

MEDIUM



MED-ART

01/2023

INTEGROVANÉ
platobné terminály

VAŠA LEKÁREŇ
podporuje nezávislé lekárne
už viac ako 10 rokov

LIEČBA
alergických ochorení

*MED-ART má nového
generálneho riaditeľa*

NIE RAKOVINE,
áno dostupnej liečbe



Informácie o nových
liekoch a produktoch
pre lekárne



Servisné informácie
a aktivity spoločnosti
MED-ART



Informácie
o odborných
podujatiach



Odborné články
z oblasti farmácie
a medicíny

Zubný program ŠITÝ NA MIERU



DVE FORMY –
ROVNAKÉ ZLOŽENIE



VEGGIEDENT® FR3SH™

Balenie: po 15 ks v sáčku alebo plátky
balené zvlášť po 1 ks v displejoch.

VET AQUADENT® FR3SH

Balenie:
250 ml & 500 ml.

C.E.T. ENZYMATICKÁ ZUBNÁ PASTA pre psy a mačky

Balenie:
Hydinová príchuť 70 g (pes/mačka)

Obsahuje patentovaný duálny
enzymatický systém C. E. T.
k potlačeniu tvorby plaku

- VEGGIEDENT žuvacie plátky a VET AQUADENT roztok
sa zameriavajú na príčiny zápachu z tlamy na troch úrovniach:*
- 1 ZUBY** – Extrakt z granátových jablák limituje rast baktérii, zabraňuje agregácii biofilmu
 - 2 DYCH** – Erythritol hladí a uľavuje od citlivosti, obmedzuje bakteriálny rast a formáciu zubného plaku
 - 3 TRÁVENIE** – Prebiotikum inulín pomáha určiť normálny mikrobióm čreva a redukovať nepríjemne páchnuce plyny v tlamy a zažívacom trakte

dental care
EXPERTS



obsah

- 4 MED-ART MÁ NOVÉHO GENERÁLNEHO RIADITEĽA**
Od 8.2.2023 zastáva pozíciu generálneho riaditeľa PharmDr. Michal Holec, ktorý vystriedal dlhoročného generálneho riaditeľa, PharmDr. Jána Holeca.
- 8 PODPORA ZDRAVIA A ZDRAVÉHO ŽIVOTNÉHO ŠTÝLU**
V MED-ART-e nám záleží na zdraví. So zamestnancami a s odborníkmi, ktorí prispievajú svojou prácou k propagácii starostlivosti o zdravie, sme hľadali správny recept na zdravý životný štýl.
- 10 PRODUKTY SV. MEDARDA – ZDRAVIE Z PRÍRODY**
Liečivá sila echinacey purpurovej zhmotnená v produkte značky sv. Medarda – Medardova energia.
- 12 VAŠA LEKÁREŇ PODPORUJE NEZÁVISLÉ LEKÁRNE UŽ VIAC AKO 10 ROKOV**
Hodnotenie desaťročného obdobia činnosti Družstva Vaša Lekáreň, ako aj ciele do ďalších rokov prinášame v rozhovore s jeho výkonným riaditeľom Mgr. Róbertom Ďurišom.
- 14 KONFLIKTY SÚ AKO CHOROBA**
Život bez konfliktov nie je možný. Je to vec prirodzená. Poradíme vám, ako im predchádzať a ako ich riešiť bez neželaných následkov.
- 16 INTEGROVANÉ PLATOBNÉ TERMINÁLY**
Prečo by ste si mali vybrať terminál od spoločnosti NRSYS? Hlavné výhody takéhoto riešenia vysvetľuje obchodný riaditeľ spoločnosti NRSYS Ing. Alan Fiebig.
- 18 ZAUJÍMAVOSTI ZO SVETA**
Demencia sa vyvíja roky pred stanovením diagnózy, možno existuje aj spôsob, ako zasiahnuť skôr, než sa rozvinie. Viac o štúdiu, ale aj iných zaujímavostiach z oblasti medicíny sa dozviete v našom spravodajstve zo sveta.
- 21 CHOLESTEROL – ČO ZNAMENAJÚ JEDNOTLIVÉ HODNOTY**
Cholesterol je dôležitá látka, ktorá plní v tele človeka viaceré funkcie. Na hodnoty cholesterolu musí lekár prihliadať pri stanovení zdravotného stavu pacienta.
- 22 NIE RAKOVINE A ÁNO DOSTUPNEJ LIEČBE**
Na Slovensku žije 30 000 žien s rakovinou prsníka, každá by mala mať rovnakú šancu a dostať kvalitnú modernú liečbu. Aliancia NIE RAKOVINE spája všetkých, ktorí chcú zlepšiť práva onkologických pacientov.
- 24 KATEGORIZAČNÁ KOMISIA SCHVÁLILA ŠTYRI INOVATÍVNE ONKOLOGICKÉ LIEKY**
Komisia v októbri roku 2022 schválila štyri zmluvy, ktoré sa týkajú oblasti onkológie. Ide o lieky: Kyprolis, Alunbrig, Keytruda, Phesgo.
- 27 LIEČBA ALERGICKÝCH OCHORENÍ**
Pohľad na manažment alergických ochorení zo svojej praxe prináša MUDr. Ivana Knížatová, PhD. z Ambulancie klinickej imunológie a alergológie v Nitre.
- 29 INTERAKCIE JEDLO – LIEK**
Interakcie medzi potravinami a liekmi sú širší pojem, ktorý popisuje účinky lieku na stav výživy. Každá z týchto interakcií môže viesť k mnohým komplikáciám.
- 31 AKTUÁLNY POHĽAD NA VÝSKYT DIROFILARIÓZY NA SLOVENSKU**
Prinášame vám aktuálnu prevalenciu výskytu dirofilariózy v jednotlivých regiónoch Slovenska a v prihraničných oblastiach s Českou republikou.
- 32 STAROSTLIVOSŤ O LABKY PSA**
Miniškola veteriny poradí, ako na starostlivosť a prevenciu z pohľadu lekárnik.
- 34 CESTOVANIE**
Spoznávajte Európu s CK Turancar aj v roku 2023. Horúce novinky aj osvedčená klasika.

Vydavateľ/redakcia: MED-ART, spol. s r. o., Hornočermánska 4, 949 01 Nitra, **e-mail:** sekretariat@med-art.sk, **tel.:** 037/77 53 702. **Časopis MEDIUM je vydávaný za aktívnej pomoci vedenia spoločnosti MED-ART, spol. s r. o.:** PharmDr. Ján Holec, Mgr. Hilda Némethová, Ing. Jana Machalová, Ing. Peter Brandl, PharmDr. Marek Molitoris. **Redakcia: šéfredaktorka:** Beáta Račeková, **redakčná rada:** PharmDr. Petra Haár Némethová, Ing. Zlatica Látečková, PhD. Katarína Felix, Ing. Monika Maradásová, Jana Krajčovičová, Alexandra Dundová, DiS. art. **Vizuálna koncepcia a layout:** B DESIGN, s. r. o. **Distribúcia:** prostredníctvom obchodných zástupcov, vodičov a poštových zásielok zabezpečuje MED-ART, spol. s r. o.

Publikované články vyjadrujú názory autorov, a preto nemusia byť totožné so stanoviskom redakcie a vydavateľa. Nevyžiadané rukopisy a obrazový materiál nevraciam. Kopírovanie, znovupublikovanie alebo rozširovanie ktorejkoľvek časti časopisu sa povoľuje výhradne so súhlasom vydavateľa. Redakcia nezodpovedá za obsah a pravdivosť jednotlivých inzerátov.

MED-ART má nového generálneho riaditeľa

Pri 32. výročí založenia spoločnosti MED-ART sme pristúpili ku generačnej výmene vo vedení spoločnosti. Od 8. 2. 2023 zastáva pozíciu generálneho riaditeľa PharmDr. Michal Holec, ktorý vystriedal dlhoročného generálneho riaditeľa, PharmDr. Jána Holeca. Pri tejto príležitosti sme novému generálnemu riaditeľovi položili pár otázok, aby nám povedal o svojom doterajšom pôsobení vo firme a plánoch do budúcnosti.

● **Priblížte našim čitateľom, ako dlho pracujete v spoločnosti MED-ART a akými funkciami ste si prešli?**

Do MED-ART-u som nastúpil hneď po absolvovaní Farmaceutickej fakulty UK v Bratislave v roku 2006. Je to už 17 rokov, sám tomu neverím, ako rýchlo ubehol tento čas. Počas tohto obdobia som si prešiel pracovnými miestami na mnohých oddeleniach vrátane skladu, dopravy, oddelenia predaja a najdlhšie som pôsobil na obchodnom oddelení. Posledných deväť rokov, od roku 2014, som pracoval vo funkcii obchodného riaditeľa spoločnosti.

● **Kto vás inšpiroval k štúdiu na farmaceutickej fakulte?**

Rodičia, obaja sú totiž farmaceuti. Zároveň však musím dodať, že aj bez rodinného zázemia by moje kroky smerovali buď na farmaceutickú, alebo lekársku fakultu.



Štatutári spoločnosti MED-ART: PharmDr. Ján Holec, Mgr. Hilda Némethová, PharmDr. Michal Holec, PharmDr. Petra Haár Némethová, PharmDr. Daniel Holec



● **Na čo ste po pracovnej stránke zatiaľ najviac pyšný?**

Veľmi ma teší, ako sa nám za posledných desať rokov podarilo MED-ART posunúť z pohľadu pozície na trhu. Je to zásluha celého vedenia a všetkých kolegov v našej spoločnosti. Som rád, že som bol súčasťou tímu, ktorý sa o to pričínal.

MED-ART za posledných desať rokov narástol v celkových tržbách o viac ako 100 %. Inými slovami povedané, spoločnosť za toto obdobie svoje tržby zdvojnásobila. Dotklo sa to aj podielu spoločnosti na trhu, ktorý sa zvýšil zo 17 % (podiel spoločnosti na trhu v roku 2012) na 27 % (podiel spoločnosti na trhu v roku 2022). No a najviac som pyšný na našich ľuďoch, svojich takmer 500 kolegov, zamestnancov MED-ART-u, vďaka ktorým sa nám tento úspech podarilo dosiahnuť.

● **Aké máte plány so spoločnosťou MED-ART na najbližšie obdobie?**

Hlavným cieľom našej spoločnosti je aj naďalej poskytovať kvalitnú distribučnú službu, udržať si šírku portfólia a byť stabilným partnerom pre svojich zákazníkov, ktorým chceme poskytovať okrem profesionálnej distribúcie liekov a ostatného sortimentu aj ďalšiu pridanú hodnotu.

Tou pridanou hodnotou myslím najmä komerčné a nekomerčné aktivity a projekty podporujúce lekárnickú komunitu na Slovensku. Spomeniem odborné

vzdelávanie farmaceutov, náš projekt Som farmaceut a družstvo lekární Vaša Lekáreň. MED-ART má záujem dlhodobo zlepšovať zákaznícke služby, stále investujeme do nášho call centra, kde pracuje 39 kolegov. Myslím, že to je najviac z distribútorov liekov na Slovensku. Vytvorili sme unikátnu online Klientškú zónu na objednávanie tovaru, ktorú je možné nájsť na www.med-art.sk, a aktívne pracujeme na tom, aby sme si udržali najširšie portfólio tovarovej ponuky pre našich zákazníkov.

Zhrnuté a podčiarknuté – mojim cieľom je, aby bol MED-ART spoľahlivým partnerom pre svojich zákazníkov a dobrým miestom na prácu pre svojich zamestnancov.

● **Dovoľte našim čitateľom spoznať vás aj zo súkromnej stránky. Čomu sa venujete vo voľnom čase?**

Vo voľnom čase najradšej športujem. Som čerstvým otcom dvoch synov (štyri mesiace a dvadsaťjeden mesiacov, pozn. redakcie), teda posledné mesiace je môj voľný čas viac o vymenených plienkach ako o odbehnutých či odjazdených kilometroch na bicykli.

Už teraz sa však teším, keď budú deti trochu väčšie a tieto športové aktivity budeme robiť spoločne.



PharmDr. Petra Haár Némethová:

„Miško, uvedomujeme si, že to veľakrát nebudeš mať jednoduché, ale veríme, že poslanie, ktoré všetci cez MED-ART máme, ti prinesie viac chvíľ, ktoré budú stáť za to. Prajeme do ďalších rokov života MED-ART-u, pod tvojim vedením, spoľahlivých partnerov, odborný a lojálny kolektív kolegov, finančnú stabilitu a rast. K tomu pevné zdravie, pokoj v duši a podporu blízkych, na ktorú sa od nás môžeš spoľahnúť.“

Spracovala: PhDr. Katarína Felix, marketing MED-ART



MED-ART

NOVÝ MODERNÝ DIZAJN

WWW.MED-ART.SK

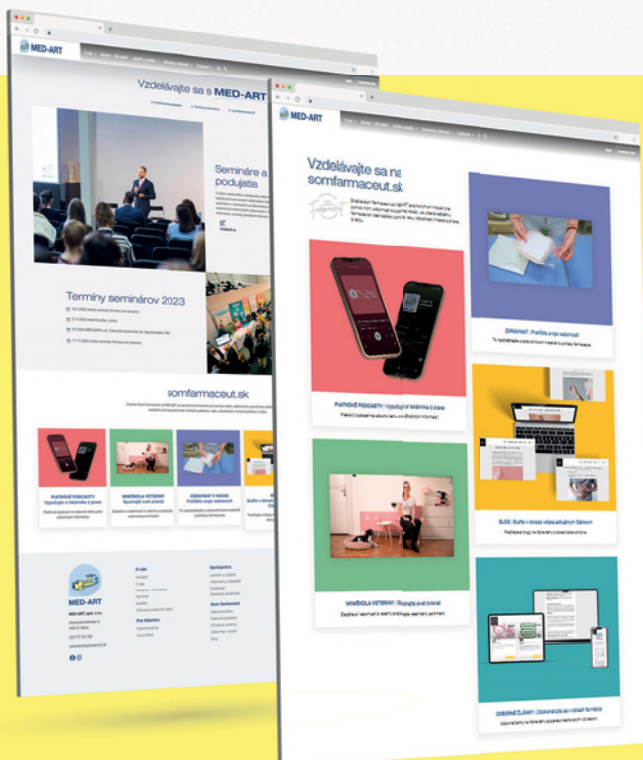
**Prehľadná navigácia rozdelená
na informácie pre lekáreň a výdajňu,
pre veterinárnych odberateľov
a dodávateľov**

ISMOL a Klientská zóna

**Dynamika web stránky
je dosiahnutá použitím
videí namiesto
statických obrázkov**

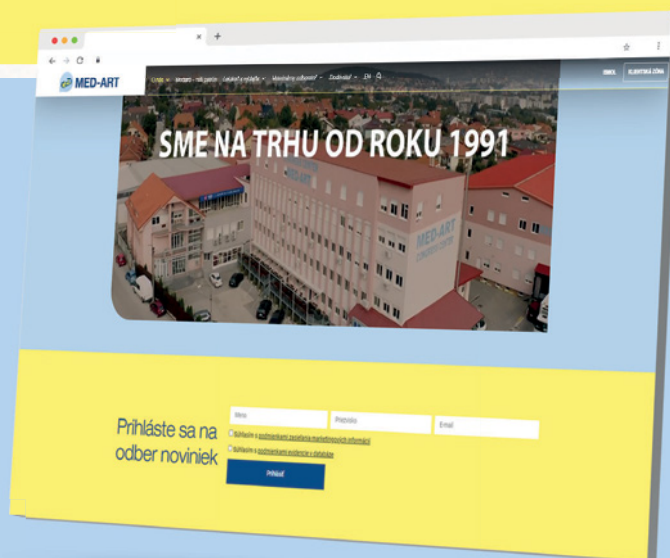


**Responzivnosť webovej stránky
na stolový počítač, notebook, mobil aj tablet**



Lekáreň a vŕdajňa » Vzdelávanie

Prepojenie so vzdelávaním - rýchly preklik na najnovšie edukačné príspevky zo somfarmaceut.sk a prístup k prihláseniu sa na kreditované semináre



O nás »

Možnosť prihlásiť sa na odber noviniek



O nás » Kontakt

Kontaktné informácie na jednotlivé závody spoločnosti MED-ART, oddelenia a obchodných zástupcov



Podpora zdravia a zdravého životného štýlu

V MED-ART-e nám záleží na zdraví, a preto radi spolupracujeme s odborníkmi, ktorí prispievajú svojimi vedomosťami a systematickou prácou k propagácii starostlivosti o zdravie.

Na naše zdravie vplyvajú stravovacie návyky, pracovné zaťaženie a telesná aktivita. Ako sa správne starať o svoje zdravie? Aké sú zásady zdravého životného štýlu? Pýtali sme sa a odpovede hľadali na firemných vzdelávacích aktivitách organizovaných v MED-ART-e začiatkom tohto roku.

POHYBOVÁ AKTIVITA, STRES, RELAX

Zdravý životný štýl je téma, o ktorej sa veľa hovorí – čo si však pod ňou predstavíte? Jednotlivé návody ako, „dodržiavať zdravý životný štýl“, sa rôznia, ale snád' všetky majú jedno spoločné – snažia sa nájsť recept, ako byť zdravý a cítiť sa príjemne a fit. Ten správny recept sme počas prednášky a fyziotréningu spolu so zamestnancami hľadali s lektorkou z fyzioterapeutického centra Skalka Nitra Mgr. Alexandrou Veis, PhD.

AKÚ SÚ HLAVNÉ ZÁSADY ZDRAVÉHO ŽIVOTNÉHO ŠTÝLU?

- **pohybová aktivita**, ktorá má vplyv na zvýšenie prietoku krvi, zlepšenie pamäti a ďalších mozgových funkcií, zlepšenie mozgovej plasticity a adaptability;
- **pestrá a vyvážená strava**, ktorá umožňuje udržať optimálny zdravotný stav a mať dostatok energie na prácu a povinnosti;
- **vyhýbanie sa stresu** – dozvedeli sme sa, že hlboké dýchanie je jedným z najlepších spôsobov, ako znížiť stres v organizme. Je to preto, že keď zhlboka dýchame, mozog pošle správu do našej mysle, aby sa upokojila a uvoľnila. Mozog potom pošle túto správu ďalej do celého tela;
- **pravidelný odpočinok** – každý by mal pravidelne „dobiť batérie“, zastaviť sa, zmeniť tempo. Urobiť si čas na prechádzku v prírode, alebo len na „leňošenie“ doma s knižkou, pri dobrej hudbe či v divadle. Relax je niekedy najproduktívnejšou činnosťou, ktorú môžeme robiť.

Fyziotréning sa venoval uvoľneniu napätia svalov pri dlhom sedení alebo státi, odstráneniu chybných návykov spojených s držaním tela, zvládnutiu stresu a vypätých pracovných situácií.



VPLYV STRAVY NA PRACOVNÝ VÝKON

Sme veľmi radi, že sa môžeme pochváliť spoluprácou s odborníkom na výživu Michalom Páleníkom. Michal nám v rámci programu starostlivosti o zdravie v spoločnosti MED-ART veľmi zaujímavovo odprezentoval tipy, ako sa starať o svoje zdravie v oblasti správnej výživy počas hektických pracovných dní. Prezradil nám, aké kroky sú kľúčové, aby sme si udržali motiváciu pri dodržiavaní zásad správnej výživy a ako ovplyvňuje strava náš pracovný výkon.



Najväčším zabijakom koncentrácie je hlad, a prázdny žalúdok. Keď sme hladní, máme málo energie, nízku hladinu cukru, málo tuku, bielkovín. Riešením je pravidelná strava každých 5 – 8 hodín vrátane jedál bohatých na vlákninu.

Ak prijímame málo sacharidov, máme nízku hladinu cukru v krvi, sme hladní, nervózni, nevieme sa poriadne sústrediť. Riešením je stála hladina glukózy – pravidelný prísun komplexných sacharidov každých 5 – 8 hodín.

Ak máme v potrave málo tuku, urýchľuje sa nám trávenie, čo znamená, že skôr vyhladneme a tuk nám chýba aj ako nositeľ chutí. Naopak veľa tuku spôsobuje únavu, stratu koncentrácie. Riešením je pravidelný príjem potravín bohatých na tuky každých 5 – 8 hodín.

Bielkoviny majú najvyšší sytiaci efekt pre mozog a dlhšie sa trávia. Tzv. „chudé bielkoviny“ majú nízky vplyv na pracovný výkon a koncentráciu. Riešením je pravidelný príjem potravín bohatých na bielkoviny každých 5 – 8 hodín.

Čokoľvek bude v každom hlavnom jedle významne chýbať = zníženie koncentrácie, zvýšenie pocitu hladu, zvýšenie pocitu únavy a schopnosti myslieť.

ČO JE NAJDÔLEŽITEJŠIE PRI DODRŽIAVANÍ TÝCHTO ZÁSAD?

- **Inšpirácia.** Nadchnúť sa pre zmenu. Je to veľmi dôležité. Inšpirácia často prichádza spontánne, ťažko ju plánovať. Každého z nás môže inšpirovať niečo iné. Úžasný príbeh kamarátky, ktorá uspela v tom, v čom chcem uspieť ja, inšpiratívny film, zažitá skúsenosť.
- **Motivácia.** Je nevyhnutná pre dlhodobý úspech. Odporúčame spísať si motiváciu. Čím konkrétnejšie, tým lepšie. Práve spísané dôvody, prečo robíme to, čo robíme, nám pomôžu vo chvíľach, keď sa nám nechce, alebo máme objektívne náročnejšie obdobie.
- **Disciplína.** Spolu s motiváciou je nevyhnutná pre budovanie návyku. Môžeme mať najlepšiu motiváciu, niekedy sa nám jednoducho nechce. Tu je na mieste disciplína, ktorá je potrebná.
- **Návyk.** Budovanie návyku podľa vedy trvá približne 66 dní. Pokiaľ prejdeme fázami inšpirácie, motivácie, disciplíny a vydržíme dost dlho, stane sa zo zmeny, ktorú sme učinili na začiatku, návyk. Zjednodušene povedané, budeme danú činnosť robiť bez toho, aby nám bola nepríjemná, bez toho, aby sme na ňu museli myslieť, jednoducho automaticky.

Vystúpte z kolotoča diét



Čítať knihy je opäť cool

Michal Páleník

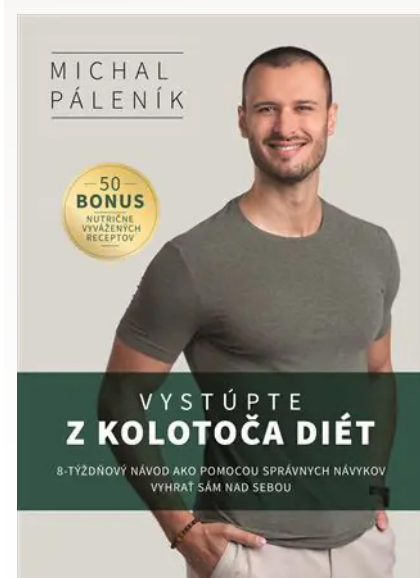
Osobný 8-týždňový sprievodca k životnej zmene

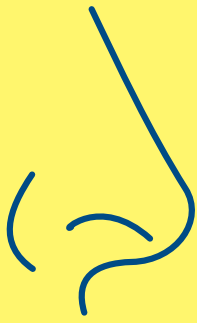
Dozvieš sa, aký je najdôležitejší a prvý krok pre životnú zmenu. Aké sú základné zložky stravy, a prečo sú také dôležité.

Zistíš, prečo pociťuješ hlad, ako vplýva pohyb na chudnutie, a čo na to genetika. Získaš tipy, ako sa správať počas dovolenky alebo oslavy, v akej miere (ne)zapojiť alkohol a čo robiť v prípade, že váha stagnuje.

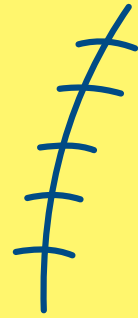
Špeciálny BONUS:

50 nutrične vyvážených a extrémne chutných receptov, aby sa ti ciele plnili ľahšie.

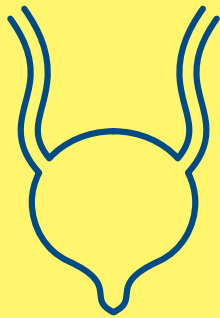




*podporná liečba
horných
dýchacích ciest*



*priaznivé účinky
pri hojení rán*



*podporná liečba
pri infekcii
močových ciest*



*priaznivé účinky
pri zápalových
ochoreniach kože*



Echinacea - tajomstvo silnej imunity

SO MEDARD
ochrana - empatia - pomoc

Produkty sv. MEDARDA

Zdravie z prírody

Jar je symbolom príchodu nového života, kedy príroda ponúka mnoho bohatstva, ktoré možno využiť pre skrášenie nášho domova či pre zlepšenie nášho zdravia. V období prichádzajúcej jari náš organizmus potrebuje povzbudenie a posilnenie, aby bol odolný v boji proti rôznym infekciám, ktoré na nás ešte stále číhajú, ale aj voči povestnej jarnej únave.

Jednou z bylín, ktorá môže byť v tomto jarňom boji výborným pomocníkom, je aj echinacea purpurová, ktorú už pôvodní obyvatelia Ameriky po celé stáročia poznali ako pomocníka pre oslabený organizmus. (1) Po echinacei siahali ako po všelieku na slabosť a hojenie rán či pri liečbe infekcií. (2) Dnes jej výťažky využívame predovšetkým pri pocite nachladnutia, no echinacea skrýva potenciál pomôcť na viacerých frontoch.

Aj keď pochádza zo severoamerických prérií, dnes je jej pestovanie bezproblémové aj v našich končinách, ideálne v záhone s voľnou pôdou. Druhov echinacey je deväť, ale práve echinacea purpurová má najviac bioaktívnych a zdraviu prospešných látok. (2) Z hľadiska obsahu týchto látok je najzaujímavejšou časťou rastliny koreň, avšak nemenej významná je aj bylina. Vďaka vysokému obsahu konkrétnych polyfenolov, polysacharidov, alkaloidov, flavonoidov, glykoproteínov a esenciálnych olejov sa echinacea purpurová pýši hned niekoľkými zdravotnými benefitmi.



LIEČIVÉ ÚČINKY ECHINACEY PURPUROVEJ NA ZDRAVIE

Má výrazne stimulačný účinok na lymfatický systém a obranyschopnosť organizmu. Echinacea hojí zápalové procesy, kŕčové žily i hemoroidy. Píše sa aj o jej protirakovinovom pôsobení. Zabraňuje šíreniu infekcií, najmä vírusových, pomáha pri prechladnutí a upchatých nosných dutinách. Používa sa aj pri odbúravaní pôsobenia návykových látok, najmä alkoholu, nikotínu a marihuany, ktoré výrazne oslabujú organizmus. Echinacea naopak telo dokáže posilniť a pomôcť pri obnove telesnej a duševnej rovnováhy. A čo je dôležité, nemá vedľajšie účinky.

Výsledok viacerých štúdií hovorí, že pri nachladnutí znižuje riziko nákazy až o 50 % a zároveň skracuje čas liečenia o jeden či dva dni. (3)

Echinacea obsahuje komplexy flavonoidov a alkaloidov, ktoré sú látkami so silnými antioxidantnými účinkami. (4) Prispievajú k zníženiu tzv. oxidačného stresu, ktorý má za následok vznik viacerých ochorení vrátane kardiovaskulárnych či cukrovky.

Laboratórne štúdie preukázali, že bioaktívne látky z echinacey prispievajú k potláčaniu enzýmov, ktoré sa podieľajú na rozklade sacharidov, a regulujú tak množstvo cukru, ktoré sa dostane do krvi. (4)

Použité zdroje:

- (1) Echinacea
- (2) History of a plant: the example of Echinacea
- (3) Echinacea for the Common Cold
- (4) Echinacea: Benefits, Uses, Side Effects and Dosage



PharmDr. Petra Haár Némethová,
farmaceutka

Vaša Lekáreň podporuje nezávislé lekárne už viac ako 10 rokov

Za desať rokov sa toho dokáže udiť veľa. Zaujímalo nás, ako desaťročné obdobie činnosti hodnotí výkonný riaditeľ Družstva Vaša Lekáreň Mgr. Róbert Ďuriš. Spýtali sme sa, ako sa družstvu darí a čo pre svojich členov pripravuje do ďalších rokov.

● Ste výkonným riaditeľom družstva VL už 11. rok, ako hodnotíte toto obdobie?

Obdobie posledných 11 rokov bolo a stále je veľmi hektické. Na začiatku bola jednoduchá myšlienka a pár nadšených mladých ľudí vo veku 26–28 rokov :). S entuziazmom sme prekonávali prekážky a brali výzvy, ktoré nám prišli do cesty. To najdôležitejšie je, že sa nám podarilo vybudovať systém a nastaviť procesy. Z odvážneho projektu sa stal životaschopný organizmus, ktorý prináša ekonomické a marketingové benefity pre svojich členov. Na Vašu Lekáreň sa dnes môže každý spoľahnúť.

● Ako si spomínate na začiatky tvorby družstva, aké boli najväčšie úskalia a, naopak, čo vám robilo najväčšiu radosť?

Naším cieľom bolo vytvoriť družstvo lekárni nezávislých majiteľov a lekárníkov, ktoré bude reálne schopné konkurovať lekárenským sieťam. Po 11 rokoch môžem s pokorou, ale zároveň hrdo povedať, že tento cieľ sme splnili. V roku 2022 sme boli družstvo s najvyšším rastom tržieb a druhá najrýchlejšie rastúca sieť lekární v SR. Mňa osobne najviac teší to, že väčšina našich majiteľov už vníma ekonomiku svojej lekárne a postupne začínajú akceptovať aj „marketing“. Poviem to na príklade: mnohí riešia alebo riešili len bonusy. Celý uplynulý rok sme ale venovali spolu s kolegami komunikácii a nastavovaniu obchodných prirážok na OTC a zavádzaniu regresívnej obchodnej prirážky v členských lekárnach. Na to žiadna lekáreň nedostane vyhodnotenie, ale uvidia pozitívnu zmenu vo výsledovke za uplynulý rok.

● Kam sa lekárne za tých desať rokov posunuli?

Tie zmeny sú obrovské. Pred 11 rokmi sme riešili, či vôbec lekáreň môže mať „internet na pokladni“. Zápasili sme s ADC kódmi, odosielaním dát na centrálu atď. Pred desiatimi rokmi sme ako prví nastavili jednotné ceny na akciový tovar. Spustili ako prvé družstvo vlastnú TV reklamu. Lekárne sa zmenili najmä v tom, ako vyzerajú navonok, ako vyzerá oficiína,

ako komunikujú akcie a zľavy, ako si sledujú svoju ekonomiku. COVID, inflácia a ceny energií najmä posledné dva roky vytvárajú neustály tlak na zlepšovanie procesov a ekonomickú efektívitu lekárne.

● Aké nové projekty chystáte?

Rok 2023 bude plný inovácií a zmien k lepšiemu. Každý mesiac predstavujeme našim členom jednu inováciu. Veľa vecí sa zjednoduší, zjednotí a nastaví sa nové pravidlá, tak aby veci, ktoré pokrívkali, fungovali lepšie ako doteraz. Zároveň vylepšujeme výhodné nakupovanie produktov z akciového letáka v nástroji EXTRA MARŽA a rozširujeme výhodné CENTRÁLNE NÁKUPY o Rx lieky.

Nechcem byť tajnostkár, ale všetky zmeny treba priebežne sledovať v našom internom Mesačníku, newsletteroch a priebežne ich každý mesiac komunikujú regionálni manažéri a kolegovia z MED-ART-u :-).

● Aké sú vaše ciele do ďalších rokov?

Uplynulých desať rokov bolo najmä o nastavovaní procesov, aby fungovali základné mechanizmy, ktoré sú osvedčené a fungujú v iných lekárenských sieťach.

Ten najväčší cieľ v najbližšom období je, že náš fokus sa vo zvýšenej miere presunie na pacienta. Uvedomujeme si, že sme sa venovali zatiaľ najmä cenovému marketingu, a to sa v nasledujúcom období určite zmení. Potrebujeme sa viac zamerať na pacientov.

Mojím osobným cieľom je, aby nezávislí majitelia, lekárne a lekárnici nestratili svoju vlastnú tvár a výnimčnosť v prostredí, ktoré sa snaží všetko unifikovať a zjednotiť.

Ďakujeme za rozhovor.



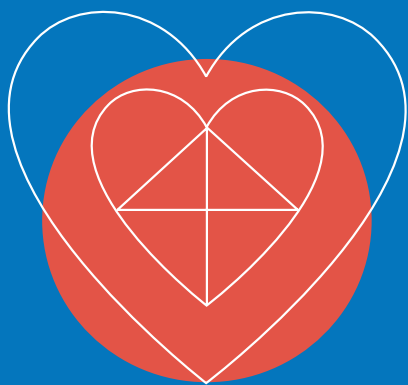
Mgr. Róbert Ďuriš
výkonný riaditeľ Družstva Vaša Lekáreň





VAŠA
— LEKÁREŇ —

Na Vašu Lekáreň sa môžete spoľahnúť



- podporujeme majiteľov
- oslovujeme pacientov
- vzdelávame zamestnancov
- modernizujeme lekárne
- spájame online a offline
- TOTO je Vaša značka

Konflikty sú ako choroba, ak im nepredídeme, treba ich čo najskôr liečiť

Určite ste sa už viackrát zamysleli nad tým, prečo si s niektorými ľuďmi rozumiete a iní vám lezú na nervy už len svojou existenciou. Prichádzate s nimi do konfliktu a nie je to nič príjemné. Či už je to v práci, doma, v obchode, v mestskej doprave, v rade na pošte, kdekoľvek.

Život bez konfliktov nie je možný. Existuje množstvo návodov, ako sa vyhnúť konfliktom, ako ich rozpoznať, ako riešiť. No v konečnom dôsledku to bez nich nejde. Konflikt je vec prirodzená, priam nevyhnutná. To, či má na nás pozitívny alebo negatívny vplyv, závisí od toho, či ho riešime alebo neriešime, prípadne akým spôsobom ho riešime.

Samotné slovo konflikt pochádza z latinského výrazu *confligere*, čo znamená „naraziť na seba“. Keď do seba narazíme, vždy vznikne nejaká energia, sila. A táto sila nás vie buď úplne ochromiť, alebo vyburcovať, naštartovať. Často sa stáva, že v rámci idealizovania si toho, čo máme, aký vzťah máme, že žijeme v zhode a harmónii, sa snažíme konfliktom vyhýbať, skrátka zamiesť ich pod koberec, predstierať, že neexistujú. Prípadne sa prispôbiť, len aby bol pokoj. A práve to môže protistranu ešte viac vyburcovať k reakcii.

V pracovnom prostredí je to o to náročnejšie, lebo ľudí, s ktorými prídeme do konfliktu, nepoznáme tak dôverne ako svojich príbuzných, priateľov, nemôžeme (nechceme?) voči nim vystúpiť, lebo by to mohlo mať dosah na naše ďalšie pôsobenie vo firme, mohlo by to na nás vrhnúť zlý tieň a zabrániť nám tak v kariérom raste.

PÄŤ PRAVIDIEL

K tomu, aby sme fungovali v rámci pracovných vzťahov v čistom, tzv. netoxickom ovzduší či prostredí, existuje päť základných pravidiel:

1. NEPOSUDZUJ KONFLIKT

Štandardne máme tendenciu, keď sa niečo také udeje, pýtať sa, kto má pravdu v danej veci a kto je na omyle. A to je presne to, čo by sme robiť nemali. Vždy je potrebné pozrieť sa na udalosť triezvo, racionálne a pokiaľ možno bez emócií. Tu hrá veľkú rolu to, aké má kto EQ (emočnú inteligenciu), ako vie regulovať svoje pocity, vášne, emócie a ako teda vstupuje do komunikácie s ostatnými. Ak človek pozná svoje „spúšťače“ emócií, vie, kedy je vhodné riešiť konflikt a kedy sa mu naopak vyhnúť alebo ho presunúť na neskôr.

2. VEDZ, ŽE KAŽDÝ MÁ PRÁVO NA SVOJ NÁZOR

3. POZORNE POČÚVAJ TOHO DRUHÉHO

V praxi sa nám stáva, že nepočúvame kolegov aktívne, ale skôr je to počúvanie na pol ucha. Prichádzame tým nielen o dôležité informácie, ktoré nám poskytujú, ale i o dôveru svojich kolegov, ktorí vidia, že náš záujem o nich nie je ozajstný, prestanú byť aktívni, komunikatívni, iniciatívni, stratia záujem o riešenie rôznych problémov, a my ako lídri tím prichádzame o kvalitných ľudí, zdroje, inšpiráciu.



4. KLAĎ OTVORENÉ OTÁZKY SO ZÁMEROM JASNÉHO VYJADRENIA SVOJHO NÁZORU

5. SPÝTAJ SA SÁM SEBA, ČO PRE TEBA KONFLIKT PREDSTAVUJE, ČO TÝM CHCEŠ DOSIAHNUŤ

Ak máme v sebe dostatočnú sebareflexiu, veríme svojim schopnostiam, kvalitám, zručnostiam, poznáme svoje emócie a reakcie, ak si vieme priznať, že niekedy ide len o naše „ego“, ktoré sa v konflikte chce prejavovať, tak potom určite zvládneme konflikty nielen riešiť, ale dokonca im aj predchádzať.

Podnetov na vznik konfliktu je veľa, patria tam hodnotové rozdiely, rôzne tlaky, rozdiely vo vnímaní, osobnostné rozdiely, súťaživosť a iné. **Konflikt ako taký je nesúladsť potrieb, záujmov, hodnôt a cieľov.** A ak ich chceme zosúladiť, vzniká konflikt. Účinok konfliktu sa najčastejšie prejavuje nepriateľstvom, agresivitou a nedôverou medzi ľuďmi.

AKO TO TEDA RIEŠIŤ?

Ak sa budeme držať piatich pravidiel čistého ovzdušia na riešenie konfliktu, a to i napriek tomu, že máme v sebe akoby zakorenené tri prvotné reakcie na konflikt, ako sú **útek** (vyhnutie sa), **útok** (agresívne správanie) a **manipulácia**, je tam stále isté **racio v nás**, ktoré nám pomôže sa vysporiadať s konfliktom s minimom emócií.

Rovnako aj komunikácia je nevyhnutným, ale nie dostatočným predpokladom riešenia konfliktov. Pretože čím sú naše vzťahy otvorenejšie, užšie, tým sú intenzívnejšie aj konflikty, sú emocionálne vyhrotené.

Riešiť konflikty sa dá rôznymi spôsobmi – cez **kompromis, vyhýbanie sa, prispôsobenie sa, integráciu** či **súperenie**. Každý z týchto spôsobov môže byť v danej konkrétnej situácii primeraný, je to prejav našich sociálnych zručností. Tieto spôsoby zvykneme používať rôzne, podľa potreby, horšie však je, ak stále reagujeme na akýkoľvek podnet rovnako – v takom prípade je to vyslovene neefektívne.

Všetko je to o tom, ako nám záleží na vzájomnej spolupráci v rámci tímov a aká silná je naša vnútorná potreba sebaapresadenia sa. Od toho sa potom odvíja aj naša reakcia na konflikt.

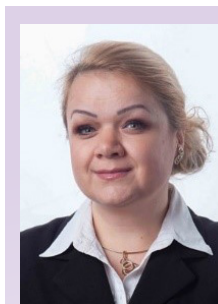
Na riešenie konfliktov sa často využívajú techniky **vyjednávania, facilitácie** a **mediácie**. Z vlastnej skúsenosti viem, že človeku pomôže, ak sa môže o konflikte, ktorý ho trápi, porozprávať. Jednou z takých možností je **koučing**. Prostredníctvom správne zvolených techník viete za pomoci kouča nájsť v sebe odpovede, riešenia. Kouč s vami pracuje na úrovni rozumu a emócií. Koučing neanalyzuje problémy, dochádza tu k veľmi dôležitému **prerámčovaniu – z problému na to, čo chceme, na želaný výsledok problému alebo konfliktu**. Nejde tu o to, že sa tvárime, že problém neexistuje, ale o to, že sa na problém/konflikt spoločne pozrieme z iného uhľa pohľadu a nájdeme efektívne riešenia.

Sme ľudia a bývame ponorení sami v sebe, ako sa hovorí, pre horu nevidíme les. Kouč vás tou horou prevedie, bude vás bezpečne sprevádzať a vy zrazu uvidíte to, čo ste dovtedy pre pár stromov nevideli. A konflikt zrazu naberie iné rozmery, dá vám inú optiku, pochopenie. **Tak prečo to neskúsiť?**

Zdroj: PLUS Academia Bratislava



ČASTO SA STÁVA, ŽE V RÁMCI IDEALIZOVANIA SI TOHO, ČO MÁME, AKÝ VZŤAH MÁME, ŽE ŽIJEME V ZHODE A HARMÓNII, SA SNAŽÍME KONFLIKTOM VYHÝBAŤ, SKRÁTKA ZAMIEŠŤ ICH POD KOBEREK, PREDSTIERAŤ, ŽE NEEXISTUJÚ. PRÍPADNE SA PRISPÔSOBIŤ, LEN ABY BOL POKOJ. A PRÁVE TO MÔŽE PROTISTRANU EŠTE VIAC VYBURCOVAŤ K REAKCII.



PaedDr. Elena Moravčíková, ACC

Je absolventka doktorandského štúdia Univerzity Konštantína Filozofa v Nitre a certifikovaná koučka ACC Medzinárodnej federácie koučov ICF. Pracuje ako certifikovaná praktička neurolingvistikého programovania a svoje skúsenosti a know-how využíva pri práci s firemnými aj individuálnymi klientami. Za veľmi dôležité v živote človeka považuje schopnosť poznať samého seba – kto som, čo chcem, po čom túžim, čo ma napína, motivuje, ako dospieť k sebauvedomeniu.



Integrované platobné terminály

od NRSYS

Moderný prístup, platby prostredníctvom telefónu, zmena v legislatíve, pandémia a strach z dotyku „kontaminovaných peňazí“, nevôľa nosiť peniaze v hotovosti a mnoho ďalších podnetov spôsobuje, že aj v konzervatívnej slovenskej spoločnosti sa stále viac stretávame s požiadavkou zákazníkov na bezhotovostné platby. Čo to znamená v lekárni? Môže byť platobný terminál taktiež súčasťou informačného systému lekárne? V tomto článku sa venujeme problematike, ktorá často rezonuje v otázkach lekárníkov smerovaných našej spoločnosti.



Dovoľte mi najskôr pár dôležitých technických informácií. Platobný terminál je technické zariadenie, ktoré slúži na prijatie bezhotovostnej platby (platobnou kartou, telefónom s Apple Pay, Google Pay). Podľa spôsobu pripojenia k sieti môže byť terminál pripojený pomocou kábla alebo pomocou dátovej karty (SIM) – teda prenosný terminál, ktorý nie je pevne spojený s počítačom. Podľa prepojenia s informačným systémom poznáme terminál prepojený s informačným systémom (tzv. integrovaný terminál), alebo taký, ktorý k informačnému systému pripojený nie je (tzv. standalone terminál). Jednoducho povedané, terminál, do ktorého sa suma na úhradu preniesie automaticky z vášho informačného systému, a taký, kde je sumu nutné zadať ručne.

KTO MÔŽE BYT POSKYTOVATEĽOM PLATOBNÉHO TERMINÁLU?

Uvoľnením pravidiel o poskytovaní systému na bezhotovostné platby, ktorý zaviedla Európska únia, sa otvoril trh s bankomatmi, platobnými terminálmi a platobnými bránami (platbami v internetových obchodoch) aj subjektom, ktoré nie sú bankami. EÚ k tomuto kroku pristúpila z dôvodu zlacnenia bezhotovostných transakcií. Tento predpoklad sa skutočne naplnil a bezhotovostné platby dramaticky zlacneli. Na európskom trhu sa objavili firmy, ktoré začali prinášať nové moderné riešenia elektronických platieb. Spolu s rozšírenou ponukou prišiel aj obrovský nárast informácií a dezinformácií. Skúsím vám preto vysvetliť, ako sa veci v skutočnosti majú a aké sú vaše možnosti.

TERMINÁL SI VEZMEM OD SVOJEJ BANKY

Mnoho podnikateľov je presvedčených, že platobný terminál si musia zabezpečiť od banky, v ktorej majú vedený bežný účet. Áno, zvyčajne banka túto možnosť poskytuje, ale rozhodne by to nemalo byť vašou prvou voľbou. Spravidla je totiž táto voľba nákladnejšia ako od iných poskytovateľov. Bankové terminály môže zabezpečovať aj iná spoločnosť a nie je to pre vás žiadnou nevýhodou. Platby, ktoré počas dňa realizujete pomocou platobného terminálu, budú poukázané na váš bankový účet v nasledujúci deň. Čiže k svojim peniazom sa dostanete rovnako rýchlo bez ohľadu na to, či je terminál od vašej banky, alebo od iného poskytovateľa. Alternatívni poskytovatelia (rozumej iný ako banka) sú spravidla lacnejší.

POPLATKY

Poplatky za prevádzku bankového terminálu môžeme rozdeliť na niekoľko častí. Sú to poplatky pre kartové



spoločnosti (u nás najmä VISA a MASTER CARD, ale aj AMEX a pod.), ďalej sú to poplatky, ktoré získavajú banky, ktoré karty vydali zákazníkovi, a v neposlednom rade sú to poplatky za prevádzku systému platobných terminálov, ktoré získa spoločnosť, ktorá systém prevádzkuje.

Tieto poplatky sú často najmä v prípade bánk zahrnuté do rôznych balíkov a podobne, keď je veľmi ťažké pre obchodníka vyčíslieť, koľko ho v skutočnosti elektronické platby stoja. V zásade sa ale môžeme v súčasnosti rozprávať o poplatkoch na úrovni 1 – 3 % z realizovanej hodnoty platby.

PREČO SÚ VÝHODNEJŠÍ ALTERNATÍVNI OPERÁTORI

Alternatívny poskytovateľ nemá možnosť zaobaliť svoje poplatky do „balíkov za vedenie účtu“ a podobne, a preto sú jeho podmienky prehľadnejšie. Zároveň ide o jeho kľúčový biznis, a preto sa snaží prinášať zákazníkovi čo najviac služieb pri zachovaní výhodnej ceny. Najčastejší príklad je integrácia s informačným systémom a ďalšie doplnkové služby. Napríklad spracovanie stravných kariet, darčekových kariet a podobne.

NRSYS A PLATOBNÉ TERMINÁLY

Dlhé roky pomáhame našim zákazníkom pri integrácii platobných terminálov od externých dodávateľov a opakovane narážame na problémy najmä pri ich správe. Pokiaľ vznikne chyba, je často veľmi ťažké rýchlo kontaktovať dodávateľa, ktorý by vedel vyriešiť problém vo veľmi krátkom čase. Navyše vidíme, že mnoho týchto riešení je pre našich klientov finančne nákladných. Vedenie spoločnosti NRSYS sa preto na základe požiadaviek zo strany svojich zákazníkov rozhodlo priniesť vlastnú ponuku platobných terminálov.

Tu sú hlavné výhody takéhoto riešenia:

1. atraktívna cena
2. integrácia so systémom Pharmacy HITT
3. technická podpora spolu s informačným systémom
4. jednoduchšia prevádzka

PREČO BY STE SI MOHLI VYBRAŤ TERMINÁL OD SPOLOČNOSTI NRSYS?

Skúsím to povedať jednoducho a zreteľne. Začnem obstaraním. NRSYS vám spolu s informačným systémom a hardvérom dodá aj platobné terminály. Nemusíte riešiť žiadnu zložitú agendu, so všetkým vám pomôžeme. Po dodávke terminálov nakonfigurujeme váš lekárenský systém tak, že v momente úhrady na želanie pacienta vyberiete platobnú kartu a systém sám preniesie zodpovedajúcu hodnotu na úhradu do terminálu (nie je nutné ručné prepisovanie, pri ktorom dochádza k chybám). Pacient je vyzvaný k úhrade. Na platobnom termináli vidí sumu na úhradu a môže pristúpiť k úhrade platobnou kartou, bezkontaktnou platobnou kartou, prípadne platobnou kartou v mobilnom telefóne (Apple Pay, Google Pay) alebo platbou vo forme darčekových či iných kariet. V prípade potreby je zákazník vyzvaný na zadanie PIN kódu priamo do terminálu a platba je zrealizovaná. Potvrdenie o platbe sa tlačí priamo na pokladničnej tlačiarni za pokladničným dokladom.

Pre lekárnik sa mimoriadne zjednoduší práca s platobným terminálom a najmä úplne odpadnú problémy so zle zadanou hodnotou úhrady. Všetky platby sú poukazané na bankový účet lekárne v nasledujúci deň. Zároveň s terminálom získavate prístup k prehľadu všetkých realizovaných platieb prostredníctvom platobného terminálu. Tým pádom je aj pre vašu účtovníčku jednoduché párovanie elektronických platieb voči vystaveným pokladničným dokladom.

NRSYS zároveň získal pre lekárne atraktívne cenové podmienky. Veľké siete dokážu získať dobré podmienky, pretože prevádzkujú veľa terminálov a majú veľké finančné obraty. Podmienky, ako má napríklad Tesco, Metro, Billa či COOP Jednota, žiadna samostatná lekáreň nedokáže získať. NRSYS preto vyjednal pre skupinu svojich zákazníkov špeciálne zvýhodnené cenové podmienky, ktoré by sami pravdepodobne nedokázali získať. Zároveň k tomu pridáva integráciu s informačným systémom Pharmacy HITT, ktorá je súčasťou služieb pri používaní nášho riešenia.

Verím, že naše riešenie je pripravené presne podľa potrieb našich zákazníkov. Preto NRSYS neponúka integráciu so žiadnou inou spoločnosťou, ktorá prevádzkuje platobné terminály. V prípade, že máte záujem o zaobstaranie alebo výmenu existujúcich platobných terminálov, kontaktujte naše obchodné oddelenie. Radi vám poskytneme detailné informácie a pripravíme cenovú ponuku.

Text: Ing. Alan Fiebig,
obchodný riaditeľ NRSYS s.r.o.



Zaujímavosti ZO SVETA



PRERUŠOVANÝ PÔST A CVIČENIE BY MOHLI POMÔŤ ĽUĐOM S TUKOVÝM OCHORENÍM PEČENE

Vedci venujúci sa výžive z Illinoiskej univerzity v Chicagu skúmali 80 ľudí s nealkoholovou tukovou chorobou pečene a zistili, že tí, ktorí dodržiavali prerušovaný pôst a cvičili, dokázali zlepšiť svoj zdravotný stav. Počas výskumu pacienti okrem fyzickej aktivity prijímali potravu tak, že jeden deň jedli bez obmedzenia a druhý deň zjedli maximálne 500 kalórií. Po troch mesiacoch sa im zvýšila citlivosť na inzulín a znížila sa hladina tuku v pečeni, hmotnosť a množstvo enzýmov ALT (alanínaminotransferáza), ktoré sú markermi ochorenia pečene.

Nealkoholová tuková choroba pečene postihuje približne 65 % obéznych dospelých a spája sa s rozvojom inzulínovej rezistencie a cukrovky 2. typu. Ak sa tuková choroba pečene nekontroluje, môže viesť k vážnejším komplikáciám, ako sú cirhóza alebo zlyhanie pečene, pričom liečba má svoje limity.

Autorka štúdie prof. Krista Varadyová: „Keď sme porovnali výsledky, jasne sme videli, že najviac sa zlepšili pacienti v skupine, ktorá dodržiavala diétu striedavého pôstu a cvičila päť dní v týždni. U ľudí, ktorí držali len diétu, alebo len cvičili, sme nezaznamenali rovnaké zlepšenia, čo posilňuje význam a vplyv týchto dvoch relatívne lacných úprav životného štýlu na celkové zdravie a na boj proti chronickým ochoreniam, ako je napríklad tuková choroba pečene.“

Varadyová ďalej uviedla, že štúdia netestovala, či je prerušovaný pôst lepší alebo horší ako iné diéty v kombinácii s cvičením.

Zdroj: www.medicalnewstoday.com/articles/fatty-liver-intermittent-fasting-aerobic-exercise-may-aid-weight-and-fat-loss

V USA SCHVÁLILI PRVÚ GÉNOVÚ TERAPIU NA LIEČBU DOSPELÝCH S HEMOFÍLIOU B

Americký úrad pre kontrolu potravín a liečiv (FDA) schválil v novembri najdrahší liek na svete za 3,5 milióna dolárov za dávku. Hemgenix je jednorazová intravenózna liečba, ktorá môže znížiť počet pravidelných návštev nemocnice u pacientov s hemofíliou na polovicu – a v konečnom dôsledku tak znížiť náklady na zdravotnú starostlivosť vďaka menšiemu počtu prípadov krvácania.

Najčastejšie nežiaduce reakcie spojené s liečbou liekom Hemgenix boli zvýšenie pečenečných enzýmov, bolesť hlavy, mierne reakcie súvisiace s infúziou a príznaky podobné chrípke.

„Génová terapia hemofílie je predmetom záujmu už viac ako dve desaťročia. Napriek pokroku v liečbe hemofílie môže prevencia a liečba epizód krvácania nepriaznivo ovplyvniť kvalitu života jednotlivcov,“ povedal dr. Peter Marks, riaditeľ Centra pre hodnotenie a výskum biologických liekov FDA. Práve v tomto smere predstavuje nový liek dôležitý pokrok vo vývoji inovatívnych terapií.

Zdroj: <https://www.hemophilia.org/news/first-hemophilia-b-gene-therapy-approved-by-fda>



LIEK PROTI CUKROVKE SÚVISÍ S NIŽŠÍM RIZIKOM DEMENCIE

Nový výskum naznačuje, že liek s účinnou látkou pioglitazón chráni pred demenciou, a to najmä starších dospelých s novodiagnostikovaným diabetom mellitus 2. typu, ktorí majú v anamnéze mozgovú príhodu alebo ischemickú chorobu srdca. V rozsiahlej kohortovej štúdii mali pacienti, ktorí užívali pioglitazón, celkovo o 16 % nižšiu pravdepodobnosť vzniku demencie ako ich rovesníci, ktorí tento liek neužívali. Riziko demencie sa však znížilo až o 54 % u osôb s ischemickou chorobou srdca a o 43 % u osôb s anamnézou mozgovej príhody.

„Keďže demencia sa vyvíja roky pred stanovením diagnózy, možno existuje aj spôsob, ako zasiahnuť skôr, než sa rozvinie,“ uviedol autor štúdie dr. Eosu Kim z Yonsei University v kórejskom Soule. *„Tieto výsledky naznačujú, že by sme mohli použiť individuálny prístup k prevencii demencie u ľudí s cukrovkou v prípade, že majú v anamnéze ischemickú chorobu srdca alebo mozgovú príhodu.“*

„Cieľom našej štúdie bolo zistiť súvislosť medzi užívaním pioglitazónu a výskytom demencie, nie to, akými mechanizmami tento liek potláča patológiu demencie. Keďže sme však zistili, že liek je účinnejší u pacientov s cukrovkou, ktorí majú problémy s krvným obehom v srdci alebo mozgu, ako u pacientov bez takýchto problémov, predpokladáme, že účinok pioglitazónu proti demencii môže súvisieť so zlepšením zdravia ciev,“ dodal dr. Eosu Kim.

Zdroj: <https://neurosciencenews.com/dementia-diabetes-22514/>

DOPLNKY VITAMÍNU D NELIEČIA BOLEŠŤ SVALOV SPOJENÚ SO STATÍNOM

Suplementácia vitamínom D nemá významný vplyv na zníženie bolesti svalov u pacientov užívajúcich statíny na zníženie vysokej hladiny cholesterolu. Ukázala to nová štúdia, uverejnená v časopise *JAMA Cardiology*.

Predchádzajúce nerandomizované štúdie pritom naznačovali, že vitamín D môže byť účinný pri liečbe bolesti svalov súvisiacej so statínmi. Aktuálna štúdia je však prvou randomizovanou klinickou štúdiou, ktorá skúmala vplyv vitamínu D na svalové symptómy spojené so statínmi, a podľa autorov bola dostatočne veľká na to, aby vylúčila významný prínos.

V dvojito zaslepenej štúdii bolo náhodne vybraných 2083 osôb, ktoré dostávali buď 2000 denných jednotiek doplnkov vitamínu D, alebo placebo. Výsledky boli u účastníkov rovnaké. Počas takmer piatich rokov sledovania hlásilo bolesti svalov súvisiace so statínom 31 % osôb v kohorte užívajúcej vitamín D a 31 % v kohorte užívajúcej placebo. Pacienti v tejto štúdii patrili do väčšej skupiny účastníkov štúdie VITamin D and Omega-3 Trial (VITAL), ktorá randomizovala približne 26 000 osôb so suplementáciou vitamínom D s cieľom vyhodnotiť, či môže zabrániť kardiovaskulárnym ochoreniam a rakovine.

„Veľmi sme dúfali, že vitamín D bude účinný, pretože na našej klinike a v celej krajine boli svalové symptómy spojené so statínmi hlavným dôvodom, prečo toľko pacientov prestalo užívať statínové lieky,“ uviedol v tlačovej správe hlavný autor štúdie dr. Neil Stone. *„Preto bolo veľkým sklamaním, že vitamín D v prísnom teste zlyhal. Je však dôležité vyhnúť sa používaniu neúčinných liečebných postupov a namiesto toho sa zamerať na výskum, ktorý môže poskytnúť odpovede.“*

Zdroj: <https://www.pharmacytimes.com/view/vitamin-d-supplements-ineffective-treating-statin-associated-muscle-pain>



Jana Krajčovičová,
externá redaktorka v oblasti
zdravia a medicíny



 **ArmoLIPID
PLUS**
VÝŽIVOVÝ DOPLNOK

NÁJDITE ŽIVOTNÝ BALANS

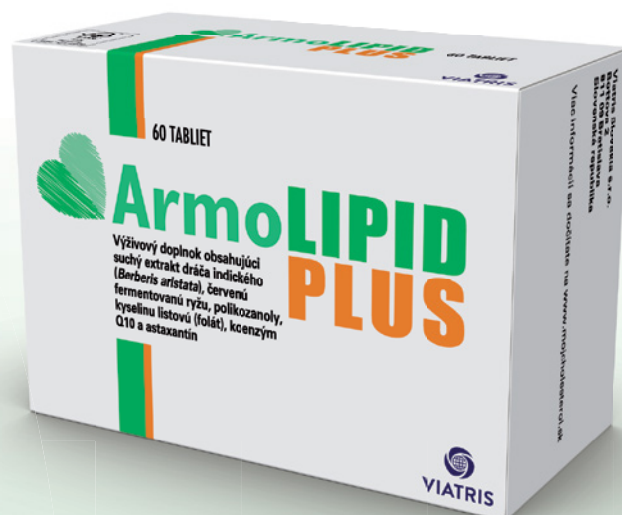
#celymsrdcom



ArmoLIPID PLUS je výživový doplnok, ktorý v kombinácii s vhodnou stravou **napomáha kontrolovať cholesterol a triacylglyceroly v plazme.**



ArmoLIPID PLUS sa skladá zo 6 vysoko kvalitných **prírodných zložiek, ktoré pôsobia synergicky¹**



www.mojcholesterol.sk

Viatrix Connect



www.viatrixconnect.sk

Literatúra: 1. Barrios V et al., *Atheroscler Suppl* 2017; 24:1-15.

Pred použitím si prečítajte informácie o použití na vonkajšom obale a v príbalovom letáku.

Pred použitím prípravku sa odporúča poradiť sa s lekárom.

Výživové doplnky nie sú náhradou pestrej a vyváženej stravy a zdravého životného štýlu.

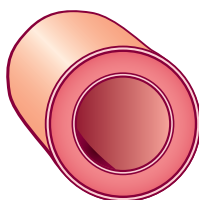
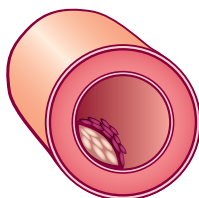
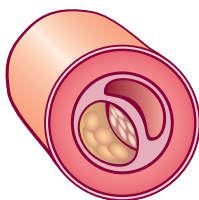
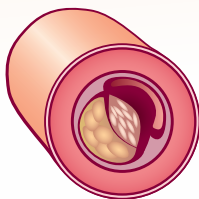
Distribútor: Viatrix Slovakia s.r.o., Bottova 7939/2A, 811 09 Bratislava
Tel.: +421/ 2 40 203 800, E-mail: recepacia@viatrix.com, www.viatrix.com



CHOLESTEROL

Čo znamenajú jednotlivé hodnoty?

Cholesterol je dôležitá látka, ktorá plní v tele človeka viaceré funkcie. Hrá dôležitú úlohu pri budovaní bunkových štruktúr, produkcii hormónov a žlče, ako aj pri tvorbe vitamínu D. Každý z nás cholesterol potrebuje. Problém ale nastáva, ak je ho v tele príliš veľa.



NORMA CHOLESTEROLU

Vyšetrenie cholesterolu v krvi odhalí množstvo tukov v krvi. Komplexné vyšetrenie sa zameriava na **celkový cholesterol** a jednotlivé zložky cholesterolu: **LDL cholesterol**, známy ako „zlý cholesterol“, **HDL cholesterol**, známy ako „dobrý cholesterol“ a **triglyceridy**.

Celkový cholesterol vypočítame tak, že sčítame LDL cholesterol, HDL cholesterol a triglyceridy. Hodnoty celkového cholesterolu v krvi ale nie sú tým najdôležitejším ukazovateľom. Podstatný je **pomer medzi HDL a celkovým cholesterolom**, ako aj **pomer medzi triglyceridmi a HDL zložkou cholesterolu**. To znamená, že **môžeme byť úplne zdraví aj v prípade, že máme vysoký cholesterol**. Dôvodom môže byť vysoký HDL – dobrý cholesterol, ktorý zvyšuje hodnotu celkového cholesterolu. V minulosti tento fakt mnohí lekári nezohľadňovali, čo viedlo k predpisovaniu liekov na zníženie cholesterolu aj tým pacientom, ktorí ich nepotrebovali. Treba podotknúť, že ideálna hodnota cholesterolu neexistuje, resp. môže byť u každého človeka iná. Pri stanovení liečby musí lekár prihliadať aj na ďalšie aspekty zdravotného stavu a rizikové faktory.

HODNOTY CHOLESTEROLU V KRVI

Cieľové hodnoty cholesterolu podľa celkového kardiovaskulárneho rizika delíme nasledovne:

	Celkový cholesterol v mg/dl	HDL – dobrý cholesterol v mg/dl	LDL – zlý cholesterol v mg/dl	Triglyceridy v mg/dl
Norma	Do 200	40 a viac	Menej ako 100	Menej ako 149
Zvýšený cholesterol	200 – 239	–	100 – 139	150 – 199
Vysoký cholesterol	240 a viac	–	140 a viac	200
Nízky cholesterol	–	Menej ako 40	–	–

Hodnoty cholesterolu u dospelých ľudí môžeme hodnotiť aj v jednotkách mmol/l. Nasledujúce údaje sa týkajú **celkového cholesterolu**:

- do 5,2 mmol/l – normálna hladina cholesterolu v krvi
- medzi 5,2 a 6,5 mmol/l – mierne zvýšená hladina cholesterolu v krvi
- medzi 6,5 a 7,8 mmol/l – zvýšená hladina cholesterolu v krvi
- nad 7,8 mmol/l – vysoká hladina cholesterolu v krvi

Jednotlivé zložky cholesterolu **v norme**:

- HDL cholesterol – viac ako 1,036 mmol/l
- LDL cholesterol – menej ako 2,59 mmol/l
- Triglyceridy – menej ako 3,86 mmol/l

Cieľom zmien v životospráve by nemalo byť zníženie celkového cholesterolu, ale prevencia pred kardiovaskulárnymi ochoreniami. K tomu prispieva zvýšenie HDL (dobrého cholesterolu), zníženie LDL (zlého cholesterolu) a zníženie triglyceridov.

Zdroj: <https://profy.sk>



Povedzme na Slovensku

NIE RAKOVINE a ÁNO DOSTUPNEJ LIEČBE

Moderná medicína každodenne rieši problémy a pomáha nám zdolať rôzne choroby. S tým, čo bolo ešte pred niekoľkými dekadami pre človeka fatálne, si dnes poľahky poradia lekári či dostupné lieky. No aj napriek pokroku a mnohým objavom existujú zdravotné komplikácie, voči ktorým sme ešte stále takmer bezmocní.



Aliancia NIE RAKOVINE

Neziskovú organizáciu NIE RAKOVINE v roku 2016 založili Jana Pifflová Španková, Bibiana Ondrejková a Patrik Herman. Medzi jej aktivity patrí obhajoba práv onkologických pacientov, šírenie osvetu, podpora primárnej prevencie a včasnej diagnostiky, pomoc onkologickým pacientom a ich príbuzným, sociálne poradenstvo... Poskytuje svoje služby aj prostredníctvom online poradne, bezplatnej patientskej linky na čísle 0800 800 183 a patientskych poradní v Národnom onkologickom ústave v Bratislave, vo Východoslovenskom onkologickom ústave v Košiciach a vo Fakultnej nemocnici v Nitre.

Viac informácií o aktuálnej kampani a ďalších činnostiach aliancie NIE RAKOVINE nájdete na stránke: <https://www.nierakovine.sk/>

Rakovina prsníka je najčastejšie nádorové ochorenie a taktiež druhá najčastejšia príčina úmrtia žien na celom svete. Po metastázovaní karcinómu (rozšírení nádoru do ďalších orgánov) ide o nevyliciteľné štádium rakoviny, ktorá má prívlastok metastatická. Komplexná moderná liečba vie však predĺžiť a výrazne zlepšiť kvalitu života pacientok. Podľa prítomnosti biomarkerov karcinóm prsníka rozdeľujeme na tri podtypy. Karcinóm prsníka HR+/HER2- predstavuje zhruba 75 % prípadov. HER2+ karcinóm prsníka je o niečo agresívnejší a náročnejší na liečbu, trpí ním asi 15 % žien s týmto ochorením. Triple-negatívny karcinóm prsníka má najnižšie percentuálne zastúpenie (10 – 15 %).

Postup liečby sa prispôsobuje podtypu rakoviny. V praxi využívame kombináciu rádioterapie, chirurgickej a systémovej liečby. Pacientky si na štandardnú endokrinnú terapiu časom vytvárajú rezistenciu, čo vedie k ďalšiemu rozvoju rakoviny. Cieľom nových liekov je spomaliť vytvorenie rezistencie a zabrániť tak zhoršeniu zdravotného stavu. Za posledné roky bolo publikovaných niekoľko klinických štúdií so sľubnými výsledkami. Inováciu priniesla napr. registrácia prvého inhibítora CDK4/6 v roku 2016. Kombinácia endokrinnnej terapie a liečby inhibítormi CDK4/6 pacientkam preukázateľne pridáva roky bez zhoršenia kvality života a vie dlhšie potláčať progres ochorenia. Dlhotrvajúca odpoveď na liečbu zároveň odďaľuje nutné podanie chemoterapie. Európska komisia schválila pre liečbu HR+/HER2- karcinómu prsníka už tri inhibítory CDK4/6.

Na Slovensku trpí rakovinou prsníka 30 000 žien. Napriek tomu sa v zozname kategorizovaných liekov MZ SR nenachádza ani jeden inhibítor CDK4/6 a táto liečba je pre pacientky v našej krajine dostupná iba vo výnimočných prípadoch.

Pacientska aliancia NIE RAKOVINE spustila vo februári 2023 videokampaň *NIE RAKOVINE prsníka o rovnocennom prístupe k liečbe* na podporu dostupnosti modernej liečby metastatickej rakoviny prsníka na Slovensku. Cieľom kampane je zabezpečiť prístup k starostlivosti na takej úrovni, akú majú iné krajiny. Vo videách vystupujú pacientky s touto diagnózou so svojimi príbehmi. Podporujú ich aj vyjadrenia troch onkologičiek, ktoré upozorňujú na limitovaný prístup k prostriedkom inovatívnej liečby. Zdravotné poisťovne ju preplácajú len zriedka a mnohé ženy preto musia zadĺžiť seba i svoje rodiny.

VYJADRENIE ONKOLOGIČIEK PRE KAMPAŇ NIE RAKOVINE

MUDr. Bela Mriňáková, PhD., MHA, MPH.

„Žijeme v časoch, keď moderné lieky proti rakovine prsníka menia toto ochorenie na chronické, v časoch, keď život s týmto ochorením môže byť plnohodnotný a kvalitný. Tieto lieky sú ako mozaika. To, ako ich s našimi pacientmi vyskladáme, im dopraje roky kvalitného života s ich najbližšími. Rakovina prsníka sa dotýka žien, ale v malej miere aj mužov. Všetci moji pacienti s metastatickou rakovinou prsníka si zaslúžia tú najkvalitnejšiu a najmodernejšiu liečbu. Presne tak, ako ju majú dostupnú pacienti v okolitých krajinách.“



MUDr. Bibiána Vertáková Krakovská, PhD.

„Pred mojou ambulanciou sa stretávajú pacientky s rakovinou prsníka. Sú to pacientky s diagnózou metastatickej rakoviny prsníka. V našej reči sa jej hovorí HR pozitívna/HER2 negatívna. Názov tejto diagnózy znie hrozivo a bude ich sprevádzať celý život. Nám lekárom nie je a ani nemôže byť jedno, aký ten ich život bude. Aj tieto ženy chcú normálne žiť. Chcú milovať a byť milované. Chcú vyzeráť a cítiť sa ako ženy pri pohľade do zrkadla. Moje pacientky potrebujú modernú liečbu, ktorá im to umožní. Ja ako ich lekárka chcem, aby táto liečba bola dostupná pre všetky bez rozdielu, a to už na začiatku ochorenia. Vtedy je totiž prínos inovatívnej liečby najväčší.“



MUDr. Miroslava Malejčíková

„Príchod nových inovatívnych liekov pre pacientky s rakovinou prsníka, aj pre tie s triple-negatívnym agresívnym podtypom, predstavuje možnosť žiť dlhšie a kvalitnejšie. Môžu si ráno vypiť kávu, zaviesť deti do školy. Každý jeden deň má svoju hodnotu, svoj zmysel a pre človeka veľa znamená.“



Spracovala: Alexandra Dundová, DiS.art, externá redaktorka

Zdroj: <https://www.nierakovine.sk/>



Na Slovensku žije 30 000 žien s rakovinou prsníka,
každá by mala mať rovnakú šancu a dostať kvalitnú modernú liečbu

Lebo život za to stojí

Aliancia NIE RAKOVINE spája všetkých, ktorí chcú zlepšiť onkológiu na Slovensku.

bezplatná infolinka
0800 800 183



Viac info o prevencii a liečbe na
WWW.NIERAKOVINE.SK

Kategorizačná komisia schválila štyri inovatívne onkologické lieky

Kým novela zákona 363/2011 vstúpila do platnosti, mnohé inovatívne lieky sa k tisíckam pacientov dostávali cez tzv. výnimkový režim. Bolo teda na posúdení zdravotnej poisťovne, či daný liek pacientovi preplatí, alebo nie. Po novom sa onkologickí pacienti dostanú k moderným liekom bez zbytočných časových či iných prietahov.

Cieľom rezortu zdravotníctva v oblasti liekovej politiky bolo hlavne pomôcť pacientom dostať sa k liekom, ktoré im vedia nielen zachrániť život, ale najmä zlepšiť jeho kvalitu. Slovensko sa pred novelou zákona 363/2011 radilo medzi najhoršie európske krajiny, čo sa týka dostupnosti onkologických liekov.

„Veľmi rád by som verejnosť informoval, že kategoriizačná komisia pre lieky prvýkrát odsúhlasila zmluvy podpísané ministerstvom zdravotníctva s výrobcami inovatívnych onkologických liekov,“ uviedol štátny tajomník rezortu Róbert Babela.

Komisia na svojom zasadnutí v októbri 2022 schválila štyri zmluvy, ktoré sa týkajú oblasti onkológie. Ide o tieto lieky:

- KYPROLIS, indikácia mnohopočetný myelóm, výnimkový liek,
- ALUNBRIG, indikácia pokročilý karcinóm pľúc,
- KEYTRUDA, indikácie melanóm kože a karcinóm pľúc, výnimkový liek,
- PHESGO, indikácia karcinóm prsníka.

Rezort bol schopný vyjednať v extrémne krátkom čase podmienky, ktoré umožnia systému v porovnaní s pôvodnými návrhmi predpokladaných nákladov ušetriť v priebehu troch rokov viac ako 40 miliónov eur z verejného zdravotného poistenia.

Ministerstvo zdravotníctva v roku 2022 schválilo historicky jeden z najvyšších, ak nie najvyšší počet on-



kologických liekov do systému klasickej kategorizácie, a to v spolupráci s poisťovňami, ako aj odborníkmi. **Ide konkrétne o 11 liekov na indikácie rakoviny pľúc, prsníka, prostaty či chronickú leukémiu. Dokopy tak v tomto roku MZ SR posilnilo oblasť onkologickej terapie o 15 inovatívnych liekov a 19 nových indikácií.**

Zákon 363 priniesol zmeny v postupoch určených na podporu zabezpečenia štandardnej úhrady liekov, zaviedol nové nástroje zabezpečujúce efektívne a účelné vynakladanie zdrojov, ako aj zmeny v postupoch zabezpečujúcich úsporu nákladov vynakladaných na lieky (zmeny v revízií úhrad, referencovaní či vstupe generických a biologicky podobných liekov).

Vďaka týmto krokom je zabezpečené, aby z prostriedkov verejného zdravotného poistenia boli lieky uhrádzané vo výške zodpovedajúcej náležite preukázanému klinickému prínosu, ktorý liek pacientovi prináša.

ČO JE LIEK A NA ČO SA POUŽÍVA?

ALUNBRIG (BRIGATINIB)

Alunbrig je liek proti rakovine, ktorý sa používa na liečbu dospelých s typom karcinómu pľúc nazývaným nemalobunkový karcinóm pľúc (NSCLC). Používa sa u pacientov, ktorí neboli predtým liečení liekom, ktorý patrí do skupiny inhibítorov ALK, alebo ktorí boli predtým liečení inhibítorom ALK krizotinibom. Liek Alunbrig sa používa len v prípade, že NSCLC je

tzv. ALK-pozitívny, čo znamená, že rakovinové bunky vykazujú určité zmeny ovplyvňujúce gén, ktorý vytvára proteín nazývaný ALK (kináza anaplastického lymfómu).

Liek Alunbrig obsahuje liečivo brigatinib.

KEYTRUDA (PEMBROLIZUMAB)

Keytruda je protirakovinový liek, ktorý sa používa na liečbu:

- melanómu, rakoviny kože,
- nemalobunkového karcinómu pľúc (NSCLC), druhu rakoviny pľúc,
- klasického Hodgkinovho lymfómu, rakoviny bielych krviniek,
- uroteliálneho karcinómu, rakoviny močového mechúra a močových ciest,
- rakoviny postihujúcej hlavu a krk známej ako karcinóm hlavy a krku zo skvamózných buniek (HNSCC),
- karcinómu z renálnych buniek (typ rakoviny obličiek),
- ezofagového karcinómu (karcinómu pažeráka) vrátane typu karcinómu v spojení medzi ezofágom a žalúdkom,
- druhu karcinómu prsníka nazývaného trojnásobne negatívny karcinóm prsníka,
- endometriálneho karcinómu (rakoviny výstelky maternice),
- karcinómu cervixu (rakoviny krčka maternice),
- týchto druhov rakoviny opísaných ako vysoký stupeň mikrosatelitovej nestability (MSI-H) alebo deficitný systém opravy chybného párovania báz (dMMR), nachádzajúcich sa v:
 - kolorektálnom karcinóme (rakovine kolónu alebo konečníka, dolnej časti čreva),
 - endometriálnom karcinóme (rakovine výstelky maternice),
 - karcinóme žalúdka (rakovine žalúdka), karcinóme tenkého čreva, karcinóme žlčníka (rakovine žľčovodov alebo žlčníka).

Liek Keytruda sa používa najmä u dospelých na liečbu pokročilej rakoviny, rakoviny, ktorá sa rozšírila alebo vrátila, ktoré neodpovedajú na iné druhy liečby alebo ich nie je možné chirurgicky odstrániť.

Liek Keytruda sa takisto používa u detí vo veku od troch rokov s klasickým Hodgkinovým lymfómom a u dospievajúcich vo veku od 12 rokov s melanómom. Pri niektorých druhoch rakoviny sa liek podáva iba pacientom, ktorých nádor produkuje určité množstvo proteínu známeho ako PD-L1, alebo boli diagnostikované ako MSI-H, resp. dMMR.

Liek Keytruda sa takisto používa na pomoc pri prevencii návratu rakoviny po chirurgickom zákroku na odstránenie melanómu alebo karcinómu z renálnych buniek (tzv. adjuvantná alebo podporná liečba). V prípade ezofagového karcinómu, karcinómu cervixu

a trojnásobne negatívneho karcinómu prsníka sa liek Keytruda používa v kombinácii s chemoterapiou a inými protirakovinovými liekmi. U niektorých pacientov s trojnásobne negatívnym karcinómom prsníka sa liek Keytruda môže podať pred chirurgickým zákrokom (neoadjuvantná liečba) alebo po ňom (adjuvantná liečba). Pri NSCLC, HNSCC a endometriálnom karcinóme a karcinóme z renálnych buniek sa môže používať samostatne alebo v kombinácii s inými protirakovinovými liekmi. V prípade iných typov karcinómu sa liek Keytruda používa výlučne samostatne.

Liek Keytruda obsahuje liečivo pembrolizumab.

KYPROLIS (KARFILZOMIB)

Kyprolis je liek proti rakovine, ktorý sa používa spolu s daratumumabom a dexametazónom alebo s lenalidomidom a dexametazónom alebo s dexametazónom samostatne, na liečbu mnohopočetného myelómu (rakoviny kostnej drene).

Liek sa podáva dospelým, ktorí dostali aspoň jednu predchádzajúcu liečbu rakoviny.

Liek Kyprolis obsahuje liečivo karfilzomib.

Mnohopočetný myelóm je zriedkavé ochorenie, a preto bol liek Kyprolis 3. júna 2008 označený ako tzv. liek na ojedinelé ochorenia.

PHESGO (PERTUZUMAB/TRASTUZUMAB)

Phesgo je protirakovinový liek na liečbu dospelých s karcinómom prsníka, ktorý je HER2-pozitívny (keď sa na rakovinových bunkách nachádza proteín nazývaný HER2).

Liek Phesgo sa používa v kombinácii s ďalšími liekmi proti rakovine v prípade:

- pacientov so včasným karcinómom prsníka (keď sa rakovina nerozšírila do iných častí tela) s vysokým rizikom recidívy po chirurgickom zákroku,
- pacientov s lokálne pokročilým, zápalovým karcinómom prsníka alebo so včasným karcinómom prsníka s vysokým rizikom recidívy pred chirurgickým zákrokom,
- pacientov, ktorých karcinóm sa po liečbe lokálne vrátil a nie je možné ho chirurgicky odstrániť,
- pacientov s metastatickým karcinómom prsníka (rakovinou, ktorá sa rozšírila do iných častí tela).

Liek Phesgo obsahuje liečivá pertuzumab a trastuzumab.

Zdroj: Tlačové správy MZ SR



Oslobod'te sa od príznakov alergie



Livostin®

Skrátená informácia o lieku

Názov lieku: LIVOSTIN® 0,5 mg/ml očné suspenzné kvapky. **Zloženie:** 0,54 mg levokabastínium-chloridu (čo zodpovedá 0,5 mg levokabastínu) v 1 ml. **Indikácie:** liečba príznakov alergickej konjunktivitidy (klasická aj jarná) u dospelých a detí vo veku od 6 rokov. **Dávkovanie a spôsob podávania:** obvyklá dávka je 1 kvapka do každého oka 2-krát denne. Podľa potreby možno dávku zvýšiť na 1 kvapku 3- až 4-krát za deň. Liečba má pokračovať až do zlepšenia príznakov. Pred každým použitím treba fľašku dôkladne potriasť. **Kontraindikácie:** precitlivosť na liečivo alebo na ktorúkoľvek z pomocných látok v lieku. **Osobitné upozornenia:** počas liečby sa pacientom neodporúča nosiť mäkké kontaktné šošovky, pretože to môže vyvolať podráždenie očí. Pred podaním lieku je potrebné vybrať kontaktné šošovky z očí a pred ich opätovným vložením do očí počkať najmenej 15 minút. Liek vyvoláva zmenu sfarbenia mäkkých kontaktných šošoviek. Používanie lieku môže spôsobiť podráždenie očí, príznaky suchých očí a môže ovplyvniť slzný film a povrch rohovky. Musí sa preto používať s opatrnosťou u pacientov so suchými očami a u pacientov, ktorí môžu mať poškodenú rohovku. **Liekové a iné interakcie:** neznámenali sa. **Používanie v gravidite a počas laktácie:** liek sa nemá používať počas gravidity, pokiaľ prínos liečby pre ženu nepreváži riziko pre plod. Pri podávaní lieku dojčiacim ženám sa odporúča opatrnosť. **Ovplyvnenie schopnosti viesť vozidlá a obsluhovať stroje:** nakoľko boli hlásené nežiaduce účinky ako slzenie a rozmazané videnie, ktoré môžu zhoršiť zrak, odporúča sa opatrnosť pri vedení vozidiel a obsluhu strojov. **Nežiaduce účinky:** podráždenie oka, reakcia v mieste podania vrátane pocitu pálenia/pichania v oku, podráždenie očí, rozmazané videnie, bolesť očí, bolesť hlavy. **Uchovávanie:** pri teplote do 25 °C. Kvapky sa nemajú používať viac ako 1 mesiac po prvom otvorení fľašky. **Spôsob výdaja lieku:** nie je viazaný na lekárske predpis. **Držiteľ rozhodnutia o registrácii:** McNeil Healthcare (Ireland) Limited, Írsko. **Dátum revízie textu:** január 2021. Skrátená informácia o lieku je určená pre odbornú verejnosť. Tento text nenahrádza úplnú odbornú informáciu o lieku. Pred odporúčením lieku pacientovi sa oboznámte s úplným znením súhrnu charakteristických vlastností lieku.

Názov lieku: LIVOSTIN® 0,5 mg/ml nosová suspenzná aerodisperzia. **Zloženie:** 0,54 mg levokabastíniumchloridu (čo zodpovedá 0,5 mg levokabastínu) v 1 ml. **Indikácie:** liečba príznakov alergickej rinítidy u dospelých a detí od 6 rokov. **Dávkovanie a spôsob podávania:** 2 vstreky do každej nosovej diery 2-krát denne. Podľa potreby možno dávku zvýšiť na 2 vstreky 3- až 4-krát za deň. Liečba má pokračovať až do zlepšenia príznakov. Pred každým použitím je potrebné potriasť fľaštičkou. Pred podaním lieku je potrebné vyčistiť si nos a počas podávania liek vdýchnuť. **Kontraindikácie:** precitlivosť na liečivo alebo na ktorúkoľvek z pomocných látok v lieku. **Osobitné upozornenia:** pacientom s poruchou funkcie obličiek podávať s opatrnosťou. Môže vyvolať podráždenie kože. **Liekové a iné interakcie:** oxymetazolin môže prechodne znížiť absorpciu intranasálneho levokabastínu. **Používanie v gravidite a počas laktácie:** liek sa nemá používať počas gravidity, pokiaľ prínos liečby pre ženu nepreváži riziko pre plod. Pri podávaní lieku dojčiacim ženám sa odporúča zvýšená opatrnosť. **Ovplyvnenie schopnosti viesť vozidlá a obsluhovať stroje:** použitie Livostinu nie je prekážkou pre vedenie vozidiel alebo obsluhovanie strojov. **Nežiaduce účinky:** bolesť hlavy, nauzea, únava, sinusitída, faryngolaryngeálna bolesť, epistaxa, kašeľ, dyspnoe, bolesť v nose, upchatie nosa, závrat, ospalosť. **Uchovávanie:** nevyžaduje žiadne zvláštne podmienky na uchovávanie. **Spôsob výdaja lieku:** nie je viazaný na lekárske predpis. **Držiteľ rozhodnutia o registrácii:** McNeil Healthcare (Ireland) Limited, Írsko. **Dátum revízie textu:** apríl 2021. Skrátená informácia o lieku je určená pre odbornú verejnosť. Tento text nenahrádza úplnú odbornú informáciu o lieku. Pred odporúčením lieku pacientovi sa oboznámte s úplným znením súhrnu charakteristických vlastností lieku. SK-LT-2300009

Liečba alergických ochorení

Výskyt alergických ochorení neustále stúpa, čo sa odráža aj v preskripcii protialergických liekov. Súčasťou manažmentu alergických ochorení sú režimové opatrenia, symptomatická liečba, záchranná liečba a špecifická alergénová imunoterapia. H_1 -antihistaminiká patria všeobecne k najviac predpisovaným liekom. V symptomatickej liečbe chronických alergických ochorení majú svoje nezastupiteľné miesto kortikosteroidy. Jedinou kauzálnou liečbou alergie, ktorá rieši jej príčinu, je špecifická alergénová imunoterapia.

SYMPTOMATICKÁ LIEČBA

Symptomatická liečba tlmí alergický zápal a tak zmierňuje príznaky alergických ochorení. Do tejto skupiny zaraďujeme H_1 -antihistaminiká, kortikosteroidy, antileukotriény.

Antihistaminiká blokujú väzbu hlavného mediátora alergickej reakcie histamínu na H_1 receptory a zvyšujú počet jeho neaktívnych receptorov. Antihistaminiká I. generácie (dimetindén, bisulepín) sú lipofilné, prechádzajú hematoencefalickou bariérou (ďalej HEB), ich účinok na H_1 receptory v CNS má sedatívny efekt. Majú tiež afinitu k muskarínovým receptorom, čo spôsobuje suchosť slizníc, zvýšenú viskozitu hlienov. Je u nich vyššie riziko liekových interakcií a kardiovaskulárnych účinkov (predĺženie QT intervalu a riziko arytmií). Majú krátky polčas účinku 4 – 6 hodín. Z uvedených dôvodov nie sú vhodné na dlhodobé užívanie. Ich tlmivý efekt možno využiť krátkodobo na liečbu pruritu. Antihistaminiká II. generácie (loratadín, cetirizín, desloratadín, levocetirizín, rupatadín, fexofenadín, bilastín) majú v porovnaní so staršími antihistaminikami lepšie protialergické účinky z dôvodu vysokoselektívnej afinity k H_1 receptorom. Majú oveľa lepší bezpečnostný profil, menej liekových interakcií, v terapeutickej dávke neprechádzajú HEB, preto nie sú sedatívne. Vzhľadom na dlhý polčas účinku stačí užívanie jedenkrát denne. Levocetirizín, desloratadín, rupatadín majú zároveň imunomodulačné účinky. Bilastín a fexofena-



MUDr. Ivana Knižatová, PhD.

Ambulancia klinickej imunológie a alergológie Nitra

dín nepodliehajú biotransformácii v pečeni, preto ich preferujeme pri hepatopatiách. Najlepší bezpečnostný profil na užívanie v gravidite má cetirizín, levocetirizín a desloratadín. Rupatadín zároveň blokuje faktor aktivujúci doštičky (PAF, platelet activating factor), ktorý sa tiež podieľa na rozvoji alergickej reakcie. Antihistaminiká na intranazálne použitie (azelastín, levokabastín) majú rýchly nástup účinku v priebehu 10 – 15 minút. Tlmia hlavne svrbenie nosa, kýchanie, vodnatý výtok, ale majú len malé účinky na nosovú obštrukciu. Krátkodobo (5 – 7 dní) možno použiť nosové dekongestíva, ktoré sú dostupné aj v kombinácii s lokálnymi antihistaminikami (dimetindén a fenylefrín). Antihistaminiká sú dostupné aj vo forme očných kvapiek pri alergickom zápale spojiviek, gélov pri kožných alergických prejavoch.

Intranazálne kortikosteroidy tlmia všetky príznaky alergickej nádchy vrátane nosovej obštrukcie, znižujú tiež intenzitu očných príznakov. Nástup účinku je pomalší, niekoľko hodín, plný efekt sa dostavuje v priebehu 5 – 7 dní. Včasná aplikácia pred peľovou sezónou môže zabrániť rozvoju klinických príznakov. V súčasnosti dostupné molekuly sú mometazón-furoát, flutikazónfuroát, flutikazónpropionát a beklometazónpropionát. Nezastupiteľnú úlohu v liečbe bronchiálnej astmy majú **inhalačné kortikosteroidy**, ktoré znižujú zápal v sliznici priedušiek, znižujú edém sliznice, hypersekréciu a hyperreaktivitu priedušiek, zabraňujú remodelácii steny priedušiek. Lokálne kortikosteroidy využívame tiež pri alergickom zápale spojiviek a pri atopickej dermatitíde. Správne naordinovaná topická liečba kortikosteroidmi je bezpečná, systémové účinky sú zanedbateľné až žiadne. K liečbe **systémovými kortikosteroidmi** pristupujeme v najťažších prípadoch. V prípade ťažkej alergickej bronchiálnej astmy je dostupná biologická liečba. Protizápalový efekt majú tiež antileukotriény dostupné v perorálnej forme na liečbu prieduškovvej astmy.

Sezónna alebo chronická ALERGIA?

Odpoveďou je ALLERGODIL

Symptomatická liečba sezónnej alergickej rinitídy (vrátane sennej nádchy) a chronickej alergickej rinitídy

- bez obmedzenia dĺžky používania¹
- podanie 2 x denne¹
- od 6 rokov¹



SKRÁTENÁ INFORMÁCIA O LIEKU

Názov lieku: Allergodil 0,1 % nosový roztokový sprej. **Zloženie:** Roztok obsahuje 0,1% w/v azelastínium-chloridu. Jedna jednorazová uvoľnená dávka (0,14 ml) obsahuje 0,14 mg azelastínium-chloridu. **Terapeutické indikácie:** Na symptomatickú liečbu sezónnej alergickej rinitídy (vrátane sennej nádchy) a chronickej alergickej rinitídy. **Dávkovanie a spôsob podávania:** Dospelí a deti od 6 rokov: jedna aplikácia (0,14 ml = 0,14 mg azelastínium-chloridu) do každej nosovej diery dvakrát denne (zodpovedá dennej dávke 0,56 mg azelastínium-chloridu). Allergodil nosový roztokový sprej je vhodný na dlhodobé používanie. Z hľadiska dĺžky používania nie sú žiadne obmedzenia. **Kontraindikácie:** Precitlivosť na liečivo alebo na ktorúkoľvek z pomocných látok. Deti do 6 rokov. **Liekové a iné interakcie:** cimetidín (zniženie plazmatických hladín azelastínu). Ak je potrebná súbežná liečba antagonistami H₂ receptorov, sa cimetidín nemá používať a má sa predpísať iný alternatívny antagonist H₂ receptorov. **Fertilita, gravidita a laktácia:** je potrebné postupovať opatrne počas gravidity a dojčenia, neodporúča sa používanie počas prvého trimestra gravidity a nemá sa používať počas dojčenia. **Nežiaduce účinky:** podráždenie zapálenej nosovej sliznice napr. pichanie, svrbenie a kýchanie, v zriedkavých prípadoch krvácanie z nosa, horká chuť po aplikácii (zapríčinená nesprávnou aplikáciou napr. zaklonením hlavy dozadu), čo môže vyvolať príležitostne nauzeu. **Predávkovanie:** Pri aplikácii do nosa sa reakcie z predávkovania nepredpokladajú. V prípade predávkovania sa po náhodnom perorálnom užití môže objaviť ospalosť, zmätenosť, kóma, tachykardia a hypotenzia. Pri skorom zistení predávkovania sa odporúča vykonať výplach žalúdka. Žiadne antidotum nie je známe. **Špeciálne upozornenia na uchovávanie:** Uchovávať pri teplote nad 8 °C. **Držiteľ rozhodnutia o registrácii:** Viatris Healthcare Limited, Írsko. **Registračné číslo:** 24/0205/97-S. **Výdaj lieku:** Allergodil 0,1 % nosový roztokový sprej aer nao 1x5 ml (ff.skl.hnedá) nie je viazaný na lekársky predpis. Allergodil 0,1 % nosový roztokový sprej aer nao 1x10 ml (ff.skl.hnedá) je viazaný na lekársky predpis. Allergodil 0,1 % nosový roztokový sprej aer nao 1x20 ml (ff.skl.hnedá) je viazaný na lekársky predpis. **Dátum revízie textu:** 10/2022. Podrobné informácie o lieku sú dostupné na internetovej stránke Štátneho ústavu pre kontrolu liečiv (ŠUKL) <http://sukl.sk>. Skrátená informácia o lieku bola pripravená v januári 2023.

Referencie:

1. SPC Allergodil 0,1 % nosový roztokový sprej (10/2022).

ZÁCHRANNÁ LIEČBA

Anafylaxia je závažná život ohrozujúca reakcia organizmu na alergén, ktorá sa vyvíja v priebehu niekoľkých minút po kontakte s alergénom, najneskôr do dvoch hodín. Podanie **adrenalinu** je prvolíniovou liečbou. Odporúča sa podávať adrenalin intramuskulárne (do svalu) čím skôr. Podanie možno opakovať v intervale 5 – 15 minút. Neindikované podanie adrenalinu je menšou chybou ako nepodanie v prípade vyvíjajúcej sa anafylaxie. V rámci anafylaktickej reakcie neexistujú absolútne kontraindikácie podania adrenalinu, prínos z jeho podania prevažuje nad závažnými následkami anafylaxie aj u pacientov s kardiovaskulárnymi ochoreniami. Súčasťou manažmentu anafylaxie je zabezpečenie správnej polohy, objemová substitúcia, oxygenoterapia. Podanie antihistaminík, kortikosteroidov, bronchodilatancií je potrebné zvažiť, ale ich podanie nemá predchádzať adrenalinu. Nezmiernujú obštrukciu v dýchacích cestách, neriešia hypotenziu, šok a nie sú život zachraňujúce.

KAUZÁLNA LIEČBA

Zmiernenie príznakov môže byť vďaka symptomatickej liečbe čiastočné, prechodné, po jej prerušení môže dôjsť k návratu ťažkostí. Jedinou kauzálnou liečbou alergie je **špecifická alergénová imunoterapia**, ktorá predstavuje základnú terapeutickú metódu v alergológii. Prvýkrát bola použitá v roku 1911 pri alergii na peľ tráv. Odvtedy bolo realizovaných množstvo klinických štúdií, ktoré dokazujú účinnosť a bezpečnosť tejto liečby. Pri tejto liečbe sa do organizmu vpravuje terapeutický alergén v postupne stúpajúcich dávkach a v pravidelných intervaloch v celkovej dĺžke trvania liečby 3 – 5 rokov. Cieľom tejto liečby je dosiahnutie tolerancie konkrétneho alergénu. Výsledkom je ústup príznakov alergického ochorenia, predchádzanie vzniku prieduškovastej astmy, jej exacerbáciám v prípade už existujúcej astmy na alergickom podklade. U alergikov na hmyzí jed je táto liečba život zachraňujúca. Zlepšenie príznakov znamená tiež nižšiu spotrebu protialergických liekov. Liečba sa podáva **sublingválne (podjazykovo)** vo forme rýchlo rozpustných tabliet alebo roztoku, alebo **subkutánne (do podkožia)**. Účinnosť oboch foriem je porovnateľná. Podjazykovú liečbu si môže aplikovať pacient sám, u detí jeho rodič v pohodlí domova bez nutnosti dochádzania do zdravotníckeho zariadenia. Injekčná forma si vyžaduje dochádzanie do zdravotníckeho zariadenia a musí byť podaná výhradne v ambulancii imunoalergológa.

Cieľom liečby alergických ochorení je nielen úľava od symptómov alergie, ale aj ovplyvnenie jej vývoja z dlhodobého hľadiska. Kauzálna liečba, akou je špecifická alergénová imunoterapia, má pozitívny efekt na prognózu alergie, znižuje intenzitu príznakov a predchádza vzniku komplikácií alergického ochorenia.

Interakcie jedlo – liek

Existuje mnoho problémov, ktoré môžu byť spôsobené interakciami jedlo – liek, liek – liek a alkohol – jedlo – liek, a tieto sa líšia od človeka k človeku. Interakcie medzi liekmi a doplnkami výživy zahŕňajú zmeny lieku spôsobené nutrientom, alebo zmeny doplnku výživy dôsledkom užívania lieku.

Interakcie medzi potravinami a liekmi sú širší pojem, ktorý popisuje účinky lieku na stav výživy. Každá z týchto interakcií môže viesť k mnohým komplikáciám. Množstvo doplnkov výživy môže zvýšiť, znížiť alebo negovať účinky liekov na predpis spôsobmi, ktoré môžu byť až nepredvídateľné. V tele sa môžu vyskytnúť mnohé typy komplexných interakcií medzi liekmi a doplnkami výživy a potravinami a liekmi.

ČASTÉ PRÍKLADY INTERAKCIÍ:

ANTIHIISTAMINIKÁ

- **Jedlo:** Zapiť vodou, ak sa objavia gastrointestinálne ťažkosti, konzumovať s jedlom.
- **Výnimka:** Fexofenadín – biologická dostupnosť sa znižuje, ak sa užije s jablkovou, pomarančovou alebo grapefruitovou šťavou.
- **Iné lieky:** Vyhnúť sa užívaniu sedatív alebo antidepresív.
- **Vyhýbať sa alkoholu.**

ANALGETIKÁ/ANTIPYRETIKÁ

- **Jedlo:** Pre rýchlu úľavu užiť nalačno.
- **Kofeín:** Môže zvýšiť rýchlosť absorpcie lieku.
- **Vyhýbať sa alkoholu.**

NESTEROIDNÉ ANTIFLOGISTIKÁ (NSAID)

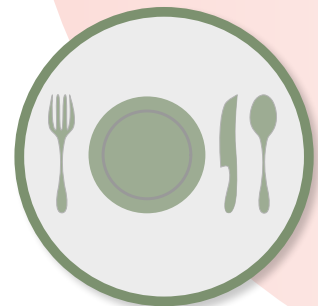
- **Jedlo:** Užívať s jedlom alebo mliekom na zníženie žalúdočných ťažkostí. Pri vysokej dávke tohto lieku môže byť potrebné zvýšiť príjem vitamínu C, vitamínu K a kyseliny listovej.
- **Kofeín:** Obmedziť príjem.
- **Doplnky:** Obmedziť alebo vyhnúť sa výrobkom, ktoré ovplyvňujú zrážanlivosť krvi (cesnak, zázvor, ginko, ženšen alebo pagaštan konský).
- **Vyhýbať sa alkoholu.**

KORTIKOSTEROIDY

- **Jedlo:** Užívať s jedlom alebo mliekom na zníženie žalúdočných ťažkostí. Obmedziť grapefruity a iné citrusové plody. Počas užívania tohto lieku môže byť potrebné znížiť sodík a doplniť stravu vápnikom, vitamínom D, K, A, C alebo bielkovinami.
- **Kofeín:** Obmedziť príjem.
- **Vyhýbať sa alkoholu.**

BRONCHODILATANCIÁ

- **Jedlo:** Užívať s jedlom, ak sa objaví žalúdočná nevoľnosť. Jedlá s vysokým obsahom tuku môžu zvýšiť množstvo teofylínu v tele, zatiaľ čo jedlá s vysokým obsahom sacharidov ho môžu znížiť.
- **Kofeín:** Vyhnúť sa jedeniu alebo pitiu veľkého množstva potravín a nápojov, ktoré obsahujú kofeín.
- **Vyhýbať sa alkoholu.**





PharmDr. Petra Haár Némethová, farmaceutka

”

MNOŽSTVO DOPLNKOV VÝŽIVY MÔŽE ZVÝŠIŤ, ZNÍŽIŤ ALEBO NEGOVAŤ ÚČINKY LIEKOV NA PREDPIS SPÔSOBAMI, KTORÉ MÔŽU BYŤ AŽ NEPREDVÍDATEĽNÉ. V TELE SA MÔŽU VYSKYTNÚŤ MNOHÉ TYPY KOMPLEXNÝCH INTERAKCIÍ MEDZI LIEKMI A DOPLNKAMI VÝŽIVY A POTRAVINAMI A LIEKMI.

DIURETIKÁ

- **Jedlo:** Užívať nalačno, pretože jedlo znižuje účinok lieku. Keďže niektoré diuretiká spôsobujú stratu draslíka, vápnika a horčíka, môže byť potrebné doplniť tieto minerály. Pri „draslík šetriacich“ diuretikách sa treba vyhýbať konzumácii veľkého množstva potravín bohatých na draslík, ako sú banány, pomaranče a zelená listová zelenina alebo náhrady soli. Vyhnite sa sladkému drievku.

BETABLOKÁTORY

- **Jedlo:** Užívať s jedlom na zvýšenie biologickej dostupnosti. Užívať oddelene od pomarančového džúsu a vyhýbať sa sladkému drievku. Môže byť potrebné znížiť príjem vápnika a sodíka v strave, čo môže znížiť absorpciu.

- **Doplnky:** Užívať dve hodiny pred alebo šesť hodín po užití doplnku s obsahom vápnika alebo antacida.
- **Vyhýbať sa alkoholu.**

ANTIKOAGULANCIA

- **Jedlo:** Obmedziť potraviny s vitamínom K, pretože produkuje látky na zrážanie krvi, ktoré znižujú účinnosť antikoagulancií. Neprekračovať hornú hranicu vitamínu E a A. Vysoké dávky vitamínu E (400 IU alebo viac) môžu predĺžiť čas zrážania a zvýšiť riziko krvácania.
- **Doplnky:** Vyhnúť sa cesnaku, zázvoru, ginku a pagaštanu konskému.
- **Iné lieky:** Neužívať s účinnou látkou amiodarón (určený na abnormálny srdcový rytmus).

INHIBÍTORY MAO

- **Jedlo:** Tieto lieky majú veľa diétnych obmedzení a tí, ktorí ich užívajú, by mali veľmi pozorne dodržiavať diétne pokyny a pokyny lekára. Ak sa počas užívania inhibítorov MAO konzumujú potraviny alebo alkoholické nápoje obsahujúce tyramín, môže dôjsť k rýchlemu zvýšeniu krvného tlaku. Vyhnúť sa treba potravinám s vysokým obsahom tyramínu a iných presorických amínov počas užívania a dva týždne po ukončení. Patria sem zrelé syry, zrelé mäso, sójová omáčka, tofu, miso, fava fazuľa, kyslá kapusta, avokádo, banány, kvasnicové extrakty, hrozienka, ženšen, sladké drievko, čokoláda a kofeín.
- **Vyhýbať sa alkoholu.**

Použitá literatúra

National Health and Nutrition Examination Survey

Avoid Food-Drug Interactions: A Guide from the National Consumers League and U.S. Food and Drug Administration

Pronsky, Zm. Food Medication Interactions. 15th Edition.

U.S. Food and Drug Administration (FDA). Council on Family Health. Drug Interactions: What You Should Know



Aktuálny pohľad na výskyt dirofilariózy na území Slovenska a Česka

Dirofilarióza je nekontagiózna helmintóza spôsobená mikrofiláriami v krvi, ich migráciou a patogénnym pôsobením dospelých *Dirofilaria* spp., postihujúca psovité i mačkovité šelmy, ale aj ľudí. Prenášačmi sú komáre.

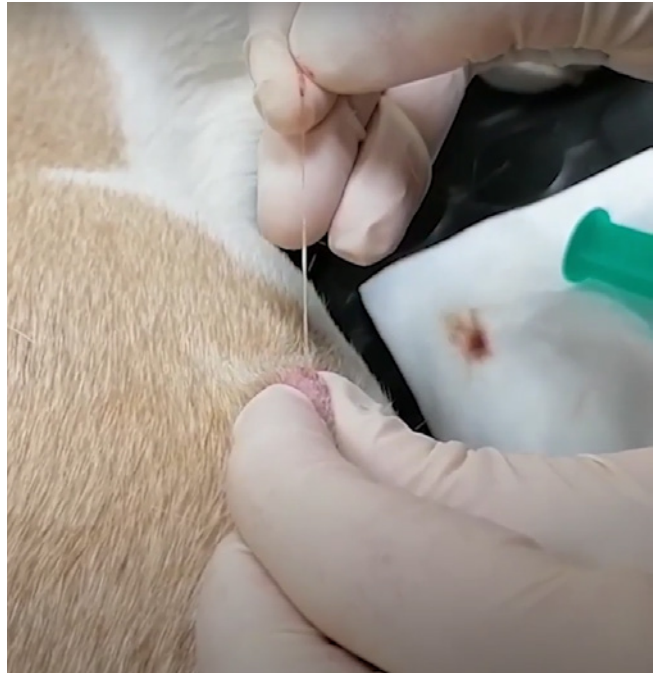
Poznáme dva typy ochorení spôsobené dirofiláriami. Pri kardiopulmonálnej dirofilarióze je pôvodcom *D. immitis* a pri kožnej dirofilarióze *D. repens*. Ochorenie predtým známe v Európe skôr v teplých oblastiach Stredomoria sa za posledných desať rokov rozšírilo aj do krajín mierneho pásma. Pravdepodobnými príčinami tohto rozšírenia sú podľa Morchóna (2022) zmena klímy, tzv. mestské tepelné ostrovy, rozšírenie vektorov, najmä komára tigrieho, obľuba tabletových prípravkov proti blchám a kliešťom bez repelentného účinku a horšia *compliance* preventívnych ošetrovaní dostupných u nás.

Podľa Spoločnosti pre dirofilariózu a angiostrongylozu je počas sezóny potrebné podávať repelentné prípravky pravidelne raz mesačne spolu s larvicídnu liečbou aspoň každé tri mesiace, čo nie vždy klienti dodržia. Riešením môže byť novoregistrovaný injekčný prípravok s obsahom moxidektínu s postupným uvoľňovaním, ktorý zaistí ochranu po celú rizikovú sezónu.

AKTUÁLNA PREVALENCIA V JEDNOTLIVÝCH REGIÓNOCH SLOVENSKA

Situáciu týkajúcu sa výskytu oboch foriem najlepšie vystihuje mapa výskytu ESCCAP z roku 2012. Aká je ale aktuálna prevalencia v jednotlivých regiónoch Slovenska a v prihraničných oblastiach s Českou republikou? Ako uvádza Juránková a spol. (2022), výsledky depistáže u 551 psov v regióne južnej Moravy ukázali prevalenciu *D. repens* v tomto regióne 5,7%. Štúdia potvrdila predtým hlásený výskyt *D. repens* na južnej Morave a odhalila jeho šírenie z epicentra na sever a západ. Predtým publikovaná autochtónna infekcia psov *D. immitis* na južnej Morave nebola potvrdená.

Výskyt na Slovensku zmapoval kolektív Miterpáková a spol. už v roku 2010. Na južnom Slovensku presiahla prevalencia *D. repens* 40% s najvyššou prevalenciou v regiónoch Trnava (53,6%) a Nitra (39,6%), ale aj s výskytom v severnejších okresoch Žilina a Prešov. Výsledky podrobnej štúdie kolektívu Iglódiová a spol. (2012) vykonanej u psov v oblasti Východoslovenskej nížiny v okresoch Trebišov, Michalovce, Sobrance preukázali 34% prevalenciu dirofilárie u psov. *D. repens* bola diagnostikovaná vo všetkých vzorkách, pričom dva jedince boli súbežne s *D. immitis*. V štúdiu kolektívu Miterpáková a spol.



Extrakcia dospelca *D. repens* z kožného nodulu

Autorka: MVDr. Lucia Panáková, Dipl. ECVD

(2018) je popísaný zvýšený počet prípadov srdcových červov u psov z chovnej stanice na juhozápadnom Slovensku. Z 25 testovaných psov bola dirofilarióza zistená jedným alebo viacerými diagnostickými prístupmi u 18 zvierat, čo predstavuje prevalenciu 72%. *D. immitis* bola potvrdená u 16 (64%) infikovaných psov a *D. repens* u 8 psov (32%). Posledná publikovaná štúdia autorov Miterpáková a spol. (2021) vykonaná u 429 psov z Českej republiky a 644 psov zo Slovenska potvrdila endemický výskyt tohto ochorenia na Slovensku a sedem autochtónnych prípadov v Česku blízko hraníc so Slovenskom. Podľa aktuálnych publikácií predstavuje dirofilarióza potenciálnu hrozbu najmä na území západného, juhozápadného a juhovýchodného Slovenska a južnej Moravy. Preto predtým platné odporúčania preventívnych opatrení pri cestách do južných krajín (Maďarsko, Chorvátsko, Taliansko atď.) by sa mali vzťahovať aj na cestovanie do endemických oblastí Slovenska a Česka.

Text: MVDr. Gabriela Zelinková

Zdroj: archív redakcie

Starostlivosť o labky psa



Dôležitou súčasťou starostlivosti o psa je aj starostlivosť o jeho labky. Tu nájdete rady, ktorými môžete pomôcť majiteľom psov, ako ošetriť labky ich štvornohých priateľov. Ako na prevenciu z pohľadu lekárnik?



Psovi je vhodné chrániť labky neustále, no zvýšená pozornosť sa kladie v týchto prípadoch:

- chladné počasie pre sneh, ľad, kamennú soľ,
- horúce počasie pre horúce povrchy, ako sú cesty a chodníky,
- pešia turistika v nerovnom teréne,
- riziko zranenia napríklad porezaním,
- alergie.

SNEH A ĽAD

Počas zimného obdobia, keď je sneh a ľad, bude pes potrebovať dostatočnú ochranu labiek. Je to preto, že rozmrazovače používané na roztápanie snehu, ako je kamenná soľ, môžu spôsobiť chemické popáleniny na vankúšikoch labiek psa, čo je mimoriadne bolestivé. Navyše, ak si pes olizuje labky od kamennej soli, môže to byť veľmi nebezpečné. Môžu sa u neho objaviť infekcie či vredy. Vtedy môžeme majiteľovi psa v rámci prevencie odporučiť zaobstaranie protišmykových topánok, ktoré slúžia aj proti mechanickému zraneniu, ako je porezanie na ľade.

Ďalším problémom, ktorého sa treba obávať, je zaseknutie snehu a ľadu do labiek. Ak má pes dlhú srst', môže to viesť k omrzlinám. Navyše to spôsobuje popraskanie a suchosť labiek. Labky by sa mali ošetrovať krémom, balzomom alebo inou liekovou formou bezpečnou pre psy. V lekárni môžeme odporučiť balzam na psie labky, hydratačný krém vyrobený z včelieho vosku, bambucké maslo, kokosový olej alebo vazelínu.

HORÚCE POČASIE

Ak je naopak vonku horúco, tiež treba spozornieť. Labky psa by sa mohli popáliť, preto vždy radšej skontrolujeme povrch bosou nohou, či rukou. Vždy je dobré preferovať prechádzky ráno a večer, keď nie je také teplo, a vyberať pre psa chladnejší povrch, t. j. trávnaté povrchy, lúky, lesy, inak by mal majiteľ zvážiť zaobstaranie psích topánok.



Účinný je aj kokosový olej, ktorým možno potrieť labky psa, aby sa zmiernilo podráždenie a popáleniny, keď chodí pes po horúcich miestach.

Ak majiteľ berie psa rád na turistiku alebo kempovanie v nerovnom teréne, ako sú hory, alebo popri riekach, potom protišmykové topánky pre psov môžu zabezpečiť, že psa pri výstupe nebudú bolieť nohy, nebudú mu prekážať kamene a iné ostré predmety.

AKO ZISTÍME, ŽE MÁ PES PROBLÉM?

Majitelia domácich zvierat nemusia vedieť, že ich psy majú bolesť alebo diskomfort. Ak pes nechce chodiť na prechádzky (alebo celkovo), kríva alebo si olizuje labky, môže mať bolesti. Vankúšiky na labkách sa môžu zdať tmavšie ako zvyčajne a ak má popáleniny, môže byť prítomné začervenanie alebo pľuzgiere. Treba sa uistiť, že si neolizuje poranenú labku, aby sa zabránilo infekcii.

AKO NA PREVENCIU?

Ak má pes v zime na labkách uviaznutý sneh, po návrate domov majiteľ ponorí každú labku do misky s teplou vodou. Ak je horúco, je dobré ponoriť labku do studenej vody. Potom každú labku jemne osuší uterákom. Ak sa majiteľ domnieva, že pes má bolesti počas prechádzky, ochráni jeho citlivé labky tak, že ho zdvihne a dostane čo najskôr domov.

Dôležité je v rámci prevencie aj:

- natierať labky príslušnou liekovou formou s obsahom kalcia, panthenolu...
- v nepriaznivých podmienkach, ak treba, použiť topánky,
- nezabudnúť na strihanie pazúrikov a vystrihávanie srsti na labkách a medzi vankúšikmi.

Ak je situácia vážnejšia, odporučíme majiteľovi, aby išiel k veterinárovi, pes možno bude potrebovať antibiotiká alebo lieky od bolesti, v závislosti od zranenia, rozsahu popáleniny, spálenia.

IPL:

Bilrothova masť

Rp:

Balsamum peruvianum	5,0
Argentum nitricum	1,0
Vaselinum album	50,0
D.S.: natierať	



Text: PharmDr. Patrícia Martišovičová, Vaša Lekáreň Zdenka, Nitra
Spoluautor: MVDr. Ivan Fiebig

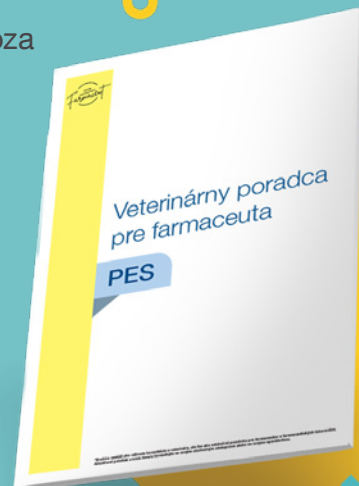
Stiahnite si Veterinárneho poradcu pre farmaceutu: PES*

<https://somfarmaceut.sk/veterinarny-poradca-pre-farmaceuta/>



V poradcovi nájdete položky z kategórie:

- Vnútorné parazity
- Vonkajšie parazity
- Relax, spánok, upokojenie
- Uši
- Oči
- Zuby
- Probiotiká
- Hnačka
- Imunita
- Rany
- Maškrtky
- Osteoporóza
- Konzervy
- Granuly



* Brožúra neslúži ako náhrada konzultácie u veterinára, ale iba ako edukačná pomôcka pre farmaceutov a farmaceutických laborantov. Aktuálnosť položiek a kódu tovaru konzultujte so svojim obchodným zástupcom alebo so svojou operátorkou.

Spoznávanie Európy s CK Turancar aj v roku **2023**

Horúce novinky aj osvedčená klasika. To všetko ponúka cestovná kancelária Turancar medzi poznávacími zájazdmi. Prinášame vám malú ochutnávku niektorých z nich.

TALIANSKE ALPSKÉ JAZERÁ

Ak by ste sa chceli schladiť počas horúcich letných mesiacov, sever Talianska je na to ako stvorený. Pod majestátnymi Alpami leží reťaz jazier ľadovcového pôvodu, okolo ktorých je nádherná príroda, živé mestá, rozľahlé vinice či kľukaté romantické cestičky. Náš program začneme v meste Trento, ktoré je známe ako dejisko Tridentského koncilu zo 16. storočia. Uvidíme pestré záhrady, Orliu vežu, Neptúnovu fontánu a ďalšie pamätihodnosti. Druhý deň odštartujeme na brehu najväčšieho talianskeho jazera v dedinke Riva del Garda. Neobídeme nad jazerom sa týčiaci hrad Malcesine, zastavíme sa v múzeu olivového oleja v Cisane a ochutnáme najlepšie vinárske odrody regiónu Valpolicella. V meste Bergamo nevynecháme katedrálu, Contariniho fontánu s výzdobou s levmi, hadmi a so sfingami, prejdeme popod žiarivo bielu mramorovú Bránu sv. Jakuba s príľahlým viaduktom. Oddýchneme si na brehu jazera Lago di Como, kde sa natáčali filmy ako *Grand Hotel*, *Casino Royale* či *Dannyho dvanásťka*. Odvážlivci môžu ísť lanovkou na vrch Brunate, odkiaľ je dychberúci výhľad na okolie. Poznávací zájazd završíme na jazere Lago Maggiore plavbou po Borromejských ostrovčekoch. Odfotíme sa pri mieste, kde žil Ernest Hemingway, a na cestu domov vyrazíme plní úchvatných zážitkov.

KVETINOVÉ HOLANSKO A BELGICKO

Kto by nepoznal obrazy s nekonečnými pásmi farebných kvetov a nerozoznal v nich okamžite Holandsko? Účastníci tohto zájazdu uvidia túto prírodnú hru farieb a tvarov na vlastné oči. Okrem nich sa však môžu tešiť na metropolu Európskej únie – Brusel. Prejdeme sa cez sídla najvýznamnejších inštitúcií a medzinárodných organizácií. Ochutnáme čokoládové pralinky či miestne pivo, uvidíme unikátnu konštrukciu s názvom Atomium a park miniatúr Mini-Europe. Nadýchame sa morského vzduchu v prístave Rotterdam a vystúpime na vyhliadkovú vežu Euromast. Vychutnáme si svetoznámy tulipánový svet v parku Keukenhof, ktorý je najväčší v krajine. Tradičnú architektúru uvidíme na prehliadke skanzenu Zaanse Schans, kde budeme mať možnosť prezrieť si typické holandské veterné mlyny, tradičnú výrobu syrov či obuť si legendarne dreváky. V Amsterdame navštívime Rembran-

tdov dom a budeme sa plaviť loďkou po slávnych kanáloch. Prierez týmito dvoma krajinami budeme mať v malíčku za päť skvelých dní.

LISABON

Výborný tip na príjemný mestský poznávací zájazd. Pre tých, ktorí radi skúmajú európske metropoly, budú štyri dni strávené v hlavnom meste Portugalska to pravé. Užijeme si prechádzky dláždenými uličkami v štvrti Alfama či Mouraria, ktoré tvoria antické bludisko slúžiace na zmätenie nepriateľov. Prevezieme sa starodávnou električkou, ktorá patrí medzi symboly mesta. Navštívime Hrad sv. Juraja, ktorý sa týči na brehu nad morom. Spoločne objavíme krásy paláca a botanickej záhrady v štvrti Ajuda. V Beléme sa stretneme s najvýznamnejšími pamiatkami, ako Kláštor hieronymitov s náhrobkom moreplavca Vasca da Gama, ktorý tu strávil poslednú noc pred cestou do Indie. Vystúpime na Vežu sv. Vincenta, odfotíme sa pri pamätníku moreplavcov či pod sochou Krista Kráľa, ktorá je obdobou slávnej sochy Krista Vykupiteľa v Riu de Janeiro. Nakupovaniachtiví si prídu na svoje na trhovisku Mercado da Ribeira. Fantastickú atmosféru zájazdu podčiarkne všadeprítomná prímorská vôňa a príjemná pohostinnosť portugalskej kultúry.

ŠTOKHOLM

Severská metropola, ktorá vás počas štyroch dní strávených na poznávacom zájazde úplne očarí. Navštívime spolu palác Versailles severu na ostrove Lovön, kde sídli švédska kráľovská rodina. Prezrieme si mestskú radnicu postavenú z ôsmich miliónov červených tehál. V Modrej sále v tejto radnici sa každoročne koná slávnostný banket pri príležitosti udeľovania Nobelových cien. Prejdeme sa cez Staré mesto, uvidíme švédsky parlament či najstaršie námestie v Štokholme s názvom Stortorget. Dozvieme sa niečo o histórii Vikingov v múzeu na ostrove Djurgarden, ktorý láka najmä loďou *Vasa*, ktorá stroskotala pri svojej prvej plavbe v roku 1628 a presne o 333 rokov neskôr bola vytiahnutá s kompletne zachovaným vybavením. Zájazd zakončíme vyhliadkovou jazdou na SkyView. Štokholm rozhodne patrí medzi kráľovské mestá, ktoré by nemal vynechať žiadny správny cestovateľ.

Kompletná ponuka s cenami a termínmi je dostupná na webstránke www.turancar.sk.



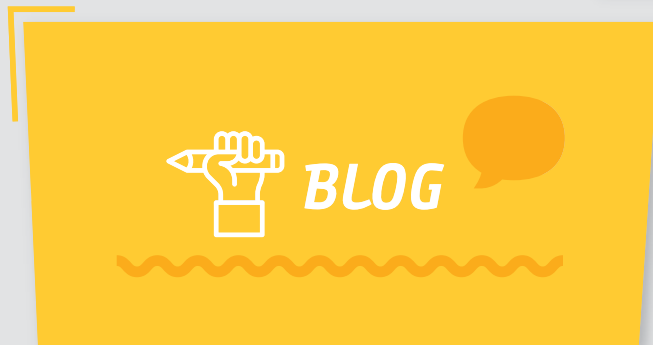


TURANCAR
cestovná kancelária





Vzdelávaj sa s nami na www.somfarmaceut.sk



Každý mesiac akreditované AD testy na www.somfarmaceut.sk

