresivní. Na bolesti užíval jen běžné léky typu ibuprofenu nebo diklofenaku. Po vyšetření na naší ambulanci dostal silné opioidy a antidepresiva, a již druhý den telefonoval, že se po dlouhé době dobře vyspal, bolesti

že jsou mírné. Systematická a pravidelná léčba byla vedena až do konce jeho života, bolesti byly dobře snesitelné. Přestože pacient trpěl nevyléčitelnou nemocí, bylo možno zlepšit kvalitu posledních měsíců života a zabránit utrpení pacienta i jeho blízkých.

Druhým příkladem je padesátiletý pacient po opakované operaci bederní páteře, který trpěl trvale nesnesitelnou bolestí v zádech i v dolní končetině. Obtíže mu nedovolily pokračovat v zaměstnání, nemohl se zabývat svými koníčky, nemohl chodit do divadla, které miloval. Jen ležel a polykal různá analgetika, jednu tabletu za druhou. Samozřejmě s mnoha nežádoucími účinky. Po cílené léčbě se sice do zaměstnání vrátit nemohl, ale mohl se věnovat koníčkům, rodině i divadlu.

Nedávno byl v odborném tisku publikován váš případ úspěšné léčby neuralgie trigeminu (= krutá bolest trojklaného nervu v oblasti obličeje), která se objevila u pacientky po extrakci zubu. Ze záplavy všemožných analgetik se ukázal jako šetrný a velmi účinný nový lék MD Neural. Můžete našim čtenářům tento případ ve stručnosti popsat?

Starší pacientka podstoupila pro léta trvající bolest trojklaného nervu různé léčebné zásahy včetně chirurgických. Dostávala mnoho obstků, docházela na akupunkturu, která měla na určitou dobu velmi dobrý účinek, ale bolesti se opět vrátily. Cílená léčba moderními farmaky byla účinná jen částečně. Rozhodla jsem se proto provést obstk novým přípravkem GUNA Neural a po 4 aplikacích se bolesti zmírnily o více než 60 %. Pacientka byla spokojená, a dokonce bylo možno snížit současnou terapii.

Po přečtení tohoto rozhovoru bude chtít řada pacientů vyhledat vaši pomoc. Co byste jim poradila, jak mají postupovat?

Pacienty objednává sestra na ambulanci. Pacient by měl mít doporučení praktického lékaře nebo specialisty, např. neurologa, ortopeda aj. Snažíme se o co nejkratší objednací dobu a rádi pomůžeme pacientům, které trápí bolest.

Co byste na závěr vzkázala všem pacientům, kteří trpí nějakou bolestí?

Pokud vám váš lékař nenabídne léčení bolesti na specializovaném pracovišti sám, tak ho o to požádejte. Jistě vám vyhoví.

MUDr. Dana Vondráčková
Centrum léčby bolesti FN Na Bulovce
tel. 266 082 242 nebo 266 082 522

OČKOVÁNÍ PROTI KLÍŠŤOVÉ ENCEFALITIDĚ



Doc. MUDr. Rastislav Maďar, Ph.D.,
odborný garant Očkovacích center Avenier

Očkování má u nás dlouhou tradici, vakcinace proti pravým neštovicím byla i na našem území legislativně zakotvena již za Rakouska-Uherska. Obecně patří očkování k nejvýznamnějším objevům celé historie medicíny. Díky němu se lidstvu podařilo zbavit se zohavujících a smrtelných pravých neštovic, paralyzující přenosná dětská obrna se dnes vyskytuje už jen v několika posledních rozvojových zemích, smrtelný novorozenec tetanus je mimořádně vzácný už i na africkém venkově a výskyt obávaných spalniček se podařilo snížit na minimum.

Očkování v ČR: povinné a na vyžádání

Pokud jde o povinné očkování dětí, patří ČR celosvětově mezi absolutní špičku. Úplně jiná je však situace v oblasti očkování na žádost, zejména u dospělé populace. Kvůli nízkému pokrytí populace vakcínami za individuální úhradu jsme v zahraničí někdy uváděni jako negativní příklad.

Mezi kvalitní, avšak stále ještě nedostatečně využívané vakcíny patří i FSME-IMMUN proti klíšťové encefalitidě (KE). Myslím si snad někdo o našich jižních sousedech v Rakousku, že jsou hloupí a lehce manipulovatelní, když je proti KE očkováno téměř 90 % obyvatel této země? Je v naší povaze považovat investici pár desítek korun měsíčně do vlastního zdraví za zbytečnou? Věřím, že tomu tak úplně není a že stále víc lidí si uvědomuje, že za vznik nemoci, již lze předjet, může nejednou i sám nemocný.

Převážná většina našich jižních sousedů je očkována právě vakcínou FSME-IMMUN, což pro nás jako očkující lékaře představuje jedinečný soubor dat o vysoké účinnosti a bezpečnosti této vakcíny. Miliony aplikovaných dávek bez závažných neočekávaných nežádoucích reakcí přinášejí pocit jistoty při její volbě. U většiny očkováných osob nevznikají žádné nežádoucí reakce, a to ani lokální v místě vpichu. Závažnější postvakcinační reakce jsou tak vzácné, že velká část očkujících lékařů se v průběhu své praxe nesetká ani s jedním takovým případem. Navíc díky speciální leštěné jehle je u této vakcíny výkon očkování jen minimálně bolestivý.

Situace ve výskytu klíšťové encefalidity

V loňském roce se v ČR vyskytlo nejvíce případů infekce virem KE za posledních 30 let s výjimkou roku 2006. Oblasti endemického výskytu KE na území ČR se neustále rozšiřují a nemoc se objevuje ve stále vyšší nadmořské výšce. Navíc případů KE přibývá i mimo klasické období výskytu nemoci v letním období. K přenosu infekce může dojít nepozorovaně. Infikované osoby poměrně často ani nevědí, že měli přisáté klíště. Úvodní klinické projevy KE jsou nespecifické, a tak se může stát, že správná diagnóza je stanovena příliš pozdě. Doposud není k dispozici specifická léčba této infekce a není možné léčit její příčinu, nýbrž jen některé projevy. Na rozdíl od lymeské boreliózy u KE antibiotika nezabírají. Klíšťová encefalida může zanechat trvalé následky, a může si vyžádat i daň nejvyšší, lidský život – a to zejména u starších osob. Jedinou spolehlivou prevencí této nemoci je očkování. Vhodné oblečení a použití repelentů riziko nákazy sice snižují, ale zcela neeliminují. Schéma obou u nás dostupných vakcín je podobné. K tvorbě protilátek dochází už po první dávce, avšak dostatečná ochranná hladina protilátek se vytvoří až po druhé, podané s odstupem od 2 týdnů (v období aktivity klíšťat) do 3 měsíců. Poslední, třetí dávka základního očkování se aplikuje za dalších 5 až 12 měsíců a první přeočkování se provádí za 3 roky. U osob do 60 let věku následně stačí k udržení imunity jedna dávka vakcíny každých 5 let, u osob nad touto věkovou hranicí je potřebné přeočkování každé 3 roky. Děti od 1 do 16 let věku se očkují speciální dětskou formou vakcíny s nižší dávkou antigenu.

Infikované klíště může způsobit onemocnění, které může mít závažný průběh a následky.



NERISKUJTE ZBYTEČNĚ

Nechte sebe a své děti
OČKOVAT
proti klíšťové
encefalitidě



Virus klíšťové encefalidity je přenášen klíšťaty
Léčivá látka: Virus encephalitis inactivum purificatum
Vakcíny proti klíšťové encefalitidě

Výdej vakcín je vázán na lékařský předpis. Vakcíny aplikuje lékař. Pečlivě pročtěte příbalovou informaci. Vakcíny nejsou hrazeny z prostředků veřejného zdravotního pojištění. Informace o výši příspěvku na očkování poskytnou příslušné zdravotní pojišťovny. Informujte se na bezplatných linkách **800 202 010, 800 331 170** (v pracovní dny Po–Pá 9–17 hod.). Podrobné informace o přípravku naleznete na www.baxter-vpois.cz.

www.pozorkliste.cz,
www.klistova-encefalitida.cz

BAXTER CZECH spol. s r. o.
Karla Engliše 3201/6, Praha 5, 150 00,
tel.: +420 225 774 111, fax: +420 225 774 250
www.baxter.cz

Baxter

I BOLEST KLOUBŮ JE DOBRÉ CHÁPAT KOMPLEXNĚ

Rozhovor s MUDr. Dagmar Kolářovou, odbornou lékařkou pro choroby interní, plicní, mitochondriální a myoskeletální medicínu, M centrum, Praha 2

Paní doktorko, jak často vás navštěvují pacienti s problémy pohybového ústrojí?

Často! Ze statistik vyplývá, že v praktické medicíně přibližně 20 % časového vytížení lékaře připadá na obtíže a choroby pohybového aparátu, a odpovídá to i každodenní realitě v mé ordinaci. Alarmující pak je, že se problémy s pohybovým aparátem přesouvají do stále mladších věkových kategorií a jsou častou příčinou pracovní neschopnosti právě těch ekonomicky aktivních, a to mnohdy již na samém počátku jejich „produktivního života“.

Kde je hlavní příčina, respektive co je příčinou těchto problémů?

Zřejmě platíme daň za usnadnění života prostřednictvím výtěžků technického pokroku; proto přibývá vadného držení těla a skolióz (vybočení páteře), bolestí kloubů a svalů atd.

Obvykle je léčba postavena na podávání léků obsahujících například paracetamol, nesteroidní antirevmatika, kortikosteroidy. Také tyto léky používáte, nebo stojí vaše léčba na jiné léčebné strategii?

Vámi jmenované léky „oficiální medicíny“, přestože představují obvyklou strategii doporučenou autoritou EULAR (Evropská liga proti revmatismu), já osobně dnes už dávám jen velmi nerada a sporadicky, neboť – jak každý ví – jsou to sice mnohdy velmi účinné látky, ale o účinnější, o to více mají tzv. nežádoucích účinků

a kontraindikací (žaludeční vřed apod.). Ke každému pacientovi přistupuji přísně individuálně a snažím se o komplexní nápravu: nejprve „mechanicky“ (manuální terapie), následuje detoxikace celková i lokální a podpora buněčného metabolismu, která je jednou z hlavních principů tzv. fyziologické regulační medicíny (FRM), s níž jsem začala letos na jaře, a po pravdě přiznávám, že mne svým účinkem nadchla.

Z vašich slov je zřejmé, že v terapii různých kloubních obtíží, bolestí zad apod. převažuje ve vaší lékařské praxi fyziologická regulační medicína. Popsala byste stručně její princip?

Ano, s úspěchem aplikuji přípravky FRM ve formě kapek, tablet a injekcí. Její podstatou je podávání nízkých – tzv. fyziologických – dávek biologicky aktivních látek (neuropeptidů, hormonů, cytokinů a transfer faktorů), které jsou běžně přítomny v lidském těle a zprostředkovávají „správné instrukce“ různým buňkám organismu – tedy řídí a kontrolují naše tělo, aby správně fungovalo, tj. aby bylo zdravé. Nemoc je tak dnes vnímána jako vyjádření změn v koncentracích právě těchto „komunikačních molekul“ – ve smyslu jak zvýšených, tak snížených koncentrací. Obnovením rovnováhy pak obnovujeme i stav zdraví. V přípravcích FRM k léčbě bolesti jsou komunikační molekuly kombinovány s kolagenem (součást pojivové tkáně), beta-endorfinem, anti-interleukinem-1-alfa/beta a specifickými bylinnými výtažky. Cílem je komplexní ovlivnění psycho-neuro-endokrino-imunitní osy (PNEI), a tedy i obnovení rovnováhy organismu. K výhodám přípravků FRM patří absence nežádoucích účinků a kontraindikací a výborná snášenlivost ze strany nemocných s možností postupného vysazování analgetik.

Nedávno vysílala TV Public zajímavý pořad Zdravíčko, kde jste prezentovala léčbu kolena jedné pacientky. Můžete nám k tomuto případu říci více?

Pečuji o starší paní po operaci kolena, s přetrvávajícími bolestmi, otokem a špatným osovým postavením (vybočením) kolenního kloubu vpravo. Krom toho, že její pravá končetina je objektivně o 3 cm delší, se pacientka nebyla schopna pohybovat bez opory (hole). Dohodly jsme se tedy na kúře s použitím Guna-MD injekcí v kombinaci s manuální terapií. Již na konci 1. terapie s aplikací 2 ampulí Guna-Knee injekcí paní udává zmírnění bolestí a opětovně možné přiblížení kotníků k sobě. V terapii budeme pokračovat do celkového počtu 8–10 injekcí s frekvencí 1–2 aplikace týdně podle individuálního stavu a odezvy.

Předpokládám, že pacienti si musí Guna-MD injekce platit, že nejsou hrazeny z prostředků všeobecného zdravotního pojištění. Není to problém?

Jako vždy, i zde platí možnost volby a vše je relativní. Pacienti přicházejí většinou až poté, co vyzkoušeli



běžné metody léčby tzv. na pokladnu, event. si připlatili za různé „zaručeně účinné“ doplňky stravy (v ČR v loňském roce za 5–6 miliard Kč!), a klouby a záda stále bolí a mnozí přicházejí již s termínem operace na jejich výměnu – endoprotézu. A přízejně si, „pod nůž“ nejde nikdo rád. Takže pokud se objeví možnost zvládnout problém jen „manuálkou“, dobrými chondroprotektivy, kapičkami a injekcemi, pak to prakticky každý ještě před tou operací raději zkusí.

Jak byste shrnula své dosavadní zkušenosti s Guna-MD injekcemi, potažmo s FRM jako takovou?

Dosavadní zkušenosti mě přesvědčily, že tento léčebný směr má budoucnost. Za velké plus přípravků FRM považuji komplexní působení, velmi dobrou snášenlivost, poměrně snadnou dostupnost, žádné alergické reakce, žádné nežádoucí či nepříznivé vedlejší účinky (jako při klasické antirevmatické léčbě).

Za rozhovor děkuje Robert Jirásek



bílým) by měly být u dětí do 4 let ve 2–3 porcích, u dětí starších ve 3–4 porcích. **Mléčné výrobky** by měly odpovídat 2–3 porcím denně, protože jsou důležitým zdrojem vápníku a vitamínu D. Z **masa** má přednost maso libové, zejména světlé, jako je kuřecí nebo králičí. Nesmíme zapomínat také na ryby, které jsou cenným zdrojem nenasycených mastných kyselin, ovšem některé děti je nemají rády. Množství stravy je také nutné při-

Dostatečné množství vitaminů a minerálů

Ruku na srdce, dokážete svoje dítě přimět, aby snědlo doporučené množství ovoce a zeleniny? Pokud ano, nemusíte dále číst. Jestli však strava dítěte nesplňuje ideální požadavky, je pro krytí vysokých nutričních potřeb vhodné vitamíny a minerály doplňovat. Vyzdvihovat něko-

Je samozřejmé, že každý rodič se snaží zabezpečit pro své dítě to nejlepší. Zdravá strava a dostatek živin pro správný fyziologický vývoj dítěte k tomu rozhodně patří také.

VITAMINY A MINERÁLY VE VÝŽIVĚ DĚTÍ

Odborná redakce Edukafarm

Správný dětský jídelníček by měl být založen na tzv. potravinové pyramidě. Její základnu tvoří **zelenina, ovoce**, obilniny a luštěniny. Z tohoto typu stravy by děti do 4 let měly jíst denně 4 porce zeleniny a ovoce, děti nad 4 roky 5–6 porcí. **Obilniny, těstoviny, rýže a pečivo** (u starších dětí by mělo převažovat celozrnné nad inzerce

způsobit fyzické aktivitě dítěte (sportující dítě potřebuje více energie než dítě, které tráví většinu dne u počítače nebo u televize).

Největší nedostatky jsou obvykle ve spodní – nejdůležitější – části pyramidy. Výzkumy např. ukazují, že desetileté děti v České republice sní průměrně denně přibližně 1 porci ovoce a pouze 0,6 porce zeleniny. „Nespolupracující“ dítě bývá obvykle největší překážkou zdravé výživy. Obstrukce s jídlem nebo odmítání vybraných potravin (obvykle právě těch „zdravých“) patří do základního repertoáru řady dětí. Když se k tomu pak přidruží např. vyšší nemocnost, mnoho rodičů zachvátí panika... Starám se o své dítě dobře?

lik nejdůležitějších součástí nemá smysl – dětská strava musí být kompletní. U většiny dětí není nutné doplňovat vitamíny a minerály každodenně po celý rok. Typickou dobou, kdy se potřeby dětí zvyšují, je však např. návrat dětí z prázdnin do škol nebo školek a přechodová období, kdy proměnlivé počasí zvyšuje riziko prochladnutí a zároveň vytváří ideální podmínky pro šíření infekcí. Doplňkové multivitaminové přípravky jsou dále doporučovány všem aktivním a sportujícím dětem, jejichž pravidelná fyzická zátěž zvyšuje požadavky na příjem těchto látek. Děti dnes mnohdy začínají s intenzivním sportem poměrně brzy a často absolvují i náročné tréninky. V těchto případech je pak vhodné i každodenní doplňování vitaminů a minerálů.



Víte, jak posílit dětskou imunitu?

**Dávejte svým dětem Martáňky
– nejoblíbenější multivitaminy
pro děti v celé galaxii.**

**Jak pomocí Martáňků posílíte imunitní systém
Vašich dětí?**

Pro posílení imunity u dětí odborníci doporučují zdravou výživu a přiměřené otužování. Při opakovaných infekcích a zánětech se v současné době klade velký důraz na doplňování vitaminů posilujících imunitu.

Martánci kromě základních vitaminů obsahují také unikátní komplex aktivních látek Imunactiv® (beta glukan, zinek, vitamin C a bioflavonoidy), který společně s vitamíny a minerály přispívá ke správné funkci imunitního systému.

Účinnost Martáňků byla prokázána studií*

Výsledky posmarketingového sledování prokázaly, že během zletého užívání Martáňků 465-ti dětmi ve věku 3–12 let došlo ke statisticky významnému poklesu v celkovém počtu, době nemoci a v jednotlivých parametrech závažnosti nemocí.

*Více o studii na www.walmark.cz

**V každém 100 tbl. balení dárek
pro vaše nejmenší – Martálaser**

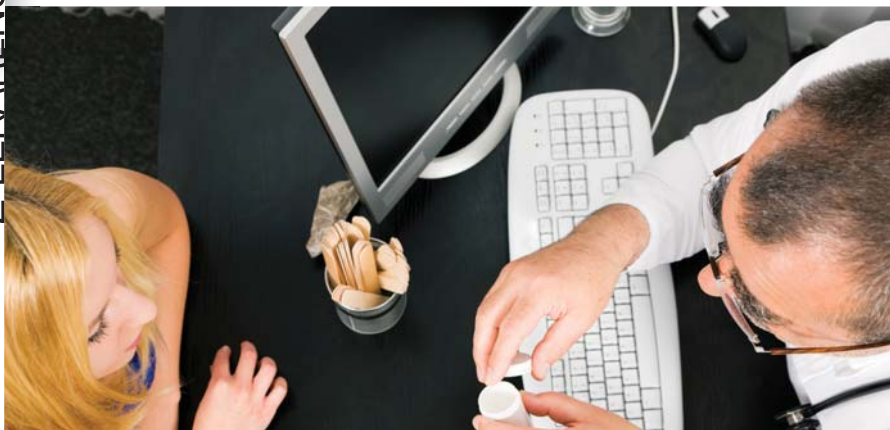


Doplňek stravy

Zakoupíte ve vaší lékárně nebo na bezplatné info lince: 800 141 141
www.martanci.cz, www.walmark.cz

ŠAFRÁN A PSYCHICKÁ ONEMOCNĚNÍ

Odborná redakce Edukafarm



Psychická onemocnění jsou dnes stále častější a jejich výskyt, zvláště v rozvinutých zemích, stále roste. Podílejí se na tom jak dlouhodobé faktory, jako např. změny životního stylu, zvýšené nároky na úspěšnost, prodlužování života, tak i aktuální okolnosti, jako např. světová ekonomická krize nebo osobní problémy.

Nejčastějším psychickým onemocněním moderní společnosti je deprese. Tento stav není pouhým smutkem a skleslostí, ale skutečným onemocněním, které jen tak samo neodezní.

Na deprese se šafránem

Volně dostupných přípravků využitelných při depresích je však velmi málo. Tradičními jsou přípravky odvozené od třezalky tečkované (*Hypericum perforatum*). Vítaným rozšířením spektra použitelných přípravků se proto stalo poznání účinku extraktu **šafránu setého** (*Crocus sativus* L.). Šafrán se používá v tradiční perské medicíně jako antidepresivně působící bylina. Vědecké studie potvrzují, že účinek je zprostředkován safranalem, látkou izolovanou z pestíků šafránu, která ovlivňuje v mozku hladinu serotoninu („*hormonu štěstí*“). Antidepresivní účinnost safranalu byla sledována na několika univerzitních pracovištích, a byla dokonce

srovnatelná s některými ze syntetických antidepresiv. Na bázi šafránu je v České republice v současnosti dostupný doplněk stravy **Saframyl**.

Šafrán nebo třezalka?

Účinnost extraktů ze šafránu i třezalky je poměrně dobře potvrzena řadou klinických studií u mírné až středně těžké deprese. Širší použití třezalky je však do jisté míry omezeno. Třezalka totiž patří k bylinám, které mohou významně ovlivňovat léčbu jinými léky, a proto se s nimi nemůže kombinovat. Jedná se např. o warfarin a jiné léky ovlivňující srážlivost krve, theofylin a některé léky na epilepsii. Třezalku též nemůže bez problémů užívat velká část žen v produktivním věku, protože snižuje účinnost **perorální hormonální antikoncepce**.

Šafrán, na rozdíl od třezalky, ostatní léky téměř neovlivňuje. Díky prokázané účinnosti a relativně

„univerzálnímu“ použití se přípravek **Saframyl** jen krátce po uvedení na trh prosadil jako druhý nejčastěji doporučovaný přípravek používaný u depresivních stavů (průzkum Lékárnici doporučují 2009, www.lekarnicidoporucuji.cz).

Šafrán a Alzheimerova choroba – nové poznatky

Jednou z posledních zajímavých novinek je zjištění iránských vědců z Univerzity v Teheránu, že šafrán může příznivě působit také u Alzheimerovy choroby. Toto onemocnění postihuje především starší osoby a vyvolává postupující demenci, projevující se postupnou ztrátou paměti, logického myšlení i koordinace pohybů. V konečném stadiu postižený není o sebe schopen se vůbec postarat a při jinak dobrém fyzickém zdraví vyžaduje neustálou péči okolí. Možnosti, jak zpomalit progresi tohoto onemocnění jsou proto velmi cenné.

Šafrán, podávaný pacientům s mírnou až středně těžkou formou Alzheimerovy choroby ve zmiňované klinické studii vedl k významnému zlepšení psychických funkcí postižených. Vzhledem k vysoké bezpečnosti šafránu, jsou tyto výsledky velmi zajímavé. Pokud by se potvrdili i v širší praxi, znamenalo by to velmi cenné rozšíření léčebné palety u tohoto onemocnění.



doplněk stravy

inzerce

Aktivace imunitního systému na zimu

Dnes již legendární Uña de Gato (Vilcacora, Kočící dráp) je jednou z nejlépe studovaných rostlin herbální medicíny. Extraktům z této liány jsou přisuzovány zejména imunostimulační vlastnosti, které blahodárně působí při oslabení a disharmonii imunity a obranyschopnosti organismu a autoimunitních poruchách. Významná je jejich pomoc u očisty cévního systému mozku a srdce. Vytváří nehostinné prostředí pro nežádoucí mikroorganismy, které sužují trávicí a urogenitální trakt zánětlivými procesy. Silný obsah antioxidantů působí pozitivně rovněž u únavových syndromů.

(Převzato z odborné publikace Dr. Taylora: The Healing power of Rainforest Herbs, NY 2005, str. 217-224).



PURUS - MEDA, s.r.o.

Doplněk stravy je dostupný v lékárnách nebo na internetovém obchodě www.purusmeda.cz. Na dobírku lze objednat na lince **532 192 711-12** nebo obchod@purusmeda.cz.

NOVÉ PŘÍSTUPY KE ZMÍRNĚNÍ PROJEVŮ ARTRÓZY

Odborná redakce Edukafarm

V důsledku opotřebení kloubní chrupavky nebo úrazu dochází k drobným poškozením kloubu a k rozvoji zánětlivých stavů v kloubní šterbině. Pokud tento zánět není uklidněn, ze zaníceného kloubního pouzdra se uvolňují enzymy, které způsobují další poškození kloubní chrupavky. Toto onemocnění kloubů nazýváme osteoartróza (artróza) a patří k nejčastějším problémům lidí ve vyšším věku. Výsledkem degenerativních změn je narůstající poškození kloubu, zvýšená bolestivost, otok a následné snížení pohyblivosti. Degenerativní artróza nemá jednoznačnou příčinu, proto je hlavním cílem léčby především zmírnit její projevy a ulevit pacientovi. Nejdůležitějším faktorem většinou bývá právě bolest kloubů, která v důsledku ovlivňuje nejen pohyblivost, ale i spánek, náladu a celkovou kvalitu života.

GOPO® – účinná a bezpečná alternativa

Nejběžněji používanou látkou pro léčbu osteoartrózy je glukosamin z kategorie tzv. chondroprotektiv. V posledních letech se ale ukazuje, že existují i jiné látky, které mohou zmírnit bolestivé

projevy artrózy. Značnou popularitu si v současnosti získává extrakt ze zvláštní odrůdy růže šípkové (*Rosa Canina L.*) s aktivní látkou GOPO®. Tato látka funguje na principu výrazných protizánětlivých a antioxidačních účinků, jak bylo prokázáno v laboratorních testech¹ a její účinnost byla následně potvrzena v několika klinických studiích² na pacientech s osteoartrózou. Nedávná

Působení šípkového prášku s aktivní látkou GOPO® u artritické bolesti je dosud ojedinělé. Svým způsobem se odlišuje od všech dosud používaných látek, přičemž vykazuje velmi dobrou klinickou účinnost při velmi nízkém potenciálu nežádoucích účinků.

metaanalýza³ dokonce naznačuje, že speciálně připravený prášek z plodů růže šípkové s obsahem látky GOPO® je účinnější než glukosamin hydrochlorid ve zmírnění bolesti u pacientů s osteoartrózou, navíc bez jakýchkoliv vedlejších účinků. Látka GOPO® je tedy zároveň přírodní a bezpečná alternativa protizánětlivých analgetik podávaných při artróze, která může být užívána dlouhodobě a společně s jakýmkoliv léky nebo doplňky stravy bez rizika vzájemných interakcí.

¹ Inflammopharmacology 1999; 7: 63-68

² Scand J Rheumatol 2005; 34: 302-308; Current Therapeutic Research 2003; 64: 21-31; Phytomedicine 2004; 11: 383-391

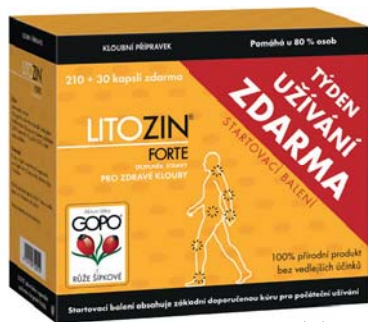
³ R.Christensen, E.M.Bartels, H.Biildal: Efficacy of glucosamine hydrochloride or specialized rosehip powder in osteoarthritis patients: an indirect comparison meta-analysis. Poster presentation at the World Congress on Osteoarthritis (OARS), Montreal, 10-13 September 2009.

Více na www.gopo.cz

inzerce

LITOZIN® FORTE PRO ZDRAVÉ KLOUBY

Manželé Věra a Jaroslav z Pardubic vždy žili velmi aktivně a bez pravidelného pohybu si nedovedli svůj život představit. Poslední dobou však cítili, že jejich klouby už nejsou tak pružné jako kdysi. Trápila je snížená pohyblivost a provádění každodenních pohybových aktivit už také nebylo tak snadné jako dříve. Vyzkoušeli různé přípravky na klouby, ale až díky LitoZinu Forte, který začali oba užívat, si udržují své klouby zdravé a v dobré kondici.



Doplňek stravy

Problémy s klouby

„Naše potíže s klouby se během posledních let zhoršily natolik, že už jsme téměř

nemohli ani sejít ze schodů, natož se věnovat oblíbeným činnostem jako je práce na zahrádce a procházky v lese“, vypráví paní Věra. „Manžela navíc obtěžovala raní ztuhlost kloubů, kdy mu dělalo potíže i vstát z postele. Oba jsme byli nevrli a život už pro nás přestával být potěšením. Vyzkoušeli jsme mnoho různých přípravků na klouby, ale úleva byla vždy pouze dočasná. Už jsme si nevěděli rady...“

Nový přípravek na klouby

„O přípravku LitoZin Forte mi pověděla dcera, která pracuje v lékárně. Přesvědčilo mě, že za preparátem stojí seriózní skandinávský výzkum a hlavně to, že jde o čis-

tě přírodní produkt, který se získává ze zvláštní odrůdy růže šípkové. Klinické studie* navíc prokázaly, že aktivní látka GOPO pomáhá podporovat správné funkce kloubů a pozitivně ovlivňovat pohyblivost až u 80 % osob. Koupil jsem tedy základní doporučenou kúru a přesvědčil i manželku, aby začala LitoZin Forte užívat“, popisuje s úsměvem pan Jaroslav.

LitoZin Forte pro zdravé klouby

„LitoZin Forte jsme začali dle pokynů užívat po třech kapslích při snídani a při večeři a poté snížili dávkování na dvě kapsle ráno a večer. Již po prvním měsíci užívání jsem cítila, že moje klouby už nejsou tak ztuhlé. Nyní znovu zvládám chůzi do schodů a jiné pohybové aktivity bez větších problémů“, říká paní Věra a pan Jaroslav se přidává: „I já jsem pocítil výraznou úlevu – moje dřívější pohyblivost se opět vrátila! Znovu jsme se vrhli do péče o dům a zahradu a chodíme na pravidelné procházky do lesa. LitoZin Forte nám pomáhá udržovat zdravé a pohyblivé klouby a jsou chvíle, kdy na své obtíže úplně zapomeneme. Myslíme, že jsme teď oba mnohem spokojenější a život nás po dlouhé době zase baví. LitoZin Forte doporučujeme každému, kdo si chce udržet své klouby zdravé a pružné“, uzavírají spokojení manželé.



LITOZIN® FORTE
DOPLŇEK STRAVY
PRO ZDRAVÉ KLOUBY

- Jediný přípravek s aktivní látkou GOPO® ze speciální odrůdy růže šípkové.
- Pomáhá udržovat správné funkce kloubů.
- Přispívá k zachování pohyblivých kloubů při každodenních činnostech jako je chůze po schodech, usedání a vstávání, oblékání a svlékání oděvu apod.
- 100% přírodní produkt bez vedlejších účinků.
- Může být užíván společně s jinými léky a doplňky stravy.

pomáhá u 80 % osob*

*Scand J Rheumatol 2005; 34: 302-308; Current Therapeutic Research 2003; 64: 21-31; Phytomedicine 11 2004; 383-391



O CUKROVCE PŘEVÁŽNĚ VÁŽNĚ

*odborná redakce Edukafarm ve spolupráci
s MUDr. Marcelou Szabó,
Diabetologická ambulance Městské nemocnice
v Neratovicích*

a stimulují produkci inzulínu ve slinivce. U lidí s cukrovkou 2. typu je však tento mechanismus porušený.

Sliny ještěra vzorem pro účinný lék

Výsledkem neúnavné práce výzkumného asistenta Johna Enga z New Yorku bylo objevení hormonu bílkovinné povahy ve slinách ještěra korovce jedovatého, žijícího v pouštích oblastech Mexika a USA, významně snižujícího glykémii. Podle něj byla uměle připravena látka exenatid, která

se mu hůře hojí rány všeho druhu. V ČR cukrovkou trpí více než 780 000 lidí.

Jaká existují omezení v životě diabetika, jak se s touto diagnózou vyrovnat?

Současná medicína diabetikům umožňuje plnohodnotný život se zachováním většiny aktivit a aspektů samozřejmých pro zdravou populaci, tzn. díky moderním léčivům a zdravotnickým prostředkům nenastává výrazné omezení možnosti sportovat (naopak, pravidelný fyzic-

Onemocnění cukrovkou (diabetes mellitus) v civilizovaných zemích zaznamenává stále stoupající trend. Oproti roku 1995, kdy počet nemocných činil na celém světě cca 135 milionů, nyní se odhaduje, že diabetem trpí již 200 milionů lidí. Přibližně v devadesáti procentech přitom jde o cukrovku 2. typu (tj. nezávislou na podávání inzulínu). Jednou z příčin vzniku diabetu je častý výskyt obezity a nedostatek tělesného pohybu, která vede k rozvoji tzv. inzulínové rezistence, tj. stavu, kdy cílové buňky orgánů přestávají reagovat na pokyn, aby zachycovaly a zpracovávaly glukózu (krevní cukr) kolující v krevní plazmě a paradoxně může inzulín v těle přebývat. Nakonec se však postupně vyčerpává schopnost beta-buněk slinivky břišní tvořit inzulín a tím je velmi ztížena regulace hladiny glukózy (glykémie) v krvi.



Několik dat z historie

Existují doklady o tom, že cukrovkou trpěli lidé již ve starověku. Na farmakologickou léčbu bylo nutné počkat až na počátek 20. století, kdy v r. 1921 vědci Best a Banting objevili hormon inzulín. A teprve od padesátých let jsou známa první tzv. perorální antidiabetika, tj. ústy podávaná léčiva proti cukrovce. Své místo v terapii si nadále udržuje i sám inzulín a jeho analoga, přesto, že se objevují léčiva s účinkem jemu podobným.

Pokrok lékařské vědy v diabetologii

Pro usnadnění kontroly léčby inzulínem bylo vyvinuto aplikační pero s pamětí – HumaPen Memoir, které ukazuje kdy a kolik jednotek inzulínu si pacient aplikoval v několika posledních dávkách. Samotné podání inzulínu je díky sofistikovanému provedení pera diskrétní, pohodlné, bez problémů je zvládnou i děti a díky vskutku malému průřezu jehly je minimálně bolestivé.

Novinkou z poslední doby je zavedení tzv. inkretinů do léčby diabetu 2. typu. Jedná se o látky hormonální povahy, které přirozeně vznikají též v tenkém střevě člověka a společně s inzulínem pomáhají zpracovat přísun energie z potravy. Navozují pocit sytosti, zpomalují vyprazdňování žaludku

v těle po příjmu potravy napodobuje působení peptidového hormonu z tenkého střeva. K výhodám této látky patří, že se pomalu odbourává (účinkuje tedy po několik hodin), chrání beta-buňky slinivky břišní a navíc přispívá k mírné redukci tělesné hmotnosti.

Tři otázky pro MUDr. Marcelu Szabó, Diabetologická ambulance Městské nemocnice v Neratovicích

Proč je důležitá kompenzace cukrovky u všech nemocných?

Cukrovka (diabetes mellitus) je onemocněním celého organismu a neléčená (či nedostatečně léčená) představuje pro pacienta vážné riziko, mj. proto, že počáteční projevy nijak zvlášť neobtěžují a zvýšená glykémie je zjištěna náhodně v rámci jiného vyšetření. Pokud ale tento stav trvá, může po čase dojít k nevratnému poškození tkání a orgánů (ledviny, oči, nervy, cévy atd.) vlivem působení vysokých hladin glukózy. Narušené bývá kožní čítí a prokrvování dolních končetin, což bývá provázáno nepříjemným pálením a mračením. Zúžení či uzavření tepen dolních končetin se projevuje bolestmi a může vyústit v amputaci prstů či celé dolní končetiny. Pacient s cukrovkou se stává náchylnějším k infekcím a plísňovým onemocněním. Také

ký pohyb je žádoucí), studovat i pracovat. Pochopitelně pacient s cukrovkou musí – nejlépe pomocí přípravků léčebné kosmetiky – zvýšeně pečovat o svou kůži (ta je u diabetiků zranitelnější) a nohy (používat speciální obuv a pomůcky, po mytí důkladně vysušit mezprsty), nevystavovat se zbytečnému stresu a zachovávat racionální životosprávu s pravidelným spánkem a stravováním, přičemž je třeba omezit příjem živočišných tuků a červeného masa ve prospěch rostlinných olejů, bílého masa, vybírat méně sladké ovoce a konzumovat větší množství zeleniny vzhledem k obsahu ochranných látek a vitaminů. Také by měl upřednostňovat potraviny s tzv. nízkým glykemickým indexem.

Kde se mohou pacienti dozvědět podrobnosti o diabetu a jeho léčbě?

Zdrojem informací jsou např. internetové portály www.diacentrum.cz; www.zivotstdiabetem.cz (příběhy pacientů, rady a recepty) a www.diadeti.cz či časopisy Diaživot a Diastyl. Lze také zavolat na Dialinku 800 112 112. Kromě toho se každoročně konají různé vzdělávací akce v rámci Světového dne diabetu, připadajícího na 14. listopad.

LOKÁLNÍ LÉČBA ZLEPŠUJE POHYBLIVOST KLOUBŮ

rozhovor s MUDr. Bohumilem Skálou, Ph.D.,
z Ústavu sociálního lékařství LF UK v Hradci Králové

Pane doktore, v odborné Společnosti všeobecného lékařství ČLS JEP máte na starosti léčbu bolesti, která souvisí mnohdy s klouby a obecně s bolestí pohybového ústrojí...

Jaká jsou nejčastější onemocnění kloubů?

V podstatě nejčastějšími onemocněními kloubů jsou *osteoartróza* a *revmatoidní artritida*. Lidově se obvykle označují jako *revma*, ovšem obě onemocnění se od sebe velmi odlišují. Navíc název „*revma*“ by se spíše hodil na *osteoartrózu*, což je postupně se vyvíjející degenerativní onemocnění kloubu, které velmi často souvisí s věkem a opotřebením. Naproti tomu *revmatoidní artritida* je onemocnění – nejčastěji porucha imunitního systému, který v podstatě začne útočit proti vlastním tkáním, v tomto případě proti kloubní chrupavce. Toto onemocnění tedy není vázané na předchozí poškození chrupavky a může postihnout osoby v každém věku. Samozřejmě se jedná o zánětlivé onemocnění, někdy, jako například u *dnavé artritidy*, je vznik klasického bolestivého *dnavého* záchvatu vázán na dietní chybu – ne nadarmo se *dně* říká *nemoc králů*...

Můžeme tomu nějak přecházet?

Příčinu, která vede ke spuštění patologické imunitní reakce, v případě *revmatoidní artritidy* neznáme, takže jí ani nemůžeme předcházet. Mnohdy je to dříve prodělaná infekce, takže zásadně nesmíme podceňovat infekční onemocnění. V případě *osteoartrózy* však spočívá spousta možností v životním stylu. Je to do jisté míry i daň věku. S *osteoartrózou* se můžeme setkat jak u lidí se sedavým zaměstnáním, tak u sportovců. Kloubní chrupavka stejně jako svaly potřebuje přiměřený trénink – jediné tak si udrží kluzkost a pružnost. Pohybová léčba si klade za cíl především udržení hybnosti a tonizaci přílehlých svalových skupin, která vede k subjektivní úlevě.

Takže to není nemoc z opotřebením kloubů?

To se tak říci nedá – s *osteoartrózou* se můžeme setkat jak u lidí se sedavým zaměstnáním, tak u sportovců.

Nepřiměřená zátěž a časté přetěžování bez regenerace vede u sportovců k dlouhodobým degenerativním změnám kloubu, které se hojí zánětem a srůstý. Sportování za pomoci různých ortéz nebo přes bolesti kryté analgetiky nelze doporučit. Totéž, co platí pro nepřiměřenou sportovní zátěž, však platí i pro nepřiměřenou zátěž tělesnou. Někdy stačí, když pacienti zhubnou 10 kg, a hned se mohou lépe hýbat. Klouby nejsou tolik zatěžované a proces degenerace se zpomalí.

Když už bolest začne zasahovat do života, jaké jsou možnosti léčby?

Je-li prvním příznakem pouze občasná bolestivost, volíme obvykle slabší analgetikum, a to *paracetamol*. Pokud se rozvine zánětlivá složka, nahrazuje se *paracetamol* *nesteroidními antirevmatiky*. Ty je možné podávat celkově – tedy v tabletách – nebo lokálně, jako různé masti, krémy a gely. Nevýhodou při celkovém podávání je zatěžování žaludku, navíc se často jedná o starší pacienty, kteří už užívají vícero léků najednou. Proto jsou lokální aplikační formy cennou alternativou – nejde jen o nějaké „*kloubní mazání*“, tyto látky pronikají do kloubní šterbiny a brání rozvoji zánětlivých změn. Jejich velkou výhodou je, že mimo místo aplikace téměř nemají žádné účinky, takže léčba je velmi bezpečná. Opět *paracetamolem* (v Česku je nutné vzít dvě tablety najednou) lze tlumit bolest – pozor na to, že injekčně podaná *nesteroidní antirevmatika* mají vzhledem ke svému působení na stejné chemické procesy v těle stejný nežádoucí účinek na sliznici žaludku.

Čeho lze léčbou dosáhnout?

Cílem by mělo být co nejdelší udržení hybnosti, snížení bolestivosti a oddálení konečného chirurgického řešení – parciální či totální náhrady kloubů. Zároveň však přínosy léčby musí vždy převažovat nad potenciálními nežádoucími účinky. V pozdějších stadiích, kdy už hybnost nelze plně obnovit, je proto cílem především omezení bolestivosti, která se začíná projevovat už i v klidu. Používají se proto i silná analgetika. Na velmi vysoké úrovni jsou pak dnes kloubní náhrady. Jedná se sice o velký operační výkon, ale zlepšení kvality života je obrovské. Prakticky zde jediné můžeme říci, že pokud je provedena ortopedická náhrada kloubů, pak jsme chronickou bolest vyléčili, nebo alespoň velmi úspěšně zmírnili.

profil léčivého přípravku

AULIN® GEL

Lokální aplikace léčiv představuje cílené podání léčiva, které se hromadí v místě podání a nezatěžuje tak celkový organismus. Zvláště výhodné je to u lokalizovaných bolestí.

Charakteristika: Léčivý přípravek *Aulin* gel obsahuje jako účinnou látku *nimesulid*. *Nimesulid* patří do skupiny tzv. *nesteroidních antirevmatik/antiflogistik*, tj. látek, které významně tlumí projevy zánětu, včetně bolesti. Klinicky je proto využíván především v léčbě akutní bolesti např. při podvrtnutí, vymknutí, naražení a úrazech, nebo při jiných onemocněních tkání provázených zánětem, jako je např. zánět šlach nebo bolest kloubů při *artróze*.

Použití: Léčba bolesti a zánětu při poranění měkkých tkání a kloubů.

Složení: 1 g gelu obsahuje 30 mg *nimesulidu*.

Dávkování: Gel se aplikuje 2–3krát denně do kůže kolem bolestivé či nateklé oblasti. Množství závisí na velikosti bolestivé či nateklé místa, obvykle postačují přibližně 3 g gelu, což odpovídá asi 6–7 cm vytlačeného pruhu z tuby. Pokud při léčbě poranění nedojde k ústupu obtíží do 7 dnů, poraďte se o dalším postupu s lékařem.

Distributor: *Medicom Int. s.r.o.*
K dostání v lékárnách bez lékařského předpisu



Léčivý přípravek k zevnímu užití.
Před použitím si pečlivě přečtěte
příbalovou informaci.

Z KLINICKÉ PRAXE

EDUKAFARM

KDYŽ NÁS TRÁPÍ DEPRESE A ÚZKOST

Odborná redakce Edukafarm

Hovoříme-li o dnešním světě, dostává od nás různé přívlastky – hlučný, uspěchaný, přesycený informacemi, zkrátka řítící se vpřed bez ohledu na fakt, že ne všichni lidé mají potenciál bezproblémově zvládat denně vznikající nároky života i zaměstnání. Avšak už starověcí filozofové razili zajímavou myšlenku – „dělat si hlavu“ jen z věcí, které jsme schopni změnit, a naopak věcně, tj. pokud možno bez emocí, přijímat to, co ovlivnit nelze. Dobrá rada, leč praktická realizace není snadná a pokaždé se neobejde bez odezvy v naší psychice. Také proto se potýkáme se stresem, poruchami nálady, spánku a příjmu potravy a s pocity napětí a neklidu.

Deprese, úzkost a poruchy spánku

Deprese je pokládána za jednu z civilizačních chorob typických pro 21. století a její výskyt stále narůstá. V rozvinutých zemích představuje častou příčinu pracovní neschopnosti a postiženému člověku působí značné utrpení.

Diagnostikována bývá častěji u žen, nevyhýbá se žádné věkové, sociální či profesní skupině. Přece jen více ohrožení jsou jedinci stigmatizovaní, handicapovaní, závislí (na alkoholu, drogách apod.), abstijníci či vyloučení společnosti. Kromě pokleslé (smutné) nálady depresi

často doprovází úzkost, potíže s usínáním či probouzení se v časných ranních hodinách (kolem 3.–4. hod), bolesti hlavy, zad a svalů, nechutenství nebo naopak přejídání a s tím spojené výkyvy hmotnosti, pocit ztráty energie a vyčerpání, ztráta zájmu o sexualitu, u mužů poruchy erekce atd. Klíčovou roli v mechanismu vzniku depresivní rozlady hraje serotonin („hormon štěstí“, látka vznikající v lidském těle z L-tryptofanu, velmi důležitý přenašeč nervových vzruchů – neurotransmiter – v mozku), jehož nedostatek, resp. zvýšené odbourávání, pokládáme za prvotní příčinu obtíží. L-tryptofan patří k tzv. esenciálním čili pro život nepostradatelným aminokyselinám. Je základním stavebním kamenem živočišných bílkovin, prekursorem některých vitaminů a člověk jej přijímá potravou. K přirozeným zdrojům řadíme kravské mléko, vejce, drůbeží maso a banány. Při vstřebávání ze stravy však L-tryptofan „soupeří“ s dalšími šesti aminokyselinami a při tom je často odsunut „na vedlejší kolej“.

L-tryptofan jako doplněk stravy

Podáváním mezi jídly formou doplňku stravy se L-tryptofan nemusí dělit s jinými aminokyselinami o transportní enzym, a tak se v organismu výrazně zvýší jeho dostupnost pro syntézu neurotransmiteru serotoninu. Tím je zajištěna optimální komunikace mezi jednotlivými nervovými buňkami mozku a po čase ustupují příznaky deprese – zmírňují se pocity bezraděje, zlepšuje se nálada, zkvalitňuje a prohlubuje se spánek, mizí úzkost, prosvětluje se výhledy do budoucnosti a vrací se radost ze života. Konsolidace stavu psychiky se samozřejmě příznivě odrazí též na tělesné složce organismu – mizí jinak nevysvětlitelné bolestivé syndromy, uvolňují se zatuhlé svaly atd. Aminokyselinu L-tryptofan je možné užívat v podobě tobolek (obsah 160 mg), obvykle 2–3x denně mezi jídly, nejlépe večer. Doplněk stravy s L-tryptofanem je dobře snášen, avšak není určen dětem, těhotným a kojícím ženám ani osobám se závažným duševním onemocněním (psychózy apod.).



doplněk stravy

OČKOVÁNÍ PROTI CHŘIPCE – INOVATIVNÍ VAKCÍNOU VYROBENOU V ČR

Odborná redakce Edukafarm

PREFLUCEL je nová vakcína proti sezonní chřipce, která je vyráběna Vero buněčnou technologií společnosti Baxter. Znamená to, že při výrobě se nepoužívají slepičí vejce jako u ostatních vakcín. PREFLUCEL je tedy čistá vakcína bez obsahu antibiotik, vaječných bílkovin a jiných přídavných látek.

Je to první vakcína, která se vyrábí touto technologií, a navíc v České republice.

PREFLUCEL vyniká vysokou účinností a velmi dobrou snášenlivostí.

Očkovat se můžete nechat u svého praktického lékaře nebo v očkovacích centrech.

Vakcína PREFLUCEL je určena pro osoby starší 18 let.



ANTIOXIDANTY PRO ZDRAVÍ OČÍ

Oči patří totiž k nejcitlivějším orgánům, jež ve vyšším věku ohrožuje řada onemocnění, například věkem podmíněná makulární degenerace. Ačkoliv se tato nemoc léčí obtížně, existují opatření, která zcela jistě očím prospívají. Kromě nekouření je to vyvážená strava bohatá na antioxidanty. Tyto látky totiž dokáží neutralizovat působení volných radikálů na buněčný aparát a zlepšit obranyschopnost organismu.

Pro zrak jsou klíčové zejména **lutein** a **zeaxanthin**, karotenoidy přirozeně se vyskytující v makule, části sítnice. Pomáhají udržovat správnou hustotu makulárního pigmentu a chrání oční buňky před působením škodlivých složek UV záření. Karotenoidy si bohužel tělo nedokáže vyrobit, a navíc jejich koncentrace v sítnici s věkem klesá. Proto je zapotřebí dbát na jejich každodenní přísun.

Potraviny bohaté na antioxidanty

Bohatým zdrojem luteinu a zeaxanthinu je listová zelenina – špenát, kapusta nebo brokolice. Denní dávku luteinu pokryje zhruba jeden plný talíř syrového špenátu.

Zrak pozitivně ovlivňují i vitaminy A, E a C. Zdrojem vitamínu A jsou mléko a sýry. Vitamin E se nachází v rostlinných tucích a olejích, v obilných klíčcích nebo v ořechách, vitamin C zase najdeme v čerstvém ovoci a zelenině, ale také třeba v kysaném zelí. Cévy potřebsují i minerály zinek a selen, které zlepšují imunitu nejen zraku, ale celého organismu. Bohaté na selen jsou tuňák, cibule, česnek, houby, játra nebo celozrnné pečivo. Zinek se nachází například v luštěninách, ve žlutcích nebo v mléce.



Antioxidanty, ať už jsou přijímány v potravě nebo v doplňcích stravy, nejsou sice lékem na oční onemocnění, ale pomáhají očím lépe se proti nim bránit.

V dnešní době se málo se pohybujeme, špatně se stravujeme, kouříme a pijeme příliš alkoholu. Co zkusit žít zdravěji? Optimální výživa bohatá na antioxidanty, fyzická aktivita a nekouření přispívají k dobrému zdraví a prodlužují život třeba i našim očím.

Věkem podmíněná makulární degenerace a zdravý životní styl – to jsou každoroční témata Světového dne zraku, který letos připadá na 14. října. S tímto dnem se tradičně pojí charitativní akce. V letošním roce se farmaceutická společnost Bausch & Lomb rozhodla vydat audioknihu jako symbolickou podporu všem lidem se zrakovým omezením, kteří si cestu ke čtení a literatuře chtějí nechat otevřenou. Audioknihu bude možné po celý následující rok zdarma stahovat na stránkách www.ocuvite.cz.

Na Světový den zraku navazuje 17. říjen jako Ocuville® den prarodičů, jehož smyslem je projevit úctu a vděk nejstarší generaci a nabídnout jí pomocnou ruku. Dobrým začátkem je zakoupení dárkového balení doplňku stravy Ocuville® LUTEIN forte s malým dárkem, vhodným nejen pro samotné seniory, ale pro jejich společné aktivity s vnoučaty a pravnoučaty. Toto dárkové balení bude možné v lékárnách zakoupit od začátku října.

Více na www.ocuvite.cz.



inzerce

Bausch & Lomb Ocuville® LUTEIN forte
30 tableť (tableť)
Doplňek stravy s vitamíny, minerály a karotenoidy / Výživový doplnok s vitamínmi, minerálmi a karotenoidmi

NENECHTE SVÉ OČI STÁRNOU

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

Ocuville® – PRO OSTRÝ ZRAK PO CELÝ ŽIVOT

Doplňek stravy

K DOSTÁNÍ VE VAŠÍ LÉKÁRNĚ

www.ocuvite.cz

Ocuville® – PRO OSTRÝ ZRAK PO CELÝ ŽIVOT

*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.

ANTIBIOTICKÁ LÉČBA DĚTÍ S INFEKCEMI DÝCHACÍCH CEST

Odborná redakce Edukafarm
ve spolupráci s MUDr. Zuzanou Vančíkovou, CSc.,
z Fakultní Thomayerovy nemocnice v Praze

Infekce respiračního traktu (horních a dolních cest dýchacích) patří k nejčastějším chorobám dětského věku. Anatomické propojení sliznic umožňuje i rychlé šíření zánětu z původně postižené oblasti nosu a nosohltanu do dalších partií dýchacího ústrojí jako jsou vedlejší nosní dutiny, střední ucho nebo do dolních dýchacích cest.

Ve většině případů jsou tyto infekce u dětí provázeny zvýšenými teplotami někdy i vysokou horečkou, kterou je nutno léčit podáváním ibuprofenu nebo paracetamolu. Z vyvolavatelů infekce přicházejí v úvahu

nejčastěji viry, dále potom bakterie. Bakteriální původci (streptokoky, stafylokoky, pneumokoky, hemofily aj.), mohou zánět způsobit primárně, mohou ale také „nasedat“ na virovou nákazu jako superinfekce.

K typickým příkladům bakteriální infekce patří streptokoková angína (tonzilitida) a pneumokokový zánět („zápal“) plic (pneumonie).

Jak se léčí respirační infekce

Při léčení infekcí dýchacích cest u dětí se používají léčiva z několika skupin, např. antiseptika zmírňující bolesti v krku, látky rozpouštějící hlen, tlumící kašel, působící proti horečce a zánětu, uvolňující ucpaný nos apod. Důležitý je dostatečný přísun tekutin, zvlhčování vzduchu a tělesný klid, někdy bývají prospěšné zapařovací obklady. Zásadní význam však v odůvodněných případech mají antibiotika, jimiž se potlačuje růst i množení bakterií a řeší tak prvotní příčinu onemocnění.

Kdy nasadit antibiotika

K předepsání antibiotik by vždy mělo docházet na základě racionální úvahy, která se opírá o pečlivé klinické a eventuálně nezbytné laboratorní vyšetření, nikoli na nátlak rodičů nemocného dítěte. Vítanou pomocí je stanovení hladiny tzv. C-reaktivního proteinu (specifické bílkoviny, jejíž zvýšené hodnoty se v krvi objeví již za 6 – 12 hod. od vzniku nemoci a slouží k odlišení bakteriálního a virového zánětu) přímo v ambulanci pediatra. Výběr konkrétního typu a druhu antibiotika závisí na předpokladu, resp. znalosti nejčastějších vyvolavatelů daného onemocnění, jejich citlivosti vůči antibiotikům a zkušenostech lékaře.

Příklad z ordinace dětského lékaře

Pro ilustraci může posloužit příběh 2,5 letého děvčátka narozeného rodičům-alergikům, trpícího častými rýmami, kašlem a astmatem léčeným inhalačními kortikosteroidy. Dříve vážněji nestonalo a mělo normální vývoj přiměřený věku. Nyní ležela s horečkou a levostranným pneumokokovým zánětem plic a pohrudnice byla léčena nitrožilně podávaným krystalickým penicilinem. Po šesti dnech došlo k výraznému zlepšení a léčba mohla být převedena na amoxicilin (v dostatečné dávce), podávaný v sirupu a dívka mohla být propuštěna do domácího ošetřování. Převedení léčby na formu podávání ústy je při dodržení dostatečně vysokých dávek při léčbě pneumonie po úspěchu nitrožilní léčby možné a ušetří dítě před invazivními (injekčními) způsoby léčby a v neposlední řadě umožní návrat dítěte do svého domácího prostředí, které zcela určitě přispívá svou měrou k celkovému uzdravení organismu. Tento krok však musí být vždy pečlivě zvážen a je možný pouze u nekomplikovaného průběhu onemocnění. V případě závažných komplikovaných pneumonií je nutná dlouhodobá nitrožilní léčba.

Závěr

Při rozhodování o volbě antibiotika u dětí s akutní infekcí dýchacích cest je třeba zvážit, zda jsou dostatečné důvody pro antibiotickou léčbu, posoudit spektrum účinnosti antibiotika a léčivo potom podávat v dostatečné dávce a po dostatečně dlouhou dobu. Racionální nasazení antibiotika je velmi důležité i vzhledem k nebezpečí vzniku rezistence (necitlivosti) u původně citlivých bakterií.

KDYŽ MÁTE „CHMURNOU“ NÁLADU

SAFRAMYL

Tradiční perský přírodní pomocník v boji se sklíčenou náladou a duševní únavou na bázi šafránu.



doplňk stravy

KDYŽ VÁS TRÁPÍ AKNĚ

EFFACLAR

Mimořádná nabídka pro mastnou aknézní pleť

1+1 ZDARMA

EFFACLAR DUO
+ EFFACLAR GEL 200 ml

ZDARMA

KOUPITE V LÉKÁRNĚ

TRÁPÍ VÁS RÝMA?

SINOMARIN

Obsahuje hypertonický roztok mořské vody, snižuje otok a překrvení nosní sliznice a tím uvolňuje průchodnost ucpaného nosu a nosních průduchů.



zdravotnický prostředek

PRO SILNÉ SRDCE A CÉVY

EPAMAX OMEGA 3+

Pro své široké spektrum použití mohou být tyto přírodní látky obzvláště vhodné pro dobrou kondici lidského organismu, srdce, cév a mohou též příznivě ovlivňovat krevní tlak, srážlivost krve, hladinu cholesterolu, migrény, ekzémy, záněty a vést k celkovému zvyšování imunity. Díky nejmodernější výrobní technologii a měkkým želatinovým kapslím je zamezeno nepříjemné chuti rybího tuku.



doplňk stravy

PRO ZRALOU PLEŤ

EUCERIN

Nová řada krémů pro obnovu pevnosti pleti EUCERIN Dermo DENSIFYER je určena pro komplexní omlazení zralé pleti



PRO POHODLÍ „VAŠICH“ DNŮ

SARAPIS MENSIS

Doplňk stravy Sarapis Mensis se používá na podporu posílení funkce vaječníků, čehož se využívá při **problematické a nepravidelné menstruaci**. Lze jej použít také jako podpůrný prostředek při opakujících se potížích s **mikroorganismy v oblasti pochvy a močových cest**.

Informace na čísle: 800 100 140

www.vegall.cz



doplňk stravy

PRO DOPLNĚNÍ ŽELEZA

**ŽELEZITÉ VÍNO
MALTOFERROCHIN****Přírodní medicínální víno**

Pro účinné doplnění železa do organismu. Železo je nezbytné pro krvetvorbu, při jeho nedostatku se projevuje únava a slabost. Vyrobeno bez chemických konzervantů. Doporučuje se také pro rekonvalescenci po nemoci a před operacemi. Nemá žádné nežádoucí vedlejší účinky jako tabletové formy. Doporučená denní dávka 1–2 sklenky.



PRO LEPŠÍ TRÁVENÍ

**CONDURANGO
ŽALUDEČNÍ VÍNO****Přírodní medicínální víno**

Pro zklidnění žaludku a lepší trávení při pocitech tlaku a plnosti v oblasti žaludku a při problémech se zažíváním. Vyrobeno bez chemických konzervantů, proto nezatěžuje žaludek a působí okamžitě. Obsahuje extrakt tropické rostliny Marsdenia Condurango, která se vyznačuje schopností zklidnit žaludek při chemoterapii, dietní chybě, stresu a nemoci.



EDUKAFARM



NABÍZÍME VÁM KVALIFIKOVANÉ PORADENSTVÍ

velmi dobře léčitelná pomocí moderních léků či o další poruchy.

Deprese a ve stáří?

Deprese významně zhoršuje kvalitu života, a to nejen u lidí ve vysokém věku. Deprese je onemocněním, které je zejména ve stáří časté, přináší zhoršení kvality života i zhoršení soběstačnosti. Jedná se však o onemocnění, jež je na rozdíl od většiny dalších neuropsychiatrických onemocnění vyššího věku dobře léčitelné a lze mu do značné míry předcházet. K dispozici máme v součas-

kově. U starších lidí se vyskytují netypické obrazy deprese – může se jednat „jen“ o apatii, zanedbávání péče o sebe, nechuť ke dříve obvyklým činnostem. Tyto „mírné“ deprese však mají velmi významný vliv jak na kvalitu života, tak na zdravotní stav.

Postará se o sebe ještě můj tatínek nebo maminka, jsou soběstační?

Soběstačnost je soubor vlastností, které za normální situace považujeme za naprosto běžné a jichž si nevšímáme. Jedná se o soubor právě těch vlastností, které nám umožňují žít samostatně a vyrovnat se s úkoly a nástrahami všedního života v obvyklém prostředí. Jedná se o schopnosti fyzické, ale také o schopnosti duševní. Soběstačnost závisí na zdravotním stavu člověka a ovlivňují ji různá onemocnění, zejména onemocnění chronická, a úroveň jejich kompenzace. Více informací o našich lékárnách, poradnu, seznam zdravotnických zařízení a např. i možnost sebetestování naleznete na našich webových stránkách www.mojelekarna.cz a další informace získáte přímo v lékárnách Mojelekarna.cz. Přijďte k nám, rádi Vám poradíme.

„Vaše zdraví, naše priorita“.

Ve snaze zvýšit kvalitu poradenství ve svých lékárnách vám lékárníci sítě „Moje lékárna“ nabízejí možnost kvalifikovaného poradenství, spočívající v posouzení rizika v oblasti poruch paměti a demence, depresí, kardiovaskulárního onemocnění a soběstačnosti seniorů. Připravujeme i poradenství o dalších, neméně závažných onemocněních. Posouzení rizika výše uvedených onemocnění bylo připraveno ve spolupráci s lékaři a rádi bychom cíleně směřovali do jejich ordinací rizikové osoby jako součást léčebně preventivní péče.

Jaké jsou rizikové faktory kardiovaskulárního onemocnění, stačí jenom kontrolovat krevní tlak?

Kardiovaskulární onemocnění jsou hlavní příčinou úmrtnosti ve většině evropských států, Českou republiku nevyjímaje. Jejich nejčastější příčinou je ateroskleróza. Ta se pozvolna, zpravidla bezpříznakově, vyvíjí po mnoho let a první symptomy se obvykle projeví až v pokročilých stadiích onemocnění. Proto je pro snížení výskytu a závažnosti aterosklerotických kardiovaskulárních onemocnění rozhodující prevence. Vyšší výskyt těchto onemocnění je úzce spjat s životním stylem a s dalšími ovlivnitelnými rizikovými faktory, jejichž odstranění nebo alespoň úprava může mít vliv na snížení kardiovaskulární nemoci a úmrtnosti.

Lze měřit paměť? A co je to kognitivní porucha?

Pod pojmem kognitivní porucha rozumíme poruchu tzv. kognitivních funkcí, zejména paměti, myšlení, orientace, soustředění a řeči. S tím velmi úzce souvisí ztráta schopnosti naplánovat a zorganizovat si svůj život a veškeré aktivity. Tímto testováním se snažíme upozornit naši veřejnost na závažnost problematiky paměti a na skutečnost, že paměť je měřitelná stejně dobře jako ostatní funkce (krevní tlak, hladina krevního cukru či tuků a podobně). Paměť měříme pomocí testů, které představují velmi citlivý nástroj. Porucha paměti je příznakem, jemuž bychom měli věnovat dostatečnou pozornost, ale na tomto místě je zapotřebí upozornit, že porucha paměti ještě zdaleka nemusí znamenat Alzheimerovu chorobu. Tak zvaná mírná kognitivní porucha ještě nepředstavuje nemoc, ale může na ni upozornit. Mírnou kognitivní poruchu však může způsobovat řada jiných faktorů než jen Alzheimerova choroba – může se jednat o nadměrnou zátěž a stres, o depresi, která je

ně době velkou paletu moderních léků, které jsou dobře snášeny, prakticky nemají vedlejší účinky a nejsou návy-

TANTUM VERDE

ŘADA PRO PROBLEMATICKOU PLEŤ
DermoPURIFYER

mojelekarna.cz *Vaše zdraví, naše priorita*

Domů O projektu Naši partneři Pro lékárníky Kontakty

Obsah Vašeho košíku: 0,- Kč
Počet položek: 0

Poradna Samoléčba Moje lékárna Seznamy zařízení

Nacházíte se: Úvodní strana » Poradna » Duševní rovnováha » Deprese, úzkost

Deprese, úzkost

Hlavním příznakem je depresivní nálada, které může vzniknout jako reakce na subjektivně nadměrnou zátěž nebo bez zjevné příčiny. V současnosti se předpokládá, že deprese vzniká interakcí stresu a genetických faktorů. Může být vážná na konkrétní situaci a vliv okolí, ale také nemusí. Depresivní ledání výrazně ovlivňuje chování, uvažování i prožívání situací.

Příznaky deprese a úzkosti

Nemocný ztrácí schopnost prožívat radost, je pesimistický, někdy úzkostný. Má pocit méněcennosti, neschopnosti, pocit viny. Pesimistický hodnotí okolní svět, negativně se staví k minulosti, přítomnosti i budoucnosti. Dochází k útlumu chuti k činnostem, patrně jsou pocit bezmoci a bezradné, výrazné je snížená schopnost plánování. Deprese se odráží ve vzhledu i chování nemocného (mimika, chabé držení těla a pohyby, únava, pocit vyčerpání, nesoustředění se, hůře se uči, obtížně se rozhoduje). Nebezpečné jsou zejména myšlenky na sebevraždu a sebevražedné tendence (i opakované). Někdy se deprese projevuje převážně somatickými obtížemi (chabé držení těla, zhoršení motoriky).

Návštěva lékaře při depresi a úzkosti

Nutná návštěva lékaře je při zjištění sebevražedných tendencí, jinak je vhodná až nutná podle výše obtíží nemocného.

Léčba deprese a úzkosti

Léky ze skupiny antidepresiv normalizují patologický stav, který je při depresi přítomen. K prvnímu zlepšení příznaků deprese však může dojít až za 2 - 3 týdny od začátku podávání (v tomto období je proto důležitá spolupráce pacienta, protože léky ještě nepůsobí, ale naopak se mohou objevit případné nežádoucí účinky léků). K zabránění návratu deprese je nutné antidepresiva užívat ještě po dobu několika měsíců, i když pacient již necítí příznaky. Antidepresiva může předepsat i praktický lékař, závažnější poruchy a případné selhání základní terapie řeší psychiatři. V dnešní době jsou tato léčiva mnohem bezpečnější než v minulosti.

Psychoterapie

Psychoterapie se zaměřuje na myšlení pacientů a na depresivní jednání pacienta, které se snaží omezit.

Ambulantní léčba

se doporučuje při mírné až střední depresi, pacient dobře spolupracuje a nemá sebevražedné sklony. V ostatních případech je nutná hospitalizace.

vysoce kvalitní ochranné opalovací přípravky

zchladí a pomůže zregenerovat pokožku po slunění

panthenol

biora

Pohyb už mi zase dělá dobře

BIOMASSAGE

expert na mykózy nehtů

Nailexpert

Braschotta Galmed 12

mojelekarna.cz



POMOC PŘI PODZIMNÍCH INFEKcích

Z LÉKÁRENSKÉ PRAXE



Očkování podává informaci o jednom konkrétním patogenu a dokáže tak organismus připravit pouze proti jednomu onemocnění (např. chřipce). Imunitu je však možné posilovat i plošně. K novějším, a stále častěji využívaným, možnostem patří tzv. beta-glukany. Tyto látky podporují obranyschopnost organismu vůči různým infekcím, ať už bakteriálního, virového nebo plísňového či kvasinkového původu.

Beta-glukany

Na rozdíl od očkování pomáhají beta-glukany imunitě, aby znovu začala účinně plnit své základní poslání (například právě ochranu před infekcemi). Beta-glukany působí přes imunitní buňky ve sliznici střeva, které „upozorňují“ na možnou infekci. Tyto buňky imunitního systému se tak připraví na možný útok a přecházejí do ostatních částí těla (sliznice, krev, lymfatické uzli-

ny atd.), aby zde zajišťovali účinnou obranu. Nechrání tak pouze proti jednomu onemocnění, ale fungují jako obranný štít před vstupem všech infekcí do těla.

Jak se liší beta-glukany

Beta-glukany se nejčastěji izolují z plodnic hub, přičemž kvalita získaných beta-glukanů přímo závisí na zvolené technologii. Ideálním výsledkem je standardi-

dýchacích. Významně příznivý efekt mělo užívání sirupu až u 72 % sledovaných dětí, u kterých došlo ke snížení výskytu infekcí dýchacích cest v následujícím roce o víc než polovinu (60%). Pokud u nich i došlo k onemocnění, ve většině případů nebyli pro léčbu potřebovat antibiotika. Díky přísné standardizaci a vysoké bezpečnosti se může Imunoglukan sirup **jako jediný** podávat dětem už od 1 roku.

Typické sezónní infekce na podzim znepříjemňují život dětem i dospělým. Infekčnímu náporu se ubrání jenom silný organismus. Proto je právě nyní vhodné organismus na tuto zátěž připravit.

zovaný extrakt s vysokou čistotou izolovaných beta-glukanů. Použití rozemletých plodnic celých hub pro posílení imunity, lze však těžko doporučit, protože obsahují řadu balastních látek, které mohou stimulační účinek na imunitu zrušit.

Pouze u takto získaných „čistých“ beta-glukanů lze zajistit přesný obsah účinné látky. Její aktivita se však může v závislosti na použitém zdroji i postupu též lišit, proto jsou nejdůležitější praktické zkušenosti s jednotlivými přípravky.

Ověřený účinek

V české lékařské praxi patří, dlouhodobě k nejověřenějším, přípravky řady **Imunoglukan**, obsahující vysoce čištěný beta-glukan z hlívy ústříčné. Za jeho používáním stojí výborné zkušenosti lékařů nejen v Čechách a na Slovensku, ale i ve Španělsku, Portugalsku, Francii, Polsku a dalších zemích.

Nejpoužívanějším je **Imunoglukan sirup**. Jeho účinnost dokumentuje studie českých a slovenských pediatrů z roku 2005, ve které byl pozorován a prokázán klinicky významný pokles výskytu infekcí horních cest

Velmi podobné zkušenosti lékařů s řadou Imunoglukan jsou i u dospělých, kteří mohou užívat **Imunoglukan kapsle**. Na základě získaných informací z ambulancí, klinických studií a pozorování je možné shrnout, že řada přípravků Imunoglukan svým imunostimulačním působením zasahuje do mnoha oblastí různých problémů. Původ a projevy těchto onemocnění jsou spojeny se sníženou imunitou a Imunoglukan tak pomáhá s obranou při celé řadě infekčních onemocnění, jako je např. chřipka, nachlazení nebo angína.



inzerce



ŘÍJEN-LISTOPAD 2010 LIMITOVANÁ AKCE 1+1 zdarma!

Koupíte HEMA® BION Q10 SUPER 30 mg
a druhý dostanete ZDARMA

K dostání v každé dobré lékárně nebo na

WWW.HEMAX.CZ



HEMA®



**1+1
ZDARMA**

pro konečné zákazníky



SAMOLÉČENÍ.cz
Dobré rady z lékárny

INTERNETOVÁ LÉKÁRNA ZALOŽENÁ NA ODBORNÉM PORADENSTVÍ



Běžné internetové lékárny nabízejí výhodné nákupy, ovšem s výběrem Vám přilíší 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, nákupu léků se proto u nás bát nemusíte. Spokojenost zákazníků monitoruje Heureka!. 98% zákazníků nás doporučuje dále.

inzerce

babyonline

praktický průvodce moderních rodičů

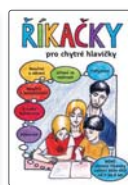
*vše praktické
o těhotenství
a dítěti
na jedné
adrese*



www.babyonline.cz

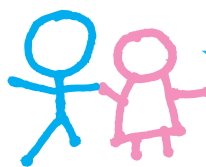
- ♦ Výbava pro miminko
- ♦ Co si vzít do porodnice
- ♦ Vývoj miminka týden po týdnu
- ♦ Předporodní příprava krok za krokem
- ♦ Seznam porodnic v ČR a jejich hodnocení
- ♦ Mateřské školy v ČR
- ♦ Jak pečovat o dítě
- ♦ Nemoci, vývoj, vzdělání dětí
- ♦ Jak vybírat kočárek, autosedačku, aktovku

Již jsme vydali:



zdarma

zdarma



První, nezávislé, odborně garantované stránky založené maminkou pro maminky!
Stovky kapitol o těhotenství a péči o dítě!
Několik set nových příspěvků maminek denně!
Stále s Vámi!

ČEKÁ VÁS OPERACE?

**lék Wobenzym®
může pomoci i Vám**



**Urychluje hojení,
zkracuje dobu léčby.
Informujte se u svého lékaře.**



**Více na
www.wobenzym.cz**

Hojení rány po operacích (včetně zlomenin) je složitý proces

Závisí nejen na velikosti rány, ale i na tom, jak organismus zvládá pooperační fázi, zda zánět či pooperační otok neprodlužují hojení a pacient dodržuje pooperační režim, stanovený lékařem.

Enzymy v našem těle ovlivňují hojení ran a zlomenin

Usměrňují průběh zánětu a vstřebávání otoku tak, aby to bylo pro tělo co nejúčelnější a nejrychlejší. Operace a těžké úrazy včetně zlomenin jsou událostmi, na jejichž rychlé zvládnutí nemusí enzymy v našem těle stačit. Proto je vhodné podpořit je enzymy zvenčí. Dlouholeté výzkumy ověřily účinnost unikátní směsi proteolytických enzymů, která je obsažena v jediném tradičním léku systémové enzymoterapie – léku Wobenzym.

Účinná pomoc po operacích

Podpůrná léčba Wobenzymem přispívá mimo jiné ke zlepšení prokrvení tkání a činnosti lymfatického systému. Urychluje tak vstřebávání otoků, krevních výronů a podlitin, čímž zmírňuje i bolest.

Použití Wobenzymu zkracuje dobu hojení pooperační rány i zlomenin, posiluje oslabenou imunitu a omezuje výskyt pooperačních komplikací např. s hnisáním rány nebo nadměrným jizvením. Pokud jsou při léčbě použita antibiotika, zvyšuje Wobenzym zároveň jejich účinnost.

Nejlepšího účinku dosáhneme, začneme-li užívat Wobenzym co nejdříve po operaci, samozřejmě po předchozí konzultaci s ošetřujícím lékařem.

K léčbě enzymy použijte lék Wobenzym®

Wobenzym je lékem registrovaným Státním ústavem pro kontrolu léčiv. Jeho léčebné účinky jsou prokázány řadou kontrolovaných klinických studií. Ve světě si ho lidé kupují už přes čtyřicet let. Jen v České republice ho každý rok užívá více než sto tisíc zákazníků, mnozí z nich opakovaně.

FYZIOLOGICKÁ REGULAČNÍ MEDICÍNA V TERAPII BOLESTI



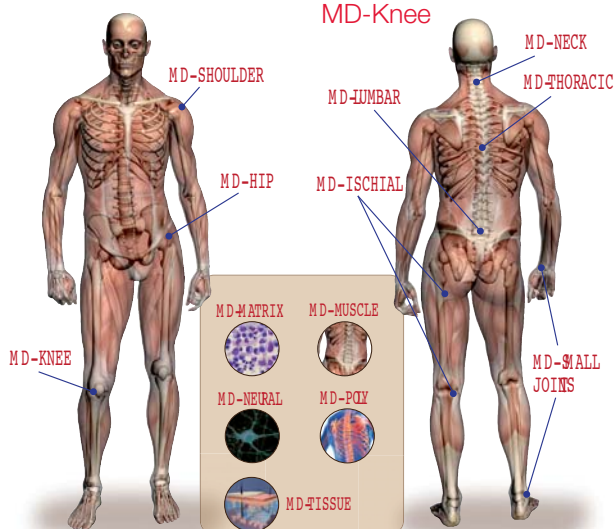
Benefity:

- ✓ Zmírnění bolesti a zlepšení pohyblivosti svalů, kloubů a páteře
- ✓ Bez nežádoucích účinků a lékových interakcí
- ✓ Bezpečné v těhotenství i při kojení

Přípravky:

MD-Neck
MD-Neural
MD-Thoracic
MD-Lumbar
MD-Ischial
MD-Shoulder

MD-Small Joints
MD-Hip
MD-Poly
MD-Muscle
MD-Matrix
MD-Tissue
MD-Knee



Účinnost a bezpečnost přípravků byla potvrzena řadou klinických studií a registrační dokumentací.



zdravotnický prostředek



zdravotnický prostředek

Indikace:

Výše uvedené přípravky pomáhají zmírnit bolest a zlepšit pohyblivost zpomalením fyziologické degenerace kloubů a přidružených tkání, a to vždy v té oblasti, pro kterou jsou určeny. Zároveň zmírňují poškození způsobená stárnutím, nesprávným držením těla, průvodními chronickými onemocněními, poraněními a úrazy.

Terapeutický protokol:

Standardní protokol je použití 1–2 ampulí 1–3x týdně po dobu prvních dvou týdnů podle závažnosti a klinického stavu; následně jedno ošetření týdně až do úlevy od bolesti.

Forma aplikace: injekční forma

Statut: zdravotnický prostředek (medical device)



Kontakty na lékaře již aplikující tuto metodu naleznete na www.inpharm.cz

Informační servis zajišťuje společnost InPharm, tel.: 224 432 133, inpharm@inpharm.cz