

MEDIUM



MED-ART

02/2021

POST-COVID SYNDRÓM
symptómy a liečba

NUTRIČNÉ PORADENSTVO
lekárska starostlivosť

*Byť pripravený
na čín a bojovať*

PharmDr. Ján Holec

TELEMEDICÍNA
v lekárni



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

Haf-Haf toto je novinka

TOTO Detský Betaglukán Vitamín C, Zinok, D3

Výživový doplnok v tekutej forme.



Zloženie

- obsahuje vysoko čistý, mikronizovaný bio betaglukán slovenského pôvodu od spoločnosti NATURES
- 5 ml obsahuje 50 mg bio betaglukánu
- obsahuje značkový vitamín C, zinok a D3 pre podporu imunity - QUALI®
- 5 ml obsahuje 75 mg vitamínu C, 400 I.U. vitamínu D3 a 1 mg zinku v chelátovej forme
- 200 ml balenie

Výhody

- bez alergénov, laktózy, lepku
- pre deti od 3 rokov
- vyrobené na Slovensku
- balenie na 2 mesiace používania

Dávkovanie

- odporúčané dávkovanie 1 ml na 5 kg hmotnosti / 1 x denne po dobu 2 až 3 mesiacov
- zvýšené dávkovanie 2 ml na 5 kg hmotnosti / 1x denne po dobu 7 dní (pri zvýšených nárokoch)
- prípravok sa užíva najlepšie večer po jedle
- obsahuje dávkovaciu striekačku pre komfortné a presné dávkovanie

obsah

- 4 PRVÉ DESAŤROČIE MED-ARTU-u – PRVÉ NADŠENIE, OBDOBIE BOJOVNÍKA**
Spomienka spoluzakladateľa MED-ART-u PharmDr. Jána Holeca na prvé desaťročie vzniku MED-ART-u, na roky mladického nadšenia a vôle bojovníka.
- 8 SPOKOJNÝ ZAMESTNANEC = SPOKOJNÝ ZAMESTNÁVATEĽ**
MED-ART si uvedomuje, že spokojný zamestnanec je to najväčšie bohatstvo každej úspešnej firmy. Stabilizačným faktorom pre zamestnancov je i ponuka finančných a nefinančných benefitov.
- 10 VSTUP DO DÔCHODKU AKO NOVÁ ŽIVOTNÁ FÁZA**
Bilancovanie svojej 30-ročnej manažérskej práce MVDr. Rudolfa Andraška na pozícii riaditeľa závodu 03 Prešov pred odchodom do dôchodku.
- 12 SOM FARMACEUT A RÁD SA VZDELÁVAM**
MED-ART pripravuje rôzne formáty vzdelávania tak, aby získavanie nových informácií bolo radosťou pre každého. Všetky novinky sa koncentrujú na www.somfarmaceut.sk.
- 16 ČLOVEK NIEKEDY NÁJDE TO, ČO NEHLADÁ**
Prezentácia novej jarno-letnej limitovanej edície značky Som farmaceut, inšpirovanej objavom Alexandra Fleminga.
- 18 NUTRIČNÉ PORADENSTVO REALIZOVANÉ V LEKÁRNI**
Proces tvorby personalizovaného jedálnička v lekárni a jeho benefity prezentuje hlavný školiteľ z tímu MEDIFO, Mgr. Michal Drdúl.
- 20 TELEMEDICÍNA V LEKÁRNI**
Nový webportál, ktorý umožní lekárnikom komunikovať s pacientmi elektronicky. Viac o telemedicíne v lekárni sa dozviete z príspevku Ing. Jozefa Fiebiga, výkonného riaditeľa NRSYS-u.
- 22 PROBLÉM S PRESKRIPCIOU**
Pacient príde do lekárne si vyzdvihnúť lieky a po natypovaní rodného čísla farmaceut zistí, že nemá vystavené žiadne preskripčné záznamy. Čo s tým môže spraviť farmaceut, radí PharmDr. Tomáš Srnka z lekárne Lieky24, Brezno.
- 24 MULTIFOKÁLNE KONTAKTNÉ ŠOŠOVKY**
Pre zdravé nosenie všetkých typov kontaktných šošoviek je dôležitá správna starostlivosť o šošovky, konštatuje Mgr. Pavel Beneš, Ph.D., prednosta Katedry optometrie a ortoptiky LF MU v Brne.
- 25 EXKLUZÍVNA SPOLUPRÁCA SPOLOČNOSTÍ MED-ART A Dr. REDDY'S**
Práve v týchto dňoch uvádzame na slovenský farmaceutický trh prvý produkt z portfólia spoločnosti Dr. Reddy's, ktorým je výrobok s názvom Azacitidine Betapharm.
- 28 POST-COVID SYNDRÓM**
O najčastejších symptómoch a liečbe ťažkostí spôsobených ochorením Covid-19 vo svojom odbornom príspevku píše lekár MUDr. Tomáš Jankovič.
- 30 HOMOCYSTEÍN – CIEVNY SYSTÉM A COVID-19**
Ako spolu súvisia cievy a Covid-19, vysvetľuje cievny lekár MUDr. Peter Horváth.
- 32 SPRÁVNA DISPENZÁCIA – OCHRANA A REGENERÁCIA PEČENE**
Pod pojmom zlyhanie pečene rozumieme stratu schopnosti pečene plniť svoje bežné syntetické a metabolické funkcie. Správnu dispenzáciu radí PharmDr. Peter Stanko.
- 34 STAROSTLIVOSŤ O POKOŽKU**
Talianska spoločnosť Bionike sa od svojho vzniku špeciálne zameriava na starostlivosť o hypersenzitívnu, alergickú a reaktívnu pokožku.
- 36 MINIŠKOLA VETERINY – OCHORENIE UŠÍ U PSOV**
Ako zistiť, či pes trpí otitídou? Dozviete sa v novej rubrike časopisu MEDIUM – Miniškola veteriny alebo z odborných videí na www.somfarmaceut.sk.
- 38 SLOVENSKÁ ĽUDOVÁ KULTÚRA**
Kam siahajú vaše vedomosti v oblasti našich ľudových kultúrnych zvykov, si máte opäť možnosť overiť v pokračovaní nášho kvízu.

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, MVDr. Rudolf Andraško.
Redakcia: šéfredaktorka: Beáta Račeková, **redakčná rada:** PharmDr. Petra Haár Némethová, Ing. Zlatica Látečková, PhDr. Katarína Miháliková, Ing. Denisa Pargáčová.
Vizuálna koncepcia a layout: B DESIGN, s. r. o. **Distribúcia:** prostredníctvom obchodných zástupcov, vodičov a poštových zásielok zabezpečuje MED-ART, spol. s r. o.

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

Prvé desaťročie MED-ART-u, prvé nadšenie

Obdobie bojovníka

Keď sa pozerám na prvých 10 rokov života MED-ART-u, pripomínam si rôznorodosť možností, ktoré mal vtedy každý občan po Nežnej revolúcii. Prvé desaťročie by som charakterizoval ako obdobie porevolučného zmätku, ale bolo to aj obdobie o kráse vtedajšej euforickej doby – doby, ktorá sa konsolidovala z postsocialistického obdobia. Naša „medarťácka“ prítomnosť už vtedy ponúkala budúcnosť pružnejšiemu zdravotníckemu zásobovaniu s liekmi. Ponúkali sme iné zásobovanie, na aké boli lekárnici dovtedy vzniknutí.



V živote platí, že zmena nie je jednofarebná. Každá zmena môže žiariť pestrosťou, ale aj odlišnosťami. Dôležité bolo nebať sa, uskutočniť zmenu a ísť dopredu. Toto bolo rozhodujúce v štartovaní zmien v distribúcii liekov. Stálo pred nami množstvo výziev. Uvedomovali sme si, koľko toho sa musí znovu vybudovať a čo treba zmeniť. Naša prítomnosť na trhu v československej distribúcii ukazovala, že deštrukcia z rýchlej privatizácie v spoločnosti (obzvlášť v zdravotníctve) nesmie mať posledné slovo, lebo posledné slovo patrí pomoci pacientovi. Chorí potrebuje zvíťaziť nad vlastným ochorením...

Prvé desaťročie dokázalo, že MED-ART je prínosom a je potrebný. Naša firma v skutku značnou mierou prispela k tomu, že sa na trh Československa dostalo množstvo nových zahraničných firiem, ktoré dovtedy na trhu neboli. Ako príklad by som uviedol Boehringer Ingelheim, Pfizer, Knoll, Ratiopharm a ďalšie, ktoré sme priniesli ako prví.

MED-ART tiež cez svojich spoluzakladateľov spoluvytváral novú legislatívu, konkrétne legislatívu stavovských organizácií, lekárskej komory a ostatných lekárskejších komôr, hlavne tým, že sme si týždeň čo týždeň vyhradili čas na stretávanie sa so všetkými zástupcami jednotlivých odborností v zdravotníctve a spolu s vtedajšími štátnymi autoritami v Častej Papierničke, na Ministerstve zdravotníctva, na ŠUKL sme tvorili prvé zákony a vyhlášky. Aj cieľavedomou pracovnou činnosťou zakladateľov MED-ART-u dnes vidíme triumf nového života nad dovtedy neliečenými chorobami. V tomto období nás podopierali rôzne medzinárodné vzťahy, ktoré sme si cielene budovali. Mnohé zahraničné firmy nám otvorili brány práve vo chvíľach, kedy sme to najviac potrebovali. Zakladatelia MED-ART-u si plne uvedomovali, že múdrosť nie je v porevolučných slovách, ale v pochopení spoločenskej potreby pokračovať v zmenených podmienkach v lekárnach inak a po novom. Úprimne sme si priali povýšiť poslanie a postavenie farmaceutov, nevynímajúc lekárnikov v spoločnosti, na úroveň ostatných odborníkov pre liekoliečbu. Priali sme si, aby sa nezamieňala lekárne s obchodom. Chceli sme do-cieliť a zaviesť nadštandardnú súkromnú lekárenskú starostlivosť. Bolo to obdobie pre ozdravnú reformu – o reformu nielen v lekárenstve, ale v tomto období sa ozdravovali všetky ekonomické vzťahy v zdravotníctve. Veľa odborov prechádzalo do súkromných rúk. Bolo nesmierne zaujímavé v tom období vidieť nadšenie aj u starých lekárníkov a ich stretávanie sa s nami, mladými kolegami. Starým komunistická strana



pred rokmi vzala ideály a ambície vlastníť súkromne lekárne, lekárne ich otcov, a tak predchádzajúca doba načisto zničila podnikateľské skúsenosti starých otcov lekárnikov. Na druhej strane sme tu boli my, mladí, bez podnikateľských skúseností, ktorí sme chceli napraviť krivdy histórie.

Dnes s odstupom času je pre mňa krásne si spomínať na stretávanie sa starých a mladých. V rozhovoroch starí rozprávali o svojich snoch o predstavách novej budúcnosti lekárenstva pre mladých. My sme počúvali s otvorenými ústami a tešili sme sa, že sme mohli tieto ich sny prijať za svoje a posúvať ich ďalej do praxe. Rovnako aj v tej dobe však nie každý mladý lekárník chcel počúvať skúsenosti starších. Strach zo súkromného podnikania bol veľký. Nikto nemal peniaze a ani skúsenosti. Prechádzali sme z istoty socialistického zamestnania do neistoty uchopiť zodpovednosť do vlastných rúk. Lekárnici prechádzali búrlivým obdobím, kedy sa pozeralo na postavenie súkromného vlastníctva lekární rôzne. A možno aj preto je dnešné lekárenstvo v takom stave, ako ho okolo seba vidíte. Poučte sa, terajší mladí, z histórie a počúvajte starých, počúvajte ich skúsenosti, vyhnite sa chybám, ktoré spravila terajšia generácia 55- až 75-ročných. Osvojte si ich skúsenosť a vyhnite sa chybám. Realizujte len to dobré, čo posilňuje lekárnický stav. Ak mladí zostanú s počúvajúcim uchom, vtedy sa cez nich budú odovzdávať nažité skúsenosti starších kolegov. Toto je to správne odovzdávanie vzájomných darov, ktoré nám všetkým Boh dáva.

Aj v našich začiatkoch stáli pri nás mnohí dobrí ľudia. Nazval by som ich ako „dobro od vedľajších dverí“. Chcem vyzdvihnúť, nezabudnúť a poďakovať sa i dnešným dobrým ľuďom, ktorí žijú stále ešte medzi nami a stoja za MED-ART-om tri desaťročia. Oni sú odrazom prítomnosti úspechu MED-ART-u, prajú a pomáhajú nám prekonávať denné starosti. Pre mňa je veľmi silným zážitkom i poučením myšlienka jednej kolegyně lekárnice. Táto myšlienka ma natoľko dojala, že si ju dodnes pamätám: „Odpustíme všetkým tým, ktorí nám chybami pri privatizácii a privatizáciou ublížili.“ Ovládnuť sám seba je väčšie víťazstvo, ako poraziť tisíce ľudí v bitke. Ľudia sa vydávajú rôznymi cestami, aby našli uspokojenie a šťastie. To, že nie sú na našej ceste, ešte neznamená, že by sa mali stratiť z nášho zorného poľa. Vnímajme lekárne a lekárenstvo ako pomáhajúci subjekt. Áno, odpustenie je to kľúčové slovo, ktoré chýba (nielen) dejinám lekárnikov. Odpustenie je nevyhnutné, aby sme sa znovu zotavili a vedeli vzájomne spolupracovať.

Keďže lekárenstvo bolo v prvom desaťročí hlavne doménou žien, tak aj v MED-ART-e dôležitú úlohu pri našom zrode mali práve ženy, ktoré okolo nás stáli. Ony nám pomáhali zvládnuť prvé krízy, utešovali nás, povzbudzovali, upokojovali, lebo práve ženy dávajú nový život. Nedá mi preto nepoďakovať sa práve



Bojovník reprezentuje vo všeobecnom ponímaní odvahu riskovať, odvahu púšťať sa do boja, odvahu podnikáť, odvahu zobrať na seba zodpovednosť za seba, svoju rodinu i za rodiny druhých. Proste vybojovať pre všetkých lepší život...





Závod 02 v Banskej Bystrici na Bottovej ulici (r. 1995).

v týchto riadkoch všetkým ženám, ktoré pre množstvo mien nemôžem vymenovať, a sprevádzajú nás dodnes. Ženy už zo svojej podstaty dokážu nabádať v darovaní pokoja – a pre túto životnú skúsenosť si prajem, aby ženy v MED-ART-e a v lekárňach Slovenska boli rešpektované a chránené nami, mužmi! Nech sa ženám dostáva pozornosti a príležitostí aj v budúcnosti presne tak ako mužom.

Pri zakladaní MED-ART-u sme boli tridsiatnici, plní ideálov a sily. Našu etapu 30-ročného života MED-ART-u by som rozdelil do 4 štádií alebo, lepšie povedané, do 4 etáp – etapu tridsiatnikov, štyridsiatnikov, päťdesiatnikov a etapu zreých šesťdesiatnikov. V týchto riadkoch stihnem predstaviť len prvú etapu vývoja MED-ART-u. Ako som už na začiatku spomínal, firma vznikla v búrlivých časoch hrubej privatizácie v bývalom Československu. Bolo nutné, a snáď i nevyhnutné, aby si aj firma rôznymi spôsobmi hľadala svoje miesto na trhu. MED-ART a jeho zakladatelia nemali to šťastie a nemohli nič privatizovať. Nič sme nedostali zadarmo, nič sme nedostali ľahko. Chvala-bohu, všetko, čo dnes MED-ART vlastní, je poctivo zarobené mravenčou, systematickou a každodennou poctivou prácou. Preto túto prvú etapu, prvé decénium, by som nazval ako štádium bojovníka. Veď bojovník reprezentuje vo všeobecnom ponímaní odvahu riskovať, odvahu púšťať sa do boja, odvahu podnikat', odvahu zobrať na seba zodpovednosť za seba, svoju rodinu i za rodiny druhých. Proste vybojovať pre všetkých lepší život...

Boli sme vtedy ozajstní muži činu a robili sme všetko preto, čo si naši zákazníci priali, ale ako neskúsení sme, samozrejme, robili niekedy i hlúposti z nevedomosti či z nezrelosti a vo svojich aktivitách sme sa vtedy ešte často sústreďovali na krátkodobé ciele. Naším cieľom bolo zarobiť si peniaze a môcť si otvoriť v budúcnosti vlastnú lekárňu. V prvom decéniu firmy začalo aj veľké neplatenie poisťovní. A aj vďaka MED-ART-u sme našich partnerov, lekárnikov a ich lekárne chránili tým, že sme prefinancovali neplatenie poisťovní, a to kapitálom vlastným, kapitálom bánk a kapitálom farmaceutických výrobcov. Uvedomovali

sme si, že lekárne sú slabšie subjekty ako my. A tak sme nepriamo pomáhali viesť lekárenský stav a prežiť túto krízu. Veľakrát svoj osud lekárnici zverovali plne do našich rúk, do našej obchodnej pomoci. Začali nás pozývať, aby sme sa stali ich spoločníkmi v podnikaní. Dôvodom bol hlavne strach a neistota z nedostatku kapitálu. My ako správni bojovníci sme sa napriek svojim vlastným strachom (ktoré sme si tiež so sebou niesli) vedeli vzoprieť na ochranu lekárnikov. V tomto vlastnom vzpieraní a nepoddávaní sa osudu sme nabádali aj členov Prezídia lekárenskej komory, v ktorej sme boli vždy aktívni členovia. Úprimne poviem, aj keď sme boli pozitívne naklonení, mali sme aj negatívne myšlienky, len sme im nedovolili, aby nás zastavili a zničili. Proste, verili sme v spravodlivosť, ktorá sa niektorým zdala utopistická.

Pred 30-timi rokmi pri zakladaní firmy sme sa vskutku museli všetkého osobného vzdať a bojovať za firmu, a hlavne so starou, rokmi usadenou štátnou monopolnou Medikou. Medika v tom čase mala monopol na distribúciu liekov. Pamätám si, že keď sme sa s vedením Mediky stretali a ich vedenie zistilo, že im vzniká konkurencia, nás posmešne nazývali „krošnári“. Nechali sme sa z nonšalantnosťou a pokorou takto posmechovať, lebo už vtedy sme cítili, že štátny systém a štýl distribúcie liekov a zdravotníckeho materiálu nemôže vydržať ísť v starých koľajach. O dva roky sme Medike boli celkom slušnou konkurenciou vo vybranom sortimente. Mali sme pred sebou obrovskú snahu vyhrať a tento nerovný konkurenčný zápas nebol ľahký. Boli sme skutoční bojovníci bez obmedzení, slobodní bez nánosov histórie, mladí 30-roční zodpovední otcovia rodín. Cieľom nebolo len zarobiť, ale aj zmeniť zdravotníctvo do budúcnosti. Uvedomovali sme si, že nie sme na správnej vlne voči mocným, ktorí vtedy rozhodovali, komu dajú sprivatizovať lekáreň a komu nie. Vedeli sme, že si pomôcť musíme len sami. Už v týchto neľahkých časoch mi pomáhalo nastavenie v dobro a viera vo vyššiu pomoc. Za patróna MED-ART-u sme si zvolili sv. Medarda. Jeho životný príbeh nás inšpiroval, vážime si ho a dodnes ho nasledujeme spôsobom, akým sa to dá v 21. storočí. Ako rástlo postavenie MED-ART-u na trhu liekov, tak rástlo aj naše uvedomovanie si zodpovednosti za životy pacientov.

A takto sa z nás ako bojovníkov pozvoľne stávali rytieri, ale o tom v ďalšom desaťročí, teda v ďalšom čísle, kde vám porozprávam, ako sa z obdobia firemného bojovníka stáva firemný rytier. Postupne vás do konca roka oboznámim so všetkými štyrmi štádiami vývoja firmy.

Dovidenia pri ďalšom čísle časopisu Medium.

Ján Holec

Spokojný zamestnanec = spokojný zamestnávateľ

Finančné a nefinančné benefity

Sme slovenská rodinná firma so silnou väzbou a zodpovednosťou k zamestnancom. Za 30 rokov fungovania spoločnosti sa spolu s firmou a rôznymi ostatnými aspektmi vyvíjali aj finančné a nefinančné benefity pre zamestnancov.

Benefity patria po dohodnutej mzde ku kľúčovému faktoru, ktorý rozhoduje, či je zamestnanec vo svojej práci spokojný. Keďže nám záleží na našich zamestnancoch a na tom, aby sa v práci cítili dobre, ponúkame im celú škálu rôznorodých benefitov, a to od bezplatného parkovania priamo na mieste výkonu práce až po zľavy u našich obchodných partnerov (hotely, wellness, spotrebný tovar).

Medzi finančné benefity v spoločnosti MED-ART patria:

- obedy za 1 €, výplata v presne stanovenom termíne, každoročná valorizácia miezd, zľavy u obchodných partnerov a zamestnanecká zľava na voľnopredajné lieky a výživové doplnky, rekreačný poukaz.

Medzi nefinančné benefity v spoločnosti MED-ART patria:

- kariérny rast, bezplatné parkovanie, balík vitamínov, hygieny a i., teambuildingy a firemné akcie, Deň dobrovoľníctva, Zdravá výzva, firemné ocenenie Cena srdca sv. Medarda, práca v moderných a klimatizovaných priestoroch, pracovné oblečenie.

ZAMESTNANECKÉ ZĽAVY NA VOĽNOPREDAJNÉ LIEKY A VÝŽIVOVÉ DOPLNKY

MED-ART má v portfóliu cca 35 000 položiek. Produkty, ktoré nie sú viazané na recept, si zamestnanci môžu výhodne zakúpiť so zamestnaneckou zľavou. Distribuované sú im prostredníctvom partnerských lekární v každom meste sídla závodu. Zvýhodnený nákup pre našich zamestnancov dohadujeme aj s dodávateľmi rôzneho spotrebného tovaru, poskytovateľmi ubytovania, prevádzkovateľmi wellness služieb a pod. Aj týmto spôsobom chceme zamestnancom vyjsť v ústrety a v malej miere ich odbremeniť od starostí, ktoré prináša každodenný život.



TEAMBUILDINGY A FIREMNÉ AKCIE

Keďže našich 450 zamestnancov sa nachádza v štyroch závodoch, vždy je pre nás výzvou zorganizovať teambuilding spojený so stretnutím zamestnancov zo všetkých kútov Slovenska. Naša najväčšia teambuildingová akcia sa v posledných rokoch koná v lete vo Vyhniciach (tradíciu zatiaľ prerušilo len minulé leto, kedy sme veľké hromadné akcie vynechali v súlade s epidemiologickými opatreniami). Deň vo Vyhniciach je vždy spojený s tímovými aktivitami – športom, exkurziami, súťažami, oddychom a budovaním vzťahov aj mimo pracoviska. Deň je zakončený tematickým slávnostným večerom,

na ktorom kolegov obohatí príhovor generálneho riaditeľa a manažmentu. Okrem dňa vo Vyhniciach sa konajú aj koncoročné spoločenské akcie na jednotlivých závodoch, ktoré sú spojené so sumarizáciou celého roka a poďakovaním zamestnancom za odvedenú prácu.

ZDRAVÁ VÝZVA

Denne prinášame zdravie do lekární a pacientom po celom Slovensku, no nezabúdame ani na našich zamestnancov. Projektom Zdravá výzva prinášame zdravie aj k nám na pracovisko. Malé zdravé výzvy ako ovocie, zelenina, bylinky či pohybové aktivity zlepšujú fyzické a psychické zdravie zamestnancov a zlepšujú atmosféru na pracovisku.



DEŇ DOBROVOLNÍCTVA

Deň dobrovoľníctva je firemný projekt, ktorý je nielen benefitom pre zamestnancov v oblasti sociálnej pomoci, ale zároveň ním pomáhame aj rôznym znevýhodneným skupinám, ktoré pomoc potrebujú. V rámci tohto dňa si môžu kolektívy zamestnancov vybrať rôzne neziskové organizácie, domovy dôchodcov, centrá pre sociálne slabších a pod., ktorým svojím príchinením zlepšia životné podmienky alebo pomôžu iným spôsobom. Tieto dobročinné myšlienky MED-ART podporuje určitou finančnou čiastkou, za ktorú sa nakúpi pracovné pomôcky, materiál alebo sa priamo darujú ako sponzorský dar týmto znevýhodneným skupinám. Napríklad v minulých rokoch sme pomohli pri obnove a záchrane historických pamiatok – hrad Uhrovec a Zoborský kláštor.



FIREMNÉ OCENENIE CENA SRDCA SV. MEDARDA

Každý rok si zamestnanci z jednotlivých závodov vyberajú spomedzi seba na každom oddelení kolegu, ktorý je pre ostatných prínosom svojou povahou a hodnotami, ktoré ho odlišujú od iných. V tomto roku oceňujeme kolegov, ktorí sú lojálni, všestranní, schopní nájsť optimálne riešenie v každej, aj neštandardnej situácii. Manažment do tohto výberu nezasahuje, oceneným poďakuje za prácu pre spoločnosť a odovzdá ceny vždy 8. júna – v deň oslavy nášho patróna, sv. Medarda.

BEZPLATNÉ PARKOVANIE

Najmenej spomínaným, no nemenej dôležitým firemným benefitom, ktorý nie je všade samozrejmosťou, je bezplatné parkovanie na vybudovaných a udržiavaných súkromných parkoviskách priamo na mieste výkonu práce. Aj týmto spôsobom chceme u zamestnancov minimalizovať stres s hľadaním parkovacieho miesta v okolí firmy, často na poslednú chvíľu pred začatím pracovnej zmeny. Na parkoviskách budujeme aj stojiská pre bicykle s cieľom podporiť kolegov, ktorí uprednostňujú zdravší spôsob dopravy. Parkoviská na všetkých závodoch sú zabezpečené rampou s prístupom výlučne pre zamestnancov firmy, aby sme zabránili nepovolenému vstupu.

Text: Ing. Denisa Pargáčová
riaditeľstvo MED-ART



SLEDUJTE NÁS NA

Sociálnych sieťach

 [medart_sk](#)

 [medartsk](#)

Vstup do dôchodku ako nová životná fáza

V každodennom zhone si len výnimočne nájdeme chvíľku na zastavenie a na bilancovanie práce. Jednou z takýchto príležitostí je aj odchod do dôchodku. Manažérsku prácu po 30 rokoch opúšťa riaditeľ závodu 03 Prešov MVDr. Rudolf Andraško.



Dobro človeka je aktívne uplatnenie schopností jeho duše v súlade s dokonalosťou alebo cnosťou... Navyše táto činnosť musí zaplniť celý jeho život...

(Aristoteles)

● Aký bol Váš posledný pracovný deň?

Podstatná časť pracovného dňa bola ešte ozaaj pracovná. S mojím nástupcom PharmDr. Marekom Molitorisom sme si odkonzultovali ešte niekoľko posledných tém, aby bola zachovaná synchronicita odovzdávania pracovnej pozície. Obaja sme rovnako cítili zodpovednosť a prejavovali záujem, preto sme si do detailov prechádzali posledné nedoriešené úlohy a povinnosti. Za účasti generálneho riaditeľa a konateľov spoločnosti prebehlo podpisovanie formálít, ktoré súviseli s mojím ukončením a menovaním nového riaditeľa. Na popoludnie vedenie spoločnosti za účasti všetkých zamestnancov pripravilo krátky pracovný program a bol daný priestor na príhovory. Všetkým ďakujem za milé a úprimné slová.

● S akými pocitmi opúšťate MED-ART, v ktorom ste na pozícii riaditeľa prešovského závodu stáli skoro 30 rokov?

Odchádzam s pokojným pocitom, s vďačnosťou a úctou ku každému, s kým som spolupracoval. S poďakovaním za dlhoročnú spoluprácu všetkým kolegom a vedeniu spoločnosti, s ktorými som denne prichádzal do kontaktu. Poďakovanie patrí aj našim obchodným partnerom, zvlášť tým, ktorí nám zachovávali a naďalej zachovávajú dlhoročnú priazeň. Verím, že všetky skúsenosti, ktoré som nadobudol, sa mi zídu a že nejde o koniec, ale o začiatok niečoho nového. Odchádzam preto s dobrým pocitom a myšlienkou na všetky skúsenosti a zážitky, ktoré som za to obdobie prežil, a beriem to ako výbornú skúsenosť.

● Veľký obdiv a vďaka za to, ako ste dokázali uradiť vývoj tohto závodu, v podstate od jeho úplného začiatku až dodnes, kedy dodáva lieky každému štvrtému človeku na východnom Slovensku. Čo Vám z tohto obdobia najviac utkvelo v pamäti?

Na začiatku, keď som nastúpil do spoločnosti MED-ART, nás pracovalo na prešovskej pobočke 6 či 8 zamestnancov. Bolo to obdobie, kedy maličký kolektív čakalo mnoho výziev. V období 90-tych rokov distribučný trh zažíval veľmi prudký rozvoj. Bola nevyhnutná potreba sa etablovať vo vlastných priestoroch



a personálne sa obklopiť spoľahlivým kolektívom, ktorý by tento dynamický vývoj ustál. Stál som prakticky za tie roky po boku generálneho riaditeľa pri všetkých významných zmenách prešovského závodu, kedy boli realizované zámery firmy, ktoré nám pomáhali zvyšovať kvalitu a rýchlosť distribúcie, a zároveň vytvárať vhodné a príjemné pracovné prostredie pre kolektív zamestnancov. Za celé to obdobie som si bol vedomý, že úspech možno dosiahnuť len s odborne a dobre ľudsky zladeným kolektívom. Verím, že sa mi to pri výbere zamestnancov darilo.

● **Poznali sme Vás ako riaditeľa, ktorý má rád poriadok, precíznosť a systémovú prácu. Bolo v dnešnej dobe „rapid life“ náročné si tento kredit udržať?**

Myslím si, že pre fungovanie pracovnej činnosti, kde má byť poriadok, precíznosť a systémová práca, si je potrebné vytvoriť vždy dostatočný časový priestor. Pomáha to k dobrému pracovnému výsledku aj pracovnej pohode na pracovisku a netreba sa nechať zatlačiť návalom úloh do pracovného nepokoja, čo by sa v konečnom dôsledku mohlo prejavovať nespokojnosťou zákazníkov. Riadenie si okrem iného vyžaduje rozvahy, múdre vedenie s pocitom zodpovednosti nielen za seba, ale aj za celý pracovný kolektív.

● **Za celú dobu života závodu sa v ňom vystriedalo viac ako 300 ľudí. Poznáme porekadlo, koľko ľudí toľko názorov, rôznych pováh a charakterov. Na práci riaditeľa je najťažšie práve tieto povahy a charaktery spoznať, riadiť a usmerňovať.**

Áno. Začína sa to prijímacím procesom, do ktorého treba vložiť cit pre vnímanie tej druhej strany, a hlavne treba mať predstavu, o aký typ osobnosti máte záujem. Nie vždy sa to však podarí. Uchádzačovi treba ukázať pravú tvár firmy, o ktorú prejavil záujem, s pozitívmi, ale aj podať pravdivý obraz o pravidlách, ktoré by mohol zo svojho pohľadu vnímať ako negatívne. Ak sa vytvorí súlad a vzájomné pochopenie, je

to pohladenie na dušu a blaho pre celý kolektív. Veľmi rád som pracoval s mladými ľuďmi a bol som pozorný pri vypočutí pracovne starších kolegov. Boli to pre mňa vždy inšpiratívne momenty, ktoré sme spolu zažili.

● **Na pozíciu riaditeľa závodu nastúpil bývalý Váš zástupca PharmDr. Marek Molitoris. Ktoré zo svojich skúseností, či už riadiacich, alebo ľudských, by ste mu rád odovzdali?**

Marek je môj mladší, dlhoročný kolega a je veľmi vnímavý. Nechal by som na neho, v čom som mu bol vzorom a čomu by sa mal radšej vystríhať. Veľmi by som mu prial, aby spravodlivo a múdro riadil.

● **Život však odchodom do dôchodku nekončí. Naopak, je to čas, kedy si konečne môžete užiť to, čo ste si celý život odkladali. Prezradíte nám, aký smer, zmysel naberie táto Vaša nová životná fáza?**

U mnohých ľudí môže odchod na dôchodok vyvolať rôzne zmiešané pocity. Väčšinou môže obava vzniknúť z nepoznaného. Som si vedomý toho, že iniciatívu mám vo vlastných rukách a verím, že aj v tejto životnej etape je množstvo svetlých stránok.

Bolo obdobie, kedy som počas svojho pracovného života povýšil zamestnanie na najdôležitejšiu priečku hodnôt. Časom som si uvedomil, že zamestnanie, relax, rodina, priatelia či starostlivosť o vlastné zdravie má byť v harmónii, aby som žil radostný a plnohodnotný život. Verím, že zmena zo stereotypu života je novou výzvou pre množstvo aktivít, ktoré mi vlejú novú energiu. Mám v sebe poznanie, ktoré mi nikto nevie zobráť. Starnutie alebo staroba sú v mojom slovníku len slová. Nazval by som toto obdobie – nová životná fáza.

Už mnoho rokov vo voľnom čase sa zaoberám pestovaním rastlín bez chémie a mám túžbu žiť intenzívnejšie v súlade s prírodou. Vlastné prianie zdravo žiť mi vnuklo pred niekoľkými rokmi myšlienku založiť vlastnú liečivú záhradu. Lieči dušu aj samotnú prírodu trojakým spôsobom: liečivými účinkami rastlín, zdravými jedlými plodmi bez chémie a harmóniou prírodnej záhrady.

Tvoriť a pozorovať všetko živé, čo tam rastie a žije s láskou a porozumením, lebo všetko živé tvorí jeden celok. Som presvedčený, že ľudia, ktorí takto myslia a cítia, pomáhajú našej Zemi prežiť. Aj v tomto obmedzenom priestore si človek môže uskutočňovať svoje sny.

Ďakujem za rozhovor a želim naplnenie Vašich snov.

Beáta Račeková, úsek generálneho riaditeľa MED-ART

Som farmaceut a rád sa vzdelávam

Vzdelávanie je mimoriadne dôležité u každého človeka a pri farmaceutoch to platí dvojnásobne. V dynamickom a neustále sa meniacom odbore je potrebný pravidelný prísun aktuálnych informácií pre udržanie si svojej odbornosti, prehĺbovanie a obnovovanie odbornej spôsobilosti.

V MED-ART-e pripravujeme rôzne formáty, aby si každý našiel svoj obľúbený a aby bolo získavanie nových informácií radostou pre každého, kto má o to záujem. Všetky novinky sa koncentrujú na **www.somfarmaceut.sk**:

Miniškola veteriny pod záštitou PharmDr. Patricie Martišovičovej, ktorá hovorí: „*Je veľmi dôležité nezabúdať i na našich domácich miláčikov a každý farmaceut by mal ovládať základné poznatky i z veterinárnych tém. Spoločne sa každý mesiac naučíme novú tému, nové zaujímavosti. Netreba sa báť základného veterinárneho sortimentu.*“ Pozrite si videá o antiparazitikách v lekárni, o ochoreniach uší u psov či hypoalergénnej strave.

Piatkové podcasty pripravuje PharmDr. Sabina Tanková, ktorá sa venuje vybranej odbornej téme z pohľadu lekárnika z praxe. „*Podcasty sú ideálnym spôsobom, ako v dnešnej rýchlej digitálnej dobe využiť každú voľnú chvíľu čo najefektívnejšie. Denne strávime množstvo času na ceste za prácou alebo drobnými domácimi prácami a treba uznať, že niekedy je tento čas dobré zaplniť niečím užitočným. Zvykli sme si už na webináre, online kurzy z pohodlia domova a novým rozbiehajúcim sa formátom sú podcasty. Pre mňa je to možnosť, ako sa prihovoriť kolegom, vytvoriť si s nimi osobnejší vzťah a zároveň im mám možnosť takto posunúť aj užitočné informácie,*“ dodáva PharmDr. Tanková.

Odborné články vo forme správnej dispenzácie od PharmDr. Petra Stanka, ku ktorým sme od mája pridali novinku – kreditovaný AD test v SLeK a SK MTP. V roku 2021 nás čakajú témy ako obezita, migréna, tehotenstvo, potravinové alergie, pediatria a i. No už teraz nájdete na www.somfarmaceut.sk množstvo odborne kvalitných článkov venujúcich sa hojeniu rán, osteoporóze, zápalu močových ciest a i.

Blog zahŕňa aktuálne témy, ktoré sa práve teraz riešia v lekárňach formou krátkej a rýchlej informácie, prípadne ide o novinky a aktuálne zistenia v oblasti farmácie.

Prečítajte si napríklad o najúčinnnejších liekových formách vitamínu D od Mgr. Karin Malenovskej alebo problémoch s preskripciou od PharmDr. Tomáša Srnku či post-COVID syndróme od MUDr. Tomáša Jankoviča.

Do ďalších mesiacov pripravujeme **novinku**, ktorá sa bude venovať zdravmatu v lekárni.

Veľmi obľúbeným formálnym vzdelávaním sú **odborné semináre**. Môžeme povedať, že pandémia nám v MED-ART-e ukázala nové možnosti, čo sa online vzdelávania týka. Prvýkrát sme v septembri 2020 zrealizovali MED-EXPO a VII. Zoborské lekárnické dni ako virtuálny seminár. Prekvapil nás vysoký záu-



jem zo strany lekárníkov a laborantov (viac ako 600 účastníkov), a tak aj v roku 2021 v tomto nastolenom trende pokračujeme.

Máme za sebou prvé dva virtuálne semináre v spolupráci so Slovenskou lekárnickou komorou a Slovenskou komorou medicínsko-technických pracovníkov s účasťou viac ako 2200 farmaceutov a laborantov. Ústrednou témou virtuálnych seminárov boli Lieky bez doplatku s panelovou diskusiou, ďalej témy ako prevencia a liečba ochorenia SARS-CoV-2 a úloha farmaceutov, správna dispenzácia, využitie nových technológií pri vývoji výživových doplnkov, farmakoterapeutické možnosti ovplyvnenia sezónnej a chronickej alergickej rinitídy a alergickej konjunktivitídy, samoliečba bradavíc z pohľadu farmaceuta, systémová enzymoterapia a možnosti jej využitia, význam lokálnej fluoridácie v prevencii vzniku zubného kazu a iné.

Záznam z oboch seminárov je stále dostupný na stream.med-art.sk

Termíny seminárov v roku 2021

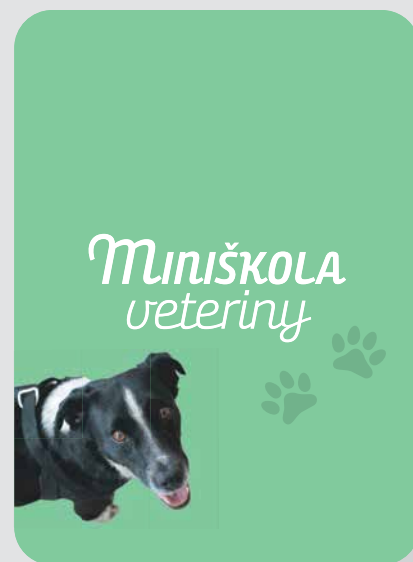
- | | |
|---------------------|---|
| 25. 9. 2021 | MED-EXPO
a VIII. Zoborské lekárnické dni,
Virtuálny seminár |
| 16. 10. 2021 | Hotel Chopok,
Demänovská dolina 20,
Liptovský Mikuláš |

Dajte nám spätnú väzbu cez náš Instagram [medart_sk](https://www.instagram.com/medart_sk) alebo Facebook [medartsk](https://www.facebook.com/medartsk), prípadne e-mailom na marketingnr@med-art.sk. Potešíme sa i tipom na témy, ktoré by vás zaujímali, aby sme vám pripravili obsah na mieru. Ak by ste sa chceli zapojiť do tvorby odborného obsahu na www.somfarmaceut.sk, kontaktujte nás.

Spracovala: PhDr. Katarína Miháliková, marketing MED-ART



**Sleduj www.somfarmaceut.sk,
kde nájdeš:**



UDI kód

Nariadenie o zdravotníckych pomôckach

Od 26. 05. 2021 majú lekárne a výdajne zdravotníckych pomôcok novú povinnosť.

Veľa sa o tom nerozprávalo a mnohých lekárníkov to zaskočilo. Od 26. mája 2021 majú lekárne a výdajne zdravotníckych pomôcok novú povinnosť ohľadom zdravotných pomôcok vyplývajúcu z európskej legislatívy. Obdobne ako pri FMD evidujeme každý konkrétny kus liekov, ktoré pod túto legislatívu spadajú. Ide o povinnosť evidovať a uchovávať dodané zdravotné pomôcky prostredníctvom tzv. UDI kódov.

UDI kód je identifikátor graficky prezentovaný 2D kódom na balení zdravotníckej pomôcky. Ide teda o obdobný QR kód, aký dnes farmaceuti poznajú z balení liekov, ktoré podliehajú FMD. UDI kód však musí obsahovať viac údajov, ako je zašifrovaných v GTIN kóde na liekoch.

UDI kód musí obsahovať najmenej:

- produktový kód (doteraz ho poznáme ako EAN kód),
- (10) šarža,
- (17) expirácia,
- (21) sériové číslo.

Povinnosť evidovať a uchovávať kódy nabehne postupne pre jednotlivé typy zdravotných pomôcok. Od 26. mája tohto roku sa to dotkne len pomerne úzkej skupiny pomôcok – implantovateľných pomôcok a pomôcok triedy III, takže sa s týmito kódmi budú najčastejšie stretávať distribútori zdravotných pomôcok, nemocničné lekárne, poprípade verejné lekárne zásobujúce nemocnice. Ostatné typy pomôcok budú spadať pod túto povinnosť postupne. Od 26. mája 2023 to budú pomôcky triedy IIa a IIb a od 26. mája 2025 pomôcky triedy I. Tak ako pri nábehu FMD, aj pri tejto povinnosti bolo schválené prechodné obdobie. Zdravotnícke pomôcky, ktoré sú dnes už uvedené na trhu bez UDI kódu, sa môžu dopredávať do 27. mája 2025.

Ako to bude vyzeráť v praxi? U zdravotných pomôcok, ktoré majú povinnosť zaviesť UDI kódy, softvér



lekárne vyžiada načítanie snímačom QR kódy, ktoré uložíme do databázy. V tejto chvíli nevieme elektronicky identifikovať, o ktoré ŠÚKL kódy ide, no čakáme na konkrétny zoznam od ŠÚKL. Pevne veríme, že tento zoznam do 26. mája dostaneme. Na rozdiel od FMD bude potrebné kódy skenovať na vstupe (príjme) aj na výstupe z lekárne (pri predaji). Tieto údaje je lekáreň (softvér) povinná archivovať 10 rokov.

POZOR HOAX!

V poslednom týždni sa rozbehla medzi lekárnami informácia, že od 26. mája 2021 je zakázané rozbaľovať plienky. Táto informácia je však omyl. Zmena nastáva na strane výrobcov zdravotných pomôcok, ktorí prechádzali harmonizačným procesom a certifikáciou, pretože ich ich produkty bolo potrebné opatriť tzv. MDR certifikátmi. Je možné, že v rámci certifikácie výrobcovia prispôbili veľkosti dodávaných balení, resp. ich cenu. Uvedené nariadenie, ktoré nútilo výrobcov prejsť certifikačným procesom, nemení nič na spôsobe uhrádzania a kategorizácie zdravotníckych pomôcok. Tak isto sa zo strany zdravotných poisťovní nezavádza žiadna nová kontrola pri ukladaní dispenzačných záznamov, ktorá by kontrolovala rozbaľovanie plienok. Všetky tri zdravotné poisťovne potvrdili, že plienky budú farmaceuti vydávať tak ako doposiaľ, akurát mohli nastať zmeny v balení.

Zásadnejšiu zmenu vo výdaji inkontinenčných zdravotných pomôcok očakávame až v druhej polovici roka, keďže je pripravovaná zmena legislatívy, ktorá by umožnila predpisovať pomôcky prostredníctvom peňažnej hodnoty a konkrétne pomôcky by si pacient vyberal sám na odporúčanie lekárnik.

Text: Ing. Jozef Fiebig

Zdroj: <https://somfarmaceut.sk/blog/nariadenie-o-zdravotnickych-pomockach/>

Človek niekedy nájde to, čo nehľadá

V tomto roku oslavujeme v MED-ART-e 30. výročie vzniku. Celý rok sa snažíme pripomínať si toto významne jubileum a nová limitka Som farmaceut je toho dôkazom.

Na prvý pohľad si asi každý všimne kyticu pozostávajúcu z kvetov. Kvetý k oslave narodenín jednoducho patria, a tak sme vám ich dopriali v podobe rozkvitnutej kytice na predmetoch značky Som farmaceut. Predmety sme vyberali starostlivo vzhľadom na povahu práce farmaceutov, ktorá si vyžaduje istú dávku čistoty a sterility, preto sme predmety ladili do svetlých farieb. Snažili sme sa zároveň dbať na prémiovú kvalitu, preto sme vďaka tejto limitke spojili sily s výrobcami, ktorí sa na dané predmety špecializujú. V limitovanej edícii nájdete tričká z bavlny, ďalej tenisky, ktoré sme pripravili v spolupráci so značkou Tikoki, ktorá je slovenská a tenisky sa na Slovensku aj šijú. Základom sú kvalitné materiály, anatomické stielky a ľahkosť prevedenia. Pri ponožkách a FFP3 respirátoroch sme stavili na overenú spoluprácu so značkou Fusakle, ktorá je asi každému dobre známa. Misky sú z malej výroby porcelánu v Chorvátsku a müsli od slovenskej značky Fitbakers, ktorá namixovala vločky, oriešky, semienka a ovocie, ktoré sú plnohodnotnou energetickou náhradou klasických raňajok.



Ako je však dobre známe, každá limitka Som farmaceut musí byť pravá farmaceutická. Táto jarno-letná nie je výnimkou. Každý pravý farmaceut už niečo tuší, keď sa na kyticu lepšie zadáva. Použitá paleta v sivých odtieňoch s nádychom do žltá tiež nie je náhodná. Kytica pozostáva zo štruktúr penicilínu pod mikroskopom, ktorý bol objavený Alexandrom Flemingom v roku 1928, a môžeme ho považovať za jeden zo zásadných prelomov vo farmácii. Limitka bola pre farmaceutov špeciálne nakreslená ilustrátorom Radoslavom Kolekom, ktorý sa venuje voľnej tvorbe a ilustrácii.

AKO BOLO PRVÉ ZNÁME ANTIBIOTIKUM OBJAVENÉ?

V septembri v roku 1928 pred odchodom na dovolenku nechal náhodne Alexander Fleming ležať na stole Petriho misku s bakteriálnou kultúrou. Po návrate si všimol, že v miske vyrástla pleseň, okolo ktorej sa vytvoril kruh bez baktérií. Zopakoval to aj s mnohonásobným zriedením a získal podobné výsledky. Toto nedopatrenie ho inšpirovalo k ďalším experimentom s plesňami. Pôvodnú pleseň identifikoval ako *Penicillium notatum*. Protibakteriálnu látku nazval penicilín. Po overení uverejnil 13. februára 1929 článok o svojom objave v *British Journal of Experimental Pathology*. V roku 1938 profesor na Oxfordskej univerzite Howard Florey narazil na Flemingov článok. S kolegom Ernestom Chainom začali s touto penicilínovou plesňou experimentovať. Až v roku 1941 vyvinuli dostatočne čistú látku a vo veľkom ju začali vyrábať v USA od roku 1943 počas vojny.

Celú túto situáciu Alexander Fleming okomentoval výrokom: „Človek niekedy nájde to, čo nehľadá.“ Niekedy to „niečo“ môže zachrániť ľudstvo. Niekedy to „niečo“ zase navonok nie je na Nobelovu cenu, no vie prispieť k lepšiemu životu lokálne. Veríme, farmaceuti, že vaša práca, vzdelanie a vedomosti prispievajú k zdraviu pacientov minimálne na celom Slovensku a že vám budú pacienti vďační aspoň spolovice tak ako my už 30 rokov.

HISTORICKÉ MÍLNIKY VIAŽUJE SA K LIMITOVANEJ EDÍCII SOM FARMACEUT:

- ▶ 1928 Alexander Fleming vynášiel penicilín, prvé známe antibiotikum,
- ▶ 1938 začína experimentovanie s penicilínovou plesňou,
- ▶ 1943 – 1944 výroba antibiotika – penicilínu sa začína vyrábať vo veľkom,
- ▶ 1991 vznik MED-ART-u.

Spracovala: PhDr. Katarína Miháliková,
marketing MED-ART



FARMACEUTI FARMACEUTOM

Novú jarno-letnú limitku sme nafotili s farmaceutkami Mgr. Paulínou Kollárikovou, Pharmacy Max, Nitra, a Mgr. Barborou Starovičovou, Lekáreň Báb, Báb

● Ako ste sa cítili v predmetoch značky Som farmaceut, ktorú ste fotili?

P.K.: Vo veciach značky Som farmaceut som sa cítila veľmi komfortne. Tričko je z certifikovanej bavlny a už sa mi osvedčilo aj počas dlhých služieb v lekárni.

B.S.: Cítila som sa veľmi dobre, tričko i ponožky sú mäkké, pohodlné. Na moje prekvapenie majú tenisky ortopedickú vložku, takže sa cítite ako v papučkách :). Oceňujem možnosť opakovaného použitia respirátora.

● Ako sa Vám páči limitka?

P.K.: Limitka je veľmi nápaditá a jemná.

B.S.: Je to príjemná, minimalistická línia. Zobrazenie penicilínu ako jarnej kytice je veľmi milé a pre laika edukatívne zároveň. Mne osobne sa páčia jemné farby, ktoré boli použité.

● Predstavte sa ako farmaceutka.

P.K.: Som farmaceut vo verejnej lekárni. Na mojej práci ma napína komunikácia s ľuďmi, ktorým môžem svojimi odbornými radami pomôcť v prevencii aj liečbe bežných ochorení.

B.S.: Pred časom som sa vrátila z rodičovskej dovolenky a pustila som sa do vlastnej lekárne v menšej obci pri Nitre, takže momentálne fungujem ako farmaceut-laborant-sanitár :). Som rada, ak môžem a viem svojim pacientom pomôcť, poradiť a vyjsť im v ústrety. Pre mňa je radosť pracovať, hlavne keď pacient odchádza spokojný a s úsmevom.

Nutričné poradenstvo realizované v lekárni

V poslednom príspevku časopisu MEDIUM som písala o úspechoch našich klientov, a to na základe ich vlastných skúseností, spätnej väzbe s využitím jedálnička pripraveného na mieru a s ohľadom na diagnózu alebo individuálnu potrebu.

Momentálne v tejto situácii ohľadom obmedzenia pohybu pacientov v lekárni, osobných konzultácií aj samotného držania si odstupu zo strany klientov sa v lekárenských ambulanciách venujeme hlavne príprave jedálničkov na mieru. Ako vlastne jedálniček vzniká a aké sú jeho hlavné benefity, nám povie hlavný školiteľ z tímu MEDIFO, Mgr. Michal Drdúl.

Celý proces tvorby jedálnička sa môže zdať na prvý pohľad veľmi jednoduchý. Pacient si objedná službu a do pár dní dostane jedálniček aj s odborným výkladom. Čo sa ale deje v zákulisí, veľa ľudí nevie. Rád by som vám dnes priblížil celý proces, ako odborník – lekárnik postupuje pri tvorbe jedálnička, a na čo všetko si musí dávať pozor.

- V prvom rade sa treba pozrieť na diagnózu, keďže každé ochorenie si vyžaduje veľmi individuálny prístup. Pomerne často sa však stáva, že pacient má viacero diagnóz. V takomto prípade odborník musí zvážiť tú najväčšiu a primárne nastaviť stravovací plán na ňu. Napríklad ak pacient trpí obezitou a má zároveň cukrovku 2. typu, tak odborník primárne rieši ako hlavnú diagnózu cukrovku a jedálniček prispôbuje podľa možností aj na redukciiu hmotnosti vzhľadom na obezitu.

- V druhom rade sa lekárnik pozerá na celkový stav pacienta – rodinná anamnéza, finančné možnosti, užívané lieky, pohlavie, vek, alergie, intolerancie a doplnky výživy. Po zhodnotení všetkých týchto faktorov sa z jedálnička vyradia potraviny, ktoré by mohli akýmkoľvek spôsobom pacientovi uškodiť, či už kvôli alergiám, intoleranciám alebo užívaným liekom, ktoré pomerne často interagujú s potravinami. Terapeutický účinok užívaných liekov by bol znížený alebo zvýšený, čím by sme mohli vážne narušiť samotnú liečbu ochorenia. Lekárnik taktiež nezabúda na doplnky výživy a čaje, ktoré tiež treba pri určitých diagnózach vyberať veľmi opatrne.

- Po tomto celom procese lekárnik vyberie najvhodnejšie potraviny a recepty pre každého pacienta individuálne. Samozrejme, aj počet jedál denne je vybraný podľa rôznych kritérií. Takto zostavený jedálniček obsahuje presný pomer makroživín (tukov, cukrov, bielkovín) pre potreby pacienta. Tieto pomery sa líšia u každého človeka.

- Ďalej odborník zohľadňuje potraviny, ktoré pacient chuťovo preferuje, aby sa zvýšila adherencia (spolupráca) pri redukcii telesnej hmotnosti. Málokto z nás konzumuje potraviny a jedlá, ktoré mu nechutia, aj keď patria medzi vhodné z nutričného hľadiska.

- Na záver lekárnik spíše usmernenia užívania liekov, ak pacient nejaké užíva. V prípade, že pacient lieky neužíva, lekárnik zostaví individualizovaný suplementačný plán na konkrétne ochorenie, ktorým pacient trpí. Taktiež spíše odporúčania k stravovaniu, základné informácie o tom, ako sa jedálniček používa, ale aj tipy a triky, ako sa vyvarovať chybám v stravovaní.

Nutričné poradenstvo realizované v lekárni je vysoko individualizované a má priniesť významne lepšie terapeutické výsledky predovšetkým u ľudí s chronickými ochoreniami, ktorí sú zväčša odkázaní iba na liečbu liekmi.

V prevencii civilizačných ochorení a rovnako aj pri ich liečbe je však veľmi dôležitá strava. Zásady správnej výživy a stravovacích návykov sú pri prevencii rôznych druhov civilizačných chorôb podobné.

Ak by ste aj vy radi pomohli vašim pacientom na ceste za lepšími stravovacími návykmi a tým aj za zlepšením priebehu ich ochorenia, staňte sa členom nášho tímu. Viac informácií vám radi poskytneme, ak nám napíšete na adresu: info@medifo.sk

Tešíme sa na vás za Tím MEDIFO



PharmDr. Petra Haár Némethová

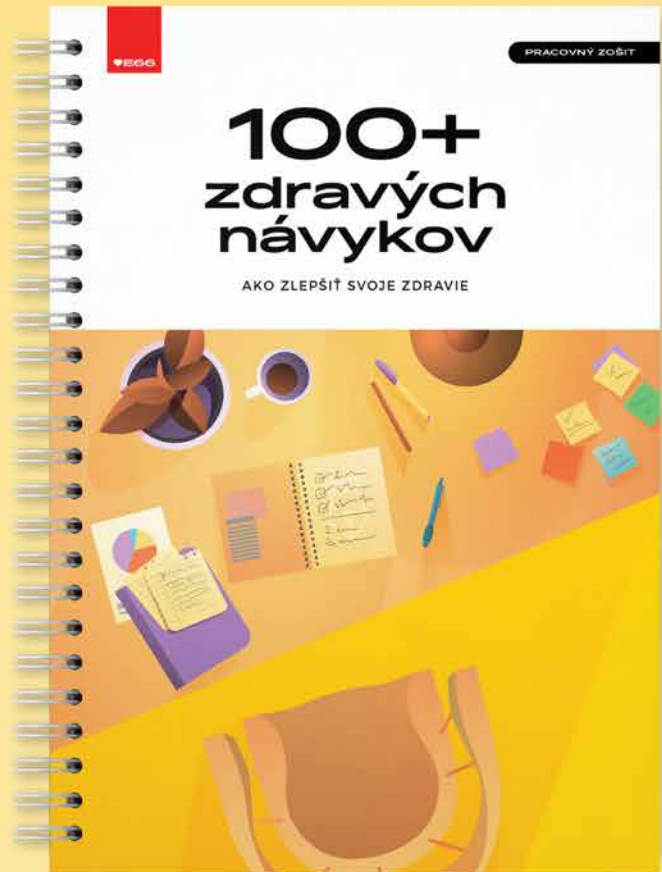


Mgr. Michal Drdúl

Návyk sa vytvára opakovaním, ide teda o na-
dobudnutý sklon k vykonávaniu istej činnosti. Ak-
tivity, ktoré sa opakujú dostatočne často a majú
jasné spúšťače aj odmenu, sa stávajú návykom.
Uvádza sa, že až 90 % všetkého, čo sa deje
v nás (myšlienky, emócie, správanie), tvoria
návyky.

**BUĎTE SÚČASŤOU RIEŠENIA –
NADŠTANDARDNEJ SLUŽBY LEKÁRENSKEJ
STAROSTLIVOSTI VO VAŠEJ LEKÁRNI.**

Zdravé návyky v našej **NOVINKE** – v pracovnom
zošite *100+ zdravých návykov ako zlepšiť svoje
zdravie*, pripravili experti z oblasti stravovania, po-
hybu, pitného režimu a koučingu. Na prvý pohľad
ide o maličkosti, ktoré však vo veľkej miere môžu
pomôcť zlepšiť zdravie.



NOVINKA
do vašej lekárne

Tím farmaceutov **MEDIFO** vám ochotne poradí.
Kontaktujte nás: info@medifo.sk

Telemedicína v lekárni

Pandémia na Slovensku len viac podčiarkla opodstatnenie elektronizácie aj v zdravotnom segmente. Všetci však pracujeme s veľmi citlivými údajmi a dôverou pacienta, preto je dôležité nájsť hlavne bezpečnú cestu, ako aj lekára posunúť do 21. storočia. NRSYS v spolupráci s najväčšími dodávateľmi lekárskeho softvéru na Slovensku má pre vás riešenie.



Ing. Jozef Fiebig,
výkonný riaditeľ
NRSYS, s. r. o.

Nachádzame sa v pandemickom období. Nachádzame sa v ňom už viac ako rok a nikomu z nás nie je zrejmé, ako dlho to ešte potrvá. Za posledný rok sa zásadne zmenili životy ľudí, ich pracovné prostredie aj mnohé návyky. Zmeny neobišli ani zdravotné zariadenia a ich pacientov a za rok sme si už viac-menej zvykli na to, že sa máme snažiť izolovať od okolia a minimalizovať kontakty. Je naivné si myslieť, že sa po skončení pandémie všetko vráti do starých koľají. Samozrejme, ľudia sa už tešia na spoločné stretnutia a dovolenky, ale napríklad nákupné zvyklosti aj vašich zákazníkov sa už do „starého normálu“ rozhodne nevrátia.

PANDÉMIA U LEKÁROV

Stačil jeden rok a došlo k nenávratným zmenám v práci lekárov. Lekári pod tlakom obáv z ochorenia sa snažili minimalizovať čas strávený s pacientmi. eZdravie začalo využívať 100 % doktorov, dokonca aj tí, ktorí boli v minulosti úplne proti. eRecept sa stal skutočnou záchranou zdravotníctva. A potom prišiel ďalší krok. Lekárom bolo umožnené, aby začali vykazovať telemedicínu ako výkon preplácaný poisťovňou. Lekári tak začali učiť ľudí, že dá sa komunikovať aj bez osobnej návštevy. Mnohí z nich začali s lekármi telefonovať a riešiť svoje problémy na diaľku.

PANDÉMIA V LEKÁRŇACH

Pacienti teda nemuseli navštíviť svojho lekára osobne, no lieky si stále potrebujú vyzdvihnúť v lekárni. Báli sa čakať v rade, nechceli sa vracieť opakovane po nedostatkové lieky, a tak vytvorili tlak na lekárnikov, aby s nimi tiež začali komunikovať inak. Mnohí telefonovali do lekární a snažili sa svoje lieky objednať dopredu. Rozvoj lekárenských e-shopov bol väčší ako kedykoľvek predtým a stále neskončil.

Je na čase, aby lekárne zareagovali na potreby svojich pacientov, a hoci často počúvam, že rozbehnutie elektronickej komunikácie lekárni s pacientom je koniec lekárne, myslím si, že lekárnici v nej majú veľkú príležitosť. Koniec koncov tieto obavy vznikali aj pri zavádzaní eReceptu a lekárne sú stále tu a budú existovať aj po zavedení „telelekárne“, pretože ako telemedicína bez lekára, tak ani výdaj liekov bez lekárni nemôže fungovať. Je treba však povedať, že práca lekárnika sa zmení. Musí sa prispôbiť dobe, tak ako to za mojich 30 rokov praxe urobil už mnohokrát.

TREBA SA NA ZMENY PRIPRAVIŤ

Elektronická komunikácia bude určite veľká pomoc pre pacienta, ktorému šetrí čas a dáva komfort, na ktorý je zvyknutý z iných odvetví, no bude znamenať aj zásadnú zmenu práce lekárnik. Predtým, než sa začne práca s telemedicínou, webshopom, a ďalšími komunikačnými kanálmi, musí sa zmeniť lekárne. Bude potrebné zaviesť nové postupy a dostať ich do krvi. Ak mi totiž z webshopu prídu dve objednávky, vybavím ich popri svojej bežnej práci. Ak ich však príde 100, zvládnem to ešte alebo sa mi zosype systém práce? Chcem teda, aby prišli len dve objednávky? Takže prvým krokom musia byť nastavené procesy tak, aby zvyšujúci sa podiel telelekárne lekáreň nezničil, ale aby sa stal pre lekáreň príležitosťou.

TELEMEDICÍNSKY PORTÁL PRICHÁDZA – AKO TO FUNGUJE?

V spolupráci s najväčšími dodávateľmi lekárskeho softvéru sme pripravili pre slovenský zdravotný trh nový webportál, ktorý umožní lekárom aj lekárnikom komunikovať s pacientmi elektronicky. Dôležité je, že portál je bezpečný, všetky údaje chránené, pacient presne identifikovaný, a tak sa nemusíte obávať GDPR alebo počítačových vírusov. Registrovaný pacient komunikuje s lekárom on-line a pri každom vyšetrení sa vytvorí záznam do karty pacienta na NCZI. To je tiež mimoriadne dôležité, keďže súčasnosti nie sú hovory s pacientmi nikde zaznamenávané, a preto údaje chýbajú v elektronickej zdravotnej dokumentácii.



Ak lekár predpíše recept, pacient má možnosť ho priamo zaslať do konkrétnej lekárne, ktorú si zvolí. Pacient si je tak istý, že jeho lieky budú pripravené a nebude sa musieť opakovane vracat' do lekárne. Lekárne musí byť, samozrejme, v systéme registrovaná, aby ju pacient mohol vyhľadať v zozname lekární, ktoré telemedicínsky modul podporujú. Chcel by som jasne deklarovať, že v žiadnom prípade nemôže poslať recepty lekár a tým prioritizovať niektorú lekáreň. Je to činnosť výhradne pacienta, presne tak, ako to definuje zákon. Po výbere lekárne pacient vyplní svoje kontaktné údaje pre objednávku a recept odošle do lekárne. Potvrdenie o tom, že objednávka bola odoslaná, dostane pacient v tejto chvíli e-mailom, prípadne SMS-kou, no do budúcnosti je pripravovaná aj mobilná aplikácia, ktorá ho bude tiež na zmenu stavu objednávok upozorňovať.

Po odoslaní objednávky pacientom sa v lekární zobrazí upozornenie, že má žiadosť o novú rezerváciu. Toto upozornenie je viditeľné v každej časti systému Pharmacy, teda lekárnik vie o prichádzajúcej rezervácii, či už aktuálne pracuje pri pokladni, prijíma alebo objednáva tovar. Pri prebratí rezervácie sa do lekárne stiahne elektronický recept a lekárnik má možnosť túto rezerváciu spracovať. V prípade, že má požadovaný liek na sklade a lekárnik rezerváciu potvrdí, e-recept sa automaticky zarezuje pre lekáreň aj v poisťovni a tovar pre pacienta v lekární. V prípade, že je liek nutné objednať a pacient je ochotný si po liek prísť neskôr, prebehne len rezervácia receptu a následne je odoslaná objednávka na distribútora. Keď si pacient príde vyzdvihnúť liek do lekárne, informuje lekárnik o čísle svojej objednávky.

Ak chcete s pacientom komunikovať a informovať ho napríklad o možnosti zámene lieku alebo akýchkoľvek iných potrebných informáciách, môžete spustiť chatovaciu okno a s pacientom si písať. Pacientovi sa tieto správy zobrazujú na portály a môže vám odpovedať, prípadne môže aj pacient kontaktovať vás a napríklad vám napísať, o aké ďalšie tovary má záujem, aby mu boli rovno pripravené s rezervovaným receptom.

Je to nový koncept, ktorý bude hľadať svoje uplatnenie na trhu. Systém je v súčasnosti vo finálnej fáze testovania a momentálne v ňom komunikuje vyše 500 lekárov. Postupne pripájame aj testovacie lekárne. Do konca roku chceme pripojiť všetky lekárne, ktoré budú mať záujem o nový telemedicínsky portál, pretože veríme, že je to budúcnosť komunikácie s pacientmi. Ak vás táto možnosť tiež zaujíma, neváhajte sa obrátiť na našich obchodných zástupcov, ktorí vám radi poskytnú viac informácií.



Problém s preskripciou

Pacientovi chýbajú recepty.

Čo s tým môže spraviť farmaceut?

Určite ste sa už stretli s problémom, kedy pacient príde do lekárne vyzdvihnúť si lieky a po natypovaní rodného čísla zistíte, že nemá vystavené žiadne preskripčné záznamy. Situácia je nepríjemná pre obe strany. Pacient má obavy, že nedostane lieky a musí opäť prísť do lekárne alebo volať lekárovi. Lekárnik má zasa obavy o lojalitu pacienta, ak danú situáciu pacient vyhodnotí ako neschopnosť lekárnik načítať preskripčné záznamy.

MOŽNÉ PRÍČINY CHÝBAJÚCICH E-RECEPTOV SÚ:

1. pacient zavolá lekárovi pred lekárňou a o pár sekúnd sa dožaduje liekov v lekárni,
2. pacient nahlási lekárovi predpis liekov alebo pomôcok, avšak neodkomunikujú si medzi sebou napríklad neplatné preskripčné obmedzenie a lekár jednoducho nevystaví e-recepty,
3. pacient má vystavený opakovaný e-recept a príde ešte pred vygenerovaním opakovaného e-receptu,
4. platnosť e-receptov jednoducho skončila.

ČO MÔŽE UROBIŤ FARMACEUT PRE PACIENTA?

V prvom rade odporúčam jasnú komunikáciu vzniknutého problému – zistiť, čo si dal pacient predpísať a kedy. V rámci komunikácie sa vždy snažíme pacientom vysvetliť fungovanie systému e,zdravie, ale často objasníme aj prácu lekára.

Lekári majú väčšinou vyhradený čas na predpis nahlásených liekov, resp. ak majú práve pacientov, tak tieto požiadavky vybavujú po vybavení pacientov v ambulancii. Odporučíme pacientovi prísť neskôr alebo si vyžiadame telefónne číslo a keď sú e-recepty predpísané, kontaktujeme ho. Taktiež sa snažíme vysvetliť, aby si lieky dal predpísať v predstihu, a nie v deň, kedy sa mu minuli.

Informácia o generovaní opakovaných e-receptov sa zobrazuje v informačnom systéme. Ak má však pa-



cient vystavený opakovaný e-recept, dátum generovania mu hneď píšeme pri výdaji na najväčšiu krabičku. V prípade vymazania e-receptov po ich platnosti pacientom vysvetlíme platnosť e-receptov.

Pacientom väčšinou nevybavujeme vystavenie e-receptov u lekára, pretože s tým nemáme dobrú skúsenosť. Pacienti si na tento komfort ľahko zvyknú a po čase to berú ako samozrejmosť, čím si však sami sťažujeme našu prácu. Taktiež lekári reagujú rozporuplne, ak voláme kvôli liekom pre pacientov my.

Samozrejme, aj u nás sú u niektorých pacientov výnimky závisiace od vzťahu lekárnik – pacient, prípadne ak sa vyskytne chyba pri preskripcii. V našej lekárni sústreďujeme našu prácu na dispenzáciu, prípravu IPL, písanie článkov, riešenie problémov pri preskripcii, vzdelávanie sa a nerobíme pacientom komunikačný kanál k lekárovi – na to môžu využiť mail, telefón, komunikačné rozhrania lekárskeho SW. Každá lekárňa a jej personál si však musí nastaviť únosnú pracovnú záťaž a ponúknuť svojim pacientom tomu zodpovedajúce služby ☺.

Text: PharmDr. Tomáš Srnka, Lekárňe Lieky24, Brezno

Zdroj: <https://somfarmaceut.sk/blog/problem-s-preskripciou/>

Rýchla úľava od zápchy



Rýchly nástup účinku
za 5 až 20 minút



Jednoduché
diskrétné podanie



Predvídateľný
účink



Určené pre
dospelých

Zloženie rektálneho roztoku Microlax®

Microlax® 0,0645 g/5 ml + 0,45 g/5 ml + 4,465 g/5 ml

1

Citronan sodný

Zmäkčuje tvrdú fekálnu hmotu tým, že do nej penetruje a uvoľňuje naviazanú vodu.

2

Laurylsulfoacetát sodný

Zlepšuje zvlhčujúce a penetračné vlastnosti roztoku.

3

Sorbitol, kryštalizujúci roztok

Zvyšuje uvoľňovanie vody vyvolané účinkom citronanu sodného.

Názov lieku: Microlax®. **Liečivá:** sorbitol, kryštalizujúci roztok 4,4650 g, citronan sodný 0,4500 g, 70 % laurylsulfoacetát sodný 0,0645 g v 5 ml rektálneho roztoku. **Lieková forma:** rektálny roztok (klyzma). **Indikácie:** symptomatická liečba občasnej zápch. **Dávkovanie:** dospelí: 1 tuba s dýzou denne. **Kontraindikácie:** precitlivosť na liečivá alebo na ktorúkoľvek z pomocných látok. Liek sa nemá používať v prípade obštrukcie čriev alebo bolesti brucha bez známej príčiny. Súbežná liečba vápnikom alebo katióny meniacou živinou obsahujúcou polystyrénsulfonát sodný. **Osobitné upozornenia a opatrenia pri používaní:** ak príznaky pretrvávajú viac ako niekoľko dní alebo sa zhoršia, je potrebné vyhľadať lekársku pomoc a vyhnúť sa dlhodobému používaniu. Odporúča sa predísť používaniu lieku v prípade prepuknutia hemoroidov, análnych fisúr alebo hemoragickej rektokolitídy. Ak sa liek používa u pacientov so zápalovými alebo ulceróznymi ochoreniami hrubého čreva alebo s akútnymi gastrointestinálnymi ochoreniami, má sa postupovať veľmi opatrne. Tento liek obsahuje kyselinu sorbovú, ktorá môže vyvolať lokálne kožné reakcie (napr. kontaktnú dermatitídu). **Liekové a iné interakcie:** pacienti užívajúci sorbitol sa majú vyhnúť používaniu katióny meniacaj živice obsahujúcej polystyrénsulfonát sodný a vápenatý. Je potrebné vyhnúť sa súbežnému používaniu rektálnych liekov, pretože sa tieto lieky môžu z gastrointestinálneho traktu vyplaviť a nevstrebáť sa. **Fertilita, gravidita a laktácia:** použitie tohto lieku počas gravidity a dojčenia sa môže zvažovať len vtedy, ak je to nevyhnutné. **Nežiaduce účinky:** reakcie z precitlivosť, bolesť brucha, nepríjemný pocit v anorektálnej oblasti, hnačka. **Držiteľ rozhodnutia o registrácii:** McNeil AB, Švédsko. **Registračné číslo:** 61/0299/17-S. **Dátum revízie textu:** 04/2020. **Výdaj lieku nie je viazaný na lekársky predpis. Pred odporúčením lieku pacientovi si prečítajte úplnú informáciu o lieku.** SK-MX-2100041

Multifokálne kontaktné šošovky

Aj keď si to nikto z nás nechce pripustiť, všetci starneme. V tomto je svet spravodlivý pre všetkých. Naš život v súčasnom svete je stále náročnejší, svoje životné rytmy musíme prispôbovať novým aktivitám, stále viac tak zaťažujeme náš zrak. Toto hľadisko je dôležitým kritériom najmä pre klientov v presbyopickom veku, ktorí očných špecialistov vyhľadávajú stále častejšie a očakávajú určitú pomoc pri riešení problémov so zrakom pri videní/pozieraní na rôzne vzdialenosti. Problémom môže byť napríklad nekorigovaná malá refrakčná vada/chyba, ale taktiež možný nástup presbyopických problémov.

PROBLEMATIKA PRESBYOPIE

Presbyopia je fyziologický úbytok akomodácie, keď sa očná šošovka stáva menej pružnou a jedinec prestáva presne zaostrovať predmety alebo čítaný text v blízkej vzdialenosti (do 33 cm). Tento stav začína okolo 40. roku života. Typickým príkladom je ťaženie rúk a držanie napríklad novin ďalej od seba. Prvým krokom je tak predpis okuliarov na čítanie, prípadne podanie informácií o multifokálnych kontaktných šošovkách. Po preventívnom vyšetrení u oftalmológa je možné týmto klientom ponúknuť ako korekčnú pomôcku už spomínané multifokálne kontaktné šošovky.

Multifokálne alebo tiež progresívne kontaktné šošovky sú na korekciu našich klientov k dispozícii v rôznych prevedeniach. Rozdiely sú dané predovšetkým materiálom, z ktorého sú tieto špeciálne kontaktné šošovky vyrobené. Ten mnohokrát ovplyvní celkový priebeh ich aplikácie. Ďalšie odlišnosti sú dané dizajnom a konštrukčným vyhotovením. Oveľa častejšie sú volené také multifokálne kontaktné šošovky, ktorých dizajn je pre obidve oči rovnaký – stredová zóna pre pozieranie do blízka, ktorá postupne prechádza do zóny pre pozieranie do strednej vzdialenosti (počítač, kuchyňa a pod.) a ďalej sa mení na širokú zónu pre pozieranie do diaľky. Aj pri týchto šošovkách je možné stretnúť sa s rôznymi konštrukciami, predovšetkým s rôzne širokými zónami.

MULTIFOKÁLNE ŠOŠOVKY BIOTRUE ONEDAY FOR PRESBYOPIA

K najnovším typom na našom trhu patria multifokálne kontaktné šošovky z materiálu Hypergel Biotrue ONeday for Presbyopia s vysokou adíciou firmy

Bausch + Lomb. Majú veľa vylepšení predovšetkým v optickej časti, nový pretvorený dizajn a zakomponované zmáčadlo, ktoré tak zaisťuje pre povrch oka dostatočnú hydratáciu a príjemný pocit s nasadenými šošovkami.

SPRÁVNA STAROSTLIVOSŤ PREDCHÁDZA KOMPLIKÁCIÁM

Pre zdravé nosenie všetkých typov kontaktných šošoviek je dôležitá taktiež správna starostlivosť o šošovky. Odporúčajú sa používať viacúčelové čistiace roztoky, ktoré zabezpečujú dostatočnú dezinfekciu, opätovnú hydratáciu šošoviek, ich správne čistenie a uskladnenie. Jedným z takých je napríklad roztok Biotrue firmy Bausch + Lomb, ktorý je vďaka svojim vlastnostiam podobný zložením ľudských sĺz. Jeho použitím je možné predísť prípadným komplikáciám. Pokiaľ má klient problémy s precitlivosťou na niektorú zo zložiek viacúčelového roztoku, môže vyskúšať peroxidový roztok EasySept Hydro.

Nositelia kontaktných šošoviek, ktorí používajú tieto šošovky pre korekciu presbyopie, stále rozširujú svoje rady. Vyžadujú lepšie videnie do blízka a na pracovnú vzdialenosť bez toho, aby museli robiť určitý kompromis pri pozieraní do diaľky. Sú to klienti, ktorí chcú nosiť kontaktné šošovky tak, aby nepociťovali rozdiely pri videní/pozieraní na rôzne vzdialenosti.

Text: Mgr. Pavel Beneš, PhD.

Katedra optometrie a ortoptiky LF MU v Brne

Oddelení nemocí očných a optometrie FN u sv. Anny v Brne



Exkluzívna spolupráca spoločností

MED-ART a Dr. Reddy's

Na slovenský farmaceutický trh prichádza nový nadnárodný výrobca, spoločnosť Dr. Reddy's, ktorá vznikla v roku 1984 a viac ako 30 rokov pôsobí v Európe a na Ďalekom východe. Spoločnosť ďalšími inováciami svojich produktov postupne rozširovala svoje pôsobenie a v roku 2000 sa dostáva aj na prísne regulované a uzavreté zahraničné trhy ako napríklad USA. Momentálne pre Dr. Reddy's pracuje viac ako 23-tisíc zamestnancov v 42 krajinách sveta.

Dr.Reddy's 

Spoločnosť sa v ďalšej fáze svojho vývoja sústredila na potreby pacientov, a to najmä v oblasti zdokonaľovania dostupných terapií. V roku 2007 uvádza Dr. Reddy's na trh prvý biosimilár na svete – monoklonálnu protilátku (mAb), Rituximab, čím sprístupnili liečbu rakoviny pacientom po celom svete, a v roku 2010 Dr. Reddy's uvádza na trh prvý biologicky podobný darbepoetín alfa, čím vo svete prináša úľavu miliónom pacientom s anémiou.

Dr. Reddy's sa stala aj prvou spoločnosťou, ktorá uviedla na trh generický buprenorfín a sloxingový produkt naloxón v USA. Uvádzanie ďalších produktov na farmaceutický trh preukázalo schopnosť vyrábať a produkovať komplexné generiká, a zároveň pomohlo ďalším pacientom v poskytovaní dostupnej liečby opioidmi, ako aj liečbe závislosti a iných zdravotných ťažkostí. O veľkosti tohto výrobcu svedčí aj to, že v roku 2019 uviedol na trh 140 nových produktov.

FILOZOFIA DR. REDDY'S

Dr. Reddy's je v súčasnosti jedným z najväčších výrobcov širokej škály farmaceutických výrobkov po celom svete. Filozofiou spoločnosti je, že mnoho ľudí na celom svete nemá prístup ku kvalitnej zdravotnej starostlivosti, pretože si drahé lieky nemôžu dovoliť. Dr. Reddy's reaguje na túto naliehavú potrebu tým, že ponúka širokú škálu vysoko kvalitných generických verzií drahých inovačných liekov – za ceny prístupné oveľa širšiemu spektru pacientov (generické formulácie, vrátane tabliet, kapsúl, injekčných liekov a topických krémov sú najväčšou súčasťou ich obchodného portfólia). Takto sa Dr. Reddy's snaží naplniť svoj firemný slogan „Good Health Can't wait“.

Zároveň sú všetky výrobné podniky prevádzkované tak, aby spĺňali najvyššie štandardy kvality a zameriavali sa na udržateľné procesy, ktoré minimalizujú dopad na naše životné prostredie. Preto je prirodzené, že Dr. Reddy's je jednou zo spoločností, ktoré podpísali záväzok iniciatívy Science-Based Target.

Spoločnosť má v portfóliu cca 200 liekov, 60 aktívnych farmaceutických prísad (API) na výrobu liekov, diagnostické súpravy, produkty kritickej starostlivosti a biotechnologické výrobky.

Hlavnými terapeutickými oblasťami, na ktoré sa spoločnosť zameriava, sú:

- gastrointestinálna,
- kardiovaskulárna,
- diabetologická,
- onkologická,
- liečba bolestí a antiinfektíva.

Veľmi dôležitým faktom je, že spoločnosť dokáže urobiť tieto lieky cenovo zaujímavými a dostupnými tým, že si sama riadi celý výrobný proces, a to od výroby účinných látok, cez vývoj receptúr až po ich distribúciu v rámci zjednodušeného dodávateľského reťazca.



SRDCOM ORGANIZÁCIE PRE VÝSKUM A VÝVOJ JE NAJMODERNEJŠIE VÝSKUMNÉ A VÝVOJOVÉ STREDISKO S ROZLOHOU VIAC AKO 300 000 ŠTVORCOVÝCH METROV. V ŇOM SÍDLI VIAC AKO 70 LABORATÓRIÍ A VIAC AKO 800 VÝSKUMNÝCH PRACOVNÍKOV PRACUJÚCICH NA RÔZNYCH PROJEKTOCH.

Na mnohých trhoch sú ich výrobky dostupné pod značkou ako Omez (Omeprazol), Nise (Nimesulid), Ketorol (Ketorolac Thromethamine), Stamlo (Amlodipine Besylate), Razo (Rabeprazole) a ďalšie. V priebehu rokov sa tieto značky presadili ako lídri vo svojich príslušných kategóriách.

Pri svojom pôsobení sa Dr. Reddy's riadi piatimi základnými pravidlami:

- prinášať na trh drahšie a nedostupné lieky,
- riešiť naliehavé potreby pacientov,
- pomáhať pacientom lepšie zvládať choroby,
- umožniť užívať produkty pre pacientov tam, kde to bežne nebolo dostupné,
- úspešne spolupracovať s kľúčovými partnermi-

OTC SEGMENT SPOLOČNOSTI

Hlavnou filozofiou spoločnosti síce bolo uvádzať na trh nedostupné lieky pre chronicky chorých pacientov, aktívne sa však začala podieľať na vývoji vhodných produktov, dostupných bez lekárskeho predpisu. Tieto dôležité voľnopredajné lieky sa vďaka pôsobeniu spoločnosti dostávajú k oveľa širšiemu spektru pacientov.

V Rusku a Indii v súčasnosti predstavuje OTC portfólio Dr. Reddy's jednu z najpreferovanejších značiek.

V USA sú preferované produkty na pomoc pri odvykaní od fajčenia, liečbe bolesti, podpore tráviaceho traktu, alergií, liečbe kašľu a prechladnutia a pod.

VEDA VÝSKUM

Dr. Reddy's svoje výskumné úsilie upriamuje na urýchlenie prístupu k cenovo dostupnejším a inovatívnym liekom. Svoju pozornosť zameria-

va predovšetkým na to, aby uviedol na trh produkty, ktorú sú pre svoju finančnú náročnosť často ťažko dostupné.

Srdcom organizácie pre výskum a vývoj je najmodernejšie výskumné a vývojové stredisko s rozlohou viac ako 300 000 štvorcových metrov. V ňom sídli viac ako 70 laboratórií a viac ako 800 výskumných pracovníkov pracujúcich na rôznych projektoch. Toto centrum výskumu a vývoja úzko spolupracuje s ostatnými centrami vo Veľkej Británii a Holandsku. Výsledkom práce vo výskumnom a vývojovom centre je široká škála možností a služieb – od syntetickej organickej chémie po vývoj receptúr, od správy duševného vlastníctva k regulačnej vede, od polymorfizmu k biofarmaceutike.

Pre priemyselných odberateľov je spoločnosť schopná ponúknuť služby a riešenia pre východiskový materiál, medziprodukty, účinné látky, ale aj hotové dávkové formy.

Úspech celej tejto výskumnej organizácie možno usúdiť podľa toho, že za posledných päť rokov eviduje podaných viac ako 170 patentov ANDA, viac ako 500 DMF a 86 patentov.

KDE DR. REDDY'S PÔSOBÍ?

Dr. Reddy's pôsobí na trhoch 60 krajín sveta (pričom dcérske spoločnosti má v 42 krajinách) - najväčší záber predstavuje USA, India, Rusko, krajiny Európskej únie a pod. Spoločnosť vybudovala 9 celosvetovo pôsobiacich centier výskumu a vývoja (až 10,12 % ročného obratu je venovaných výskumu ich produktov) a 25 výrobných závodov.

PÔSOBENIE V EURÓPE

Najväčšie a hlavné pôsobenie na európskom trhu je prostredníctvom dcérskych spoločností v 5 krajinách: v Španielsku, Nemecku, Spojenom kráľovstve, Francúzsku a Taliansku. Ďalej expandujú aj na ďalšie trhy ako Poľsko, Rumunsko, Rakúsko, Maďarsko, Česká republika či Škandinávia.

Dr. Reddys počas svojho pôsobenia v Európe vybudoval:

DVE VÝSKUMNÉ CENTRÁ:

- Dr. Reddy's Research & Development B.V. (Leiden, Holandsko),
- Dr. Reddy's Laboratories (EU) Limited (Cambridge, UK).

JEDEN VÝROBNÝ ZÁVOD:

- Mirfield (Veľká Británia).

SIEŤ OBCHODNÝCH KANCELÁRIÍ:

- Švajčiarsko: Európske ústredie (Bazilej),
- Spojené kráľovstvo: Dr. Reddy's Laboratories Ltd (Cambridge),
- Nemecko: Reddy Holding / betapharm (Augsburg),
- Španielsko: Reddy Pharma Iberia SA (Barcelona),
- Francúzsko: Reddy Pharma SAS (Rueil Malmaison),
- Taliansko: Reddy Pharma Italia S.P.A. (Miláno).

DR. REDDY'S A SLOVENSKO

Spoločnosť MED-ART si váži rozhodnutie, že tak významný výrobca si vybral ako exkluzívneho veľkodistribútora na Slovensku práve našu spoločnosť.

Spracoval: Ing. Mikuláš Dunda, MPH, KAM Hospital MED-ART



AZACITIDINE BETAPHARM 25 MG/ML, PRÁŠOK PRE INJEKČNÚ SUSPENZIU

ATC - L01BC07, azacitidin, Cytostatikum, analóg pyrimidinu. Jedna injekčná ampulka s práškom obsahuje azacitidinum 100 mg, po rekonštitúcii obsahuje jeden ml suspenzie azacitidinum 25 mg.

INDIKÁCIA SPC:

Prípravok Azacitidine betapharm je indikovaný k liečbe dospelých pacientov, ktorí nie sú spôsobilí k transplantácii hematopoetických kmeňových buniek (haematopoietic stem cell transplantation, HSCT), s:

- myelodysplastickými syndrómami (MDS) intermediárneho rizika 2. stupňa a vysokého rizika podľa Mezinárodného prognostického skórovacieho systému (International Prognostic Scoring System, IPSS),
- chronickou myelomonocytovou leukémiou (CMML) s 10 % až 29 % blastov v kostnej dreni bez myeloproliferatívneho ochorenia
- akútnou myeloidnou leukémiou (AML) s 20 % až 30 % blastov a dysplaziou vo viacerých bunkových líniiach, podľa klasifikácie Svetovej zdravotníckej organizácie (WHO), AML s > 30 % blastov v kostnej dreni podľa klasifikácie WHO.

Azacitidine Betapharm má zhodné indikácie a podmienky úhrady a podmienky úhrady zdravotnými poisťovňami ako originálny produkt LP VIDAZA

Registračné číslo - EU/1/19/1416/001,
kód SÚKL – 0238886

Držiteľ rozhodnutia o registrácii:
Betapharm Arzneimittel, GmbH Kobelweg 95
86156 Augsburg, Nemecko

Post-COVID syndróm —

Ako ďalej po Covide-19

Ochorenie Covid-19 je vyvolané vírusom SARS-CoV-2. Ochorenie primárne postihuje dýchacie cesty, ale v rozvinutom obraze postihuje viaceré orgánové systémy. Klinicky sa na začiatku ochorenia prejavuje najmä bolesťami hlavy, suchým dráždivým kašľom, zhoršeným dýchaním, bolesťami hrdla, bolesťami svalov, stratou čuchu a chuti. Stav je sprevádzaný teplotami a triaškou. Medzi závažné extrapulmonálne príznaky ochorenia patria ochorenia srdca (arytmia, akútny koronárny syndróm), akútne zlyhanie obličiek, trombotické komplikácie a hepatocelulárne poškodenie. Medzi klinicky menej závažné príznaky ochorenia, ktoré sa manifestujú príznakmi mimo dýchacích ciest, patria: gastrointestinálne príznaky (hnačky, nauzea, zvracanie), kožné príznaky (akrálne inflamácie – „covid toes“), očné príznaky (konjunktivitída), neurologické príznaky (strata čuchu, sluchu, chuti, „mozgová hmla“) a poruchy metabolizmu glukózy (hyperglykémia, ketóza).

Priebeh ochorenia je často nevyspytateľný. Od bezpríznakového priebehu ochorenia, cez rôzne závažné stupne klinicky sa manifestujúcich príznakov až po kardiopulmonálne zlyhanie. V prípade, ak súbor príznakov pretrváva alebo sa vyvíja po 12 a viac týždňoch od ochorenia Covid-19, môžeme hovoriť o post-COVID syndróme (tzv. long COVID).

Dlhodobé ťažkosti po prekonaní infekcie Covid-19 má približne 1 z 10 pacientov. Častejšie sú postihnuté ženy, ľudia v strednom veku a deti.

PRÍZNAKY

Medzi najčastejšie príznaky post-COVID syndrómu patria: únava, svalová slabosť, zvýšená teplota, poruchy sústredenia, výpadky pamäti, zmeny nálady, poruchy spánku, bolesti hlavy a kĺbov, tráviace ťažkosti, dlhodobá strata chuti a čuchu, novovzniknutý diabetes mellitus a arteriálna hypertenzia, zmeny na



koži, dušnosť a redukcia tolerancie námahy, bolesti na hrudníku, búšenie srdca, vypadávanie vlasov, zubov a iné.

PATOGENÉZA

Patogenéza post-COVID syndrómu nie je presne objasnená. Možnými príčinami sú:

- perzistencia vírusu v organizme,
- perzistencia neaktívnych proteínov v organizme, ktoré vyvolávajú imunitnú odpoveď,
- tvorba autoprotilátok,
- dysfunkcia endotelu a pretrvávajúce hyperkoagulačného stavu.

SYMPTÓMY A LIEČBA

Liečba post-COVID syndrómu závisí od charakteru obtiaží a, samozrejme, od ich intenzity. Pri miernych stupňoch klinických prejavov symptómov si pacient dokáže pomôcť sám. Samozrejme, pri zhoršení stavu je nutné vyhľadať lekára a začať liečbu pod odborným dohľadom. Ochorenia ako diabetes mellitus alebo arteriálna hypertenzia musia byť hneď od začiatku adekvátne manažované špecialistom. Medzi symptómy, ktoré dokáže pacient sám ovplyvňovať (znižovať ich intenzitu), patria najmä únava, bolesti hlavy a kĺbov, tráviace ťažkosti, zmeny nálady, poruchy pamäte a dušnosť.

ÚNAVOVÝ SYNDRÓM je jedným z najčastejších postcovidových symptómov. Pacient pociťuje únavu, slabosť, nedokáže realizovať adekvátny fyzický výkon. Prichádza k frustrácii, ktorá ešte viac môže prehĺbiť poruchy nálady. Pre zlepšenie tohto stavu je nutné plánovanie aktivít počas dňa (najviac energie má pacient doobeda), dodržiavať prestávky a upraviť spánkovú hygienu. Taktiež to znamená obmedziť príjem kofeínu a alkoholu. Pre celkovú harmóniu organizmu je nutné zvýšiť príjem vitamínov a minerálnych látok.

BOLESTI HLAVY A KÍLBOV sú časté u pacientov po prekonaní Covid-19. Spúšťačom bolesti hlavy je stres, dehydratácia a nedostatočný spánok. Podobne ako pri únave, aj tu v predchádzaní, resp. potláčaní bolesti je dôležitý zdravý životný štýl (prechádzky, spánok, dostatok tekutín a pod.). V prípade potreby medikamentózne liečby dávame prednosť paracetamolu a NSA. Pri nelepšení stavu je nutné vyhľadať odbornú pomoc.

KAŠEĽ A ŤAŽKOSTI s dýchaním je možné zlepšiť aj domácou liečbou. Dôležitým momentom sú opäť prechádzky na čerstvom vzduchu, dychové cvičenia, dostatočná vlhkosť vzduchu v miestnosti a primeraná fyzická aktivita. Samozrejmosťou by malo byť obmedzenie fajčenia tabaku. Liečbu v prípade kašľa je možné podporiť expektoranciami, mukolytikami, resp. pri suchom dráždivom kašli je možné použiť antitusiká. Inhalačná terapia pomáha zvlhčovaniu slizníc a vykašliavaniu hlienov. Dychová gymnasti-



MUDr. Tomáš Jankovič – chirurg Chirurgickej kliniky FN Nitra, odborný garant pre chirurgickú ambulanciu – NZZ v Nitre. Je spoluautorom vysokoškolských skrípt, viacerých knižných zahraničných publikácií. Publikuje nielen v slovenskej, ale aj v zahraničnej odbornej tlači. Aktívne prednáša na domácich aj zahraničných odborných podujatiach. Je členom viacerých odborných spoločností a je členom kolektívu edukačného portálu, kde pripravuje odborné edukačné texty, prezentácie a AD testy pre lekárov, lekárnikov a sestry. V súkromí sa venuje rodine, golfu a dobrej knihe.

ka je taktiež dôležitým faktorom v liečbe a podpory správneho dýchania.

TRÁVIACE ŤAŽKOSTI v postcovidovom období môžu byť spôsobené dvomi základnými mechanizmami. Prvým je samotná infekcia SARS-CoV-2, ktorá vedie k indukcii inflamácie a narušeniu črevného mikrobiómu. Výsledkom je spustenie aktivácie zápalu nielen v črevách, ale prakticky v celom tele. Druhý mechanizmus je navodený dlhotrvajúcou antibiotickou terapiou, často v kombinácii s obmedzením enterálneho príjmu. Výsledkom sú hnačky, bolesti brucha, plynatosť, poškodenie hepatálnych funkcií, pyróza a iné. Základom liečby týchto ťažkostí je diéta. Pri hnačkách je nutné doplniť probiotiká, pri plynatosti antifatulenciá, resp. prokinetiká. Pri pretrvávani hnačiek spojených s teplotami, prípadne s prítomnosťou krvi v stolici je nutné vyšetrenie špecialistom.

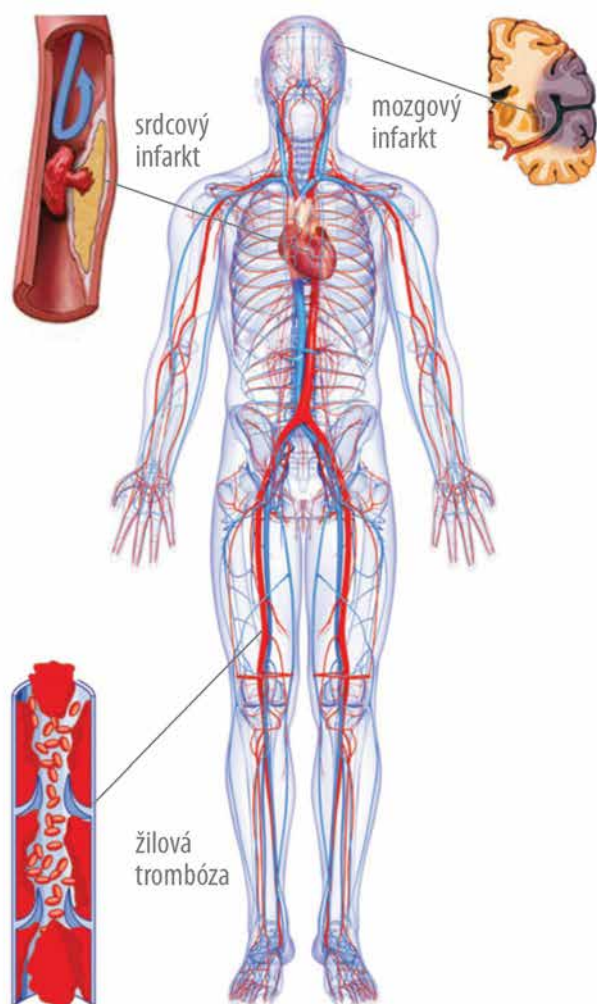
PORUCHY PAMÄTE A ZMENY NÁLAD sú podmienené nielen samotnou infekciou, ale aj priebehom akútneho ochorenia, dĺžkou hospitalizácie a celkovým stavom pacienta. V týchto prípadoch sú nutné rôzne pamäťové cvičenia, celková úprava životného štýlu, spolupráca s rodinou a psychológom. Pri prejavoch a zvýraznení neurologickej symptomatológie je nutné vyšetrenie psychiatrom alebo neurológom.

Vzhľadom na množstvo pacientov s post-COVID syndrómom a heterogenitov symptómov je nutné, aby pacienti boli dostatočne edukovaní, spolupracovali so svojimi praktickými lekármi a v prípade potreby čo najskôr navštívili špecialistu. Prísľubom do budúcnosti v liečbe postcovidových následkov je kúpeľná starostlivosť, kde očakávame komplexnú starostlivosť o pacienta a zlepšenie celkového stavu.

Homocysteín

cievny systém – Covid-19

V poslednom období sa spomína ako významný rizikový faktor poškodenia cievneho systému aj zvýšená hladina aminokyseliny homocysteín (Hcy) v krvi, a to pre jeho negatívny dopad na stav vnútornej výstelky ciev. Tento jav definujeme ako endoteliálna dysfunkcia (ED) spôsobená zvýšenou hladinou homocysteínu. U zdravých jedincov sa hladina Hcy v krvi bežne pohybuje v rozmedzí 0 – 10µmol/l.



V tomto množstve nespôsobuje v organizme žiadne zmeny a pre cievy nepredstavuje žiadne riziko. Keď je jeho hladina príliš vysoká, srdce a cievy sú v ohrození. Svojou agresivitou poškodzuje vnútornú výstelku ciev – endotel. Hcy je nezávislý rizikový faktor pre vznik ED a následných ochorení s ňou súvisiacich (infarkt, porážka, trombóza a embólia).

Cievy sú zložené z viacerých vrstiev a vnútorná výstelka je tvorená veľmi hladkou, tenkou vrstvou buniek, nazývanou tiež endotel. Endotel zabezpečuje, aby sa krv a jej zložky (krvné doštičky, cholesterol, minerály a pod.) nelepili na stenu ciev a neupchali ju. Keď sa poruší jeho funkcia a celistvosť, telo sa ho snaží opraviť a prirodzene sa aktivujú krvné doštičky. Tie poruchu „zalepia“ a defekt sa postupne opraví. Ak je endotel dlhodobo pod „paľbou“ faktorov, ktoré ho narúšajú, organizmus nestíha tieto poruchy opravovať a na miestach porúch sa hromadia krvné doštičky, cholesterol a iné zložky krvi, ktoré v danom mieste postupne cievu zužujú a môžu ju aj upchať.

ED môže byť a často aj je pomyselným štartérom väčšiny ochorení ciev. Najčastejšie ochorenia, ktoré priamo súvisia s upchatím ciev sú bežne známe ako ateroskleróza, trombóza, embólia, infarkt či porážka.

AKO SPOLU SÚVISIA CIEVY A COVID -19?

V dobe pandémie Covid-19 sa objavujú stále nové vedecké poznatky o deštručnom pôsobení koronavírusu na rôzne orgánové systémy ľudského organizmu. Bohužiaľ, endotel nie je výnimkou. Ťažký klinický priebeh ochorenia Covid-19 je spojený s masívnou imunologickou odpoveďou. V rámci cytokínovej búrky môže dôjsť k aktivácii procesov spúšťajúcich zrážanie krvi, následkom čoho môže byť významne zvýšené riziko výskytu hlbokaj žilovej trombózy a pľúcnej embólie, ako aj atherotrombotických príhod v tepnách. Riziko výrazne stúpa, ak je zároveň prítomné poškodenie endotelu. Preto je doslova otázkou života a smrti snažiť sa udržať svoj vlastný endotel intaktný – nepoškodený.

Ťažký zápalový proces, ktorý pozorujeme pri Covid-19, pôsobí na všetky tri faktory spôsobujúce trombózu. Horúčka a nedostatočný príjem tekutín vedú k „zahusteniu krvi“, čo výrazne zvyšuje riziko trombózy. Ak k tomu pridáme poškodenú vnútornú výstelku ciev (aj vplyvom vysokej hladiny Hcy), riziko rapídne rastie. A do tretice, ak sa k tomu pridajú zápalom spustené procesy zrážania krvi, tak riziko trombózy je obrovské.

Z pohľadu cievneho lekára považujem za potrebné pripomenúť dôležitosť prevencie cievnych ochorení obzvlášť v tomto období. Tí najzraniteľnejší ľudia sú práve z kategórie rôznych cievnych poškodení. V kontexte pandémie a častých komplikovaných zápalov pľúc je dôležité si uvedomiť, že zápal ide ruka v ruku s poškodením ciev, čo dláždí cestu pre následné upchávanie ciev.

Posledné publikácie poukazujú na výrazne lepšiu prognózu pacientov po prekonaní Covid-19 pokiaľ je ich Hcy v norme. Má sa za to, že ak je takto významný rizikový faktor v nízkych hodnotách, nebráni následnej oprave endotelu ciev po zápalových poškodeniach. Takto pomáha rýchlejšiemu návratu pacienta do „normálneho“ života.

Samozrejme, Hcy nie je jediný rizikový faktor poškodenia endotelu ciev. Je len jedným z radu, ako sú aj cholesterol, vysoký TK, genetické predpoklady a pod., no je dobré dodať, že je jedným z rizík, ktoré sa dajú elegantne a pomerne rýchlo znížiť správou životosprávu, ako aj úpravou výživy.

Ako som už v predchádzajúcich článkoch spomínal, prevencia vysokej hladiny Hcy je pomerne jednoduchá, a teda zvýšená konzumácia správnej formy vitamínov B12, B6 a kyseliny listovej.

Tieto tri vitamíny sa priamo podieľajú na troch cestách jeho odbúravania. Ak sú v strave dostatočne zastúpené, Hcy sa udrží v správnej hladine. Potrebné je podstatne zvýšiť príjem potravín bohatých na tieto vitamíny, ako sú napríklad každodenná konzumácia niekoľko sto gramov čerstvej listovej zeleniny, kvalitné červené mäso, kvasnice, orechy, kapusta atď.

Samozrejme, ak nie je možnosť upraviť stravu, je možné ich dopĺňať aj formou výživových doplnkov. Samotný Hcy s Covidom-19 nesúvisí priamo, no pri poškodení ciev zápalovými procesmi spojenými s infekciou je potrebné prihliadať na možnosti čo najskoršieho spriechodnenia ciev. Odstránenie každého možného rizikového faktora významne zlepšuje prognózu zdravia. Práve v dnešnej dobe sa ukazuje prevencia cievnych ochorení ako správna cesta pre zvládanie širokých zdravotných rizík. Pre tieto dôvody je dnes obzvlášť dôležité dodržiavať liečbu predpísanú lekárom a zároveň sa snažiť upraviť si životosprávu aj preventívne.



MUDr. Peter Horváth, cievny lekár
Železničná nemocnica, Košice

Skutočnou témou dneška by nemala byť trombóza po jednej vakcíne, ale ako znížiť cievne riziko pri všetkých možných situáciách. Ako v prípade Covid-19, tak aj v prípade ciev sa javí ako najlepšia cesta prevencia.



INZERCIA

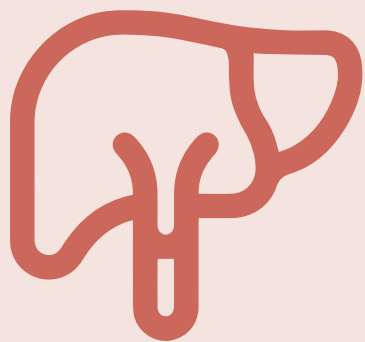
POMOC
pri liečbe zvýšenej hladiny
HOMOCYSTEÍNU

BEVASCOR

Pokles hladiny homocysteínu
redukuje riziko ICHS, VTE a CMP. ^{1,2}



Ochrana a regenerácia pečene správna dispenzácia



Pečeň je multifunkčný orgán. Podieľa sa na prebudovaní cholesterolu v žlčových kyselinách, na trávení tukov, reguluje hladinu cholesterolu v krvi, čo ovplyvňuje príjem v tukoch rozpustných vitamínoch. Je celkovým manažérom hladiny lipidov a lipoproteínov, ktoré sú premieňané na energiu alebo hromadené v orgánoch. Od správneho fungovania pečene je ďalej závislá funkcia zraku, srdca, pohlavných žliaz, kĺbov a obličiek.

V neposlednom rade je pečeň primárnym orgánom detoxikácie. **V prípade poruchy pečene dochádza k metabolickému stresu.** Metabolický stres je stav, pri ktorom dochádza k nahromadeniu metabolitov. Môže k nemu dochádzať prirodzene (napríklad pri fyzickej aktivite spojenjej s anaeróbnym cvičením, silovým tréningom a pod.), ale je súčasťou aj patologických pochodov spojených spravidla s oslabením funkcie pečene.

Základnou funkčnou jednotkou pečene je pečeňová bunka – hepatocyt. Hepatocyty vykonávajú obrovské množstvo funkcií, ako je vychytávanie rôznych molekúl, ich transport, syntézu, biotransformáciu a degradáciu. Z pohľadu funkcie pečene sú dôležité aj tzv. Kupfferove bunky, sínusoidálne endoteliárne bunky a hviezdicovité bunky.

Z pohľadu **poškodenia pečene** bol rozpoznávaný celý rad dôležitých faktorov iniciujúcich poškodenie pečene, ako sú **vírusy, baktérie, xenobiotiká vrátane liekov a alkoholu, autoimunitne podmienené poškodenia, poruchy metabolizmu medi, železa, deficiencie enzýmov.**

Pod pojmom **zlyhanie pečene** rozumieme **stratu schopnosti pečene plniť svoje** bežné syntetické a metabolické **funkcie**. Akútne zlyhanie pečene sa rozvinie rýchlo (v priebehu 1 až 2 dní), kým ku chronickému zlyhaniu pečene dochádza v priebehu dlhšieho časového obdobia. V prípade oboch typov sa dajú pozorovať tri patofyziologické deje: pečeňové zlyhanie, zápal a portálna hypertenzia.

Pečeňové zlyhanie má viacero možných príčin. **Medzi najčastejšie patria vírusové infekcie, nadmerná konzumácia alkoholu, nealkoholová steatóza pečene, metabolické a autoimunitné ochorenia.** Okrem alkoholu patrí k hlavným rizikovým faktorom rozvoja pečeňového zlyhania obezita, užívanie liekov a otravy.

V rámci poradenstva je vhodné odporučiť pacientovi prípravky s viacerých skupín účinných a biologicky aktívnych látok. Predovšetkým ide o cholín, inozitol a L-metionín, silymarín, vitamín E, vitamíny skupiny B (B1, B2, B3, B5, B6 a B12). V prípade vybraných ochorení pečene sa k vyššie uvedeným liečivám pridávajú aj prípravky s obsahom N-acetylcysteínu, esenciálnych fosfolipidov, prípadne ďalších liečiv.



PharmDr. Peter Stanko
Univerzitná lekáreň FaF UK
Bratislava

MOŽNOSTI ASISTOVANÉHO SAMOLIEČENIA A DOPLNKOVEJ LIEČBY

1. Silymarín (systémovo)
2. Cholín (substitúcia)
3. Inozitol a L-metionín (substitúcia)
4. Esenciálne fosfolipidy (systémovo)
5. Režimové opatrenia

SILYMARÍN (SYSTÉMOVO)

Silymarín spôsobuje zmenu štruktúry vonkajšej bunkovej membrány hepatocytov tak, že hepatotoxické látky nemôžu preniknúť do vnútra bunky. Silymarín zároveň stimuluje aktivitu jadrovej polymerázy A. Výsledkom je zvýšená syntéza proteínov v ribozómoch, čím sa zvyšuje regeneračná kapacita pečene a stimuluje sa neogenéza hepatocytov.

CHOLÍN (SUBSTITÚCIA)

Cholín (niekde ešte nájdeme jeho staršie označenie vitamín B4) prispieva k udržaniu normálnej činnosti pečene a prispieva tiež k normálnemu metabolizmu lipidov.

Cholín je tiež štruktúrnou súčasťou všetkých membránových štruktúr bunky (vrátane hepatocytov) a jeho dostatočný prísun je potrebný pre regeneráciu a tvorbu nových buniek. Okrem toho prispieva k správnej látkovej premene homocysteínu.

INOZITOL A L-METIONÍN (SUBSTITÚCIA)

Inozitol a L-metionín spolu vytvárajú glutatión, ktorý sa aktívne podieľa na vychytávaní, biotransformácii a eliminácii toxických látok. Inozitol tiež prispieva k udržiavaniu normálnej hladiny cholesterolu v tele.

ESENCIÁLNE FOSFOLIPIDY (SYSTÉMOVO)

Esenciálne (základné) fosfolipidy sú súčasťou bunkových membrán. Pri pečevných ochoreniach sú takto podané fosfolipidy prednostne využívané pečevnými bunkami a zabudované do ich bunkovej membrány. Esenciálne fosfolipidy podporujú normalizáciu narušených funkcií a enzymatických aktivít pečevnej bunky, uvoľnenie energetických zásob v pečevnom tkanive, urýchlenie a podporu regenerácie pečevných buniek, úpravu rovnováhy krvných tukov a stabilizáciu žlče.

REŽIMOVÉ OPATRENIA

Režimové opatrenia týkajúce sa ochrany a regenerácie pečene sa opierajú o niekoľko základných pilierov:

- správne stravovanie (tzv. pečevná diéta),
- dostatočný prísun vhodných tekutín,
- eliminácia rizikových faktorov (alkohol, lieky, stres, faktory prostredia),
- zvýšený prísun, resp. substitúcia biologicky aktívnych látok s hepatoprotektívnym pôsobením (cholín, inozitol, L-metionín, vitamín E).

V súčasnosti sa nie vždy správne manipuluje s pojmami ako „detoxikácia pečene“, „očista pečene“ a pod. Z odborného hľadiska je vhodné edukovať pacientov, že jedinou opodstatnenou aktivitou môžu byť vyššie uvedené režimové opatrenia, ktoré sú zamerané na elimináciu nadmerného metabolického stresu vyvolaného alkoholom, priemyselnými jedmi a niektorými liečivami.

MEDARDOV ELIXÍR

Storočiami overený prostriedok podporujúci činnosť orgánov.

Produkt je pripravený z 23 druhov domácich a exotických liečivých rastlín. Medzi jeho účinky patrí čistenie organizmu, posilnenie pečene, pozitívne vplyva na celé zažívacie ústrojenstvo, podporuje činnosť tráviacich orgánov.

Spôsob použitia:

Osoby staršie ako 18 rokov –
1/2 až 1 kávová lyžička tinktúry
(2,5 až 5 ml) 1- až 3- krát denne.





Starostlivosť o hypersenzitívnu, alergickú a reaktívnu pokožku

Už od roku 1960 spoločnosť BIONIKE predstavuje odborné dermatologické znalosti, vedecké inovácie a záruku účinnosti a vysokej znášanlivosti produktov pre zdravie a krásu aj tej najcitlivejšej pleti. Od svojho vzniku v roku 1960 sa značka Bionike špeciálne zameriava na starostlivosť o hypersenzitívnu, alergickú a reaktívnu pokožku.



DEFENCE HYDRA ZÁKLADNÁ HYDRATÁCIA

HYDRATAČNÝ GÉL NA BÁZE VODY S PROBIOTIKAMI

Všetky typy pleti

Má sviežu, ľahkú a priehľadnú textúru, ktorá sa rýchlo vstrebáva. Hydratuje pokožku do hĺbky a na dlhú dobu. Obsahuje probiotiká, ktoré udržiavajú vyváženú mikrobiotu pokožky.

ĽAHKÝ HYDRATAČNÝ KRÉM

Normálna a zmiešaná citlivá pleť

Má ľahučkú textúru, rýchlo sa vstrebáva a nezanecháva pleť lepkavú. Zloženie s jojobovým olejom obnovuje a reguluje hydratáciu a zmierňuje stratu vody.

BOHATÝ HYDRATAČNÝ KRÉM

Suchá a veľmi suchá citlivá pleť

Má vyživujúcu textúru, rýchlo sa vstrebáva a nezanecháva pleť lepkavú. Obsahuje maslo karité a zmäkčujúce lipidy, ktoré posilňujú ochrannú bariéru pokožky.

DEFENCE HYDRACTIVE

je nová generácia aktívnej hydratácie, ktorá má zdraviu prospešné účinky:

- ANTIOXIDAČNÉ,
- PROTI ZNEČISTENIU,
- PROTI MODRÉMU SVETLU.

HYDRATAČNÝ VÝŽIVNÝ KRÉM

Suchá až veľmi suchá citlivá pleť

a ZMATŇUJÚCI HYDRATAČNÝ FLUIDNÝ KRÉM

Zmiešaná a mastná citlivá pleť

Zmiešaná a mastná citlivá pleť je hydratovaná až na 48 hodín a detoxikačná starostlivosť s okamžitým zmatňujúcim účinkom a tiež reguluje nadmerný maz až na 8 hodín. Chráni pred environmentálnymi vplyvmi (UV, znečistenie) a pred škodlivými účinkami modrého svetla. Preukázateľne nekomedogénny.

MICELÁRNA VODA – TVÁR/OČI/PERY – OFTALMOLOGICKY TESTOVANÁ

Citlivá a intolerantná pleť

Odstraňuje make-up, i vodeodolný, z tváre, očí i pier jediným pohybom. Jemné zloženie, ktoré udržiava ochrannú bariéru pleti a dodáva pocit komfortu a sviežosti. Nemusí sa zmyvať.



AKNET STAROSTLIVOSŤ O AKNÓZNU PLEŤ

Línia špeciálne vytvorená na pleť so sklonom k akné zahŕňa produkty na čistenie i hydratáciu pleti. Všetky produkty sú preukázateľne nekomedogénne, držia sa najnovších vedeckých poznatkov a sú odporúčané dermatológmi.

ČISTIACA VODA PROTI AKNÉ NA NAVRÁTENIE ROVNOVÁHY

Seboreická pleť so sklonom k akné

Jemná voda na každodenné čistenie pleti so špeciálnym dávkovačom, ktorý ju zmení na jemnú penu. Pomáha redukovať hyperseboreu a bakteriálnu proliferáciu.

ČISTIACI GÉL PROTI AKNÉ S PEELINGOVÝM EFEKTOM

Seboreická pleť so sklonom k akné

Čistiaci gél s peelingovým efektom hĺbkovo čistí pokožku so sklonom k akné. Redukuje hyperseboreu a tvorbu komedónov. Zanecháva pleť hladkú, sviežu a čistú.

NORMALIZAČNÝ KRÉM S KYSELINOU GLYKOLOVOU A PREBIOTIKAMI

Seboreická pleť so sklonom k akné

Bojuje proti príčinám vzniku nedokonalostí: seborea, hyperkeratinizácia, disbakteriáza. Zinok a kyselina glykolová čistia pleť, pomáhajú redukovať nadmerný maz a tvorbu komedónov (biele a čierne bodky). Prebiotiká posilňujú prirodzenú obranyschopnosť pokožky a rebalansujú kožnú mikrobiotu. Lahučká textúra sa rýchlo vstrebáva, zmatňuje pleť a je ideálna na každodenné použitie. Obsah 40 ml.

RADA DEFENCE SUN

OCHRANA PRED ŠKODLIVÝM ŽIARENÍM

Poskytuje širokospektrálnu ochranu pred UVA a UVB lúčmi, ako aj pred voľnými radikálmi z infračerveného žiarenia a pred dlhodobým poškodením pokožky.

OCHRANNÁ TYČINKA S OF 50+ VYSOKÝ STUPEŇ OCHRANY

Jemná textúra sa ľahko aplikuje, je ideálna na ochranu menších, citlivých partií – nos, pery, uši, znamienka či jazvy.

OCHRANNÉ MLIEKO V SPREJI PRE DETI S OF 50+ VYSOKÝ STUPEŇ OCHRANY

Špeciálne určené pre citlivú a jemnú pokožku detí a bábätiak. Trojitá ochrana proti škodlivému žiareniu. Vodeodolné.

UPOKOJUJÚCE MLIEKO PO OPALOVANÍ PRE DETI

Hydratačné zloženie špeciálne vytvorené pre citlivú jemnú pokožku detí a bábätiak. Upokojuje, redukuje začervenanie a poskytuje okamžitú úľavu, pokožku zanechá hebkú a hydratovanú. Špeciálny komplex „PRO-REPAIR“ bojuje proti poškodeniu zo slnečného žiarenia.



SÚŤAŽ

Otázka: Značka Bionike ponúka produkty pre zdravie a krásu. Na aký typ pokožky sa špeciálne zameriava?

Odmena: Odpoveď na súťažnú otázku zasielajte do 31. júla 2021 na adresu: sekretariat@med-art.sk. Do predmetu mailu uveďte heslo: BIONIKE. Zo správnych odpovedí vyžrebujeme troch výhercov, ktorí od nás získajú produkty na citlivú a intolerantnú pokožku: MICERÁLNU VODU a MERSEILLSKÉ TEKUTÉ MYDLO.

OCHORENIA UŠÍ U PSOV

Pomaly sa otepluje, čím sa zvyšuje riziko zápalov, infekcií a kožných reakcií uší psov, pretože tí sa radi kúpu vo vode, v jazerách či rybníkoch. Pes na rozdiel od iných druhov zvierat nedokáže zatvoriť zvukovod, a tak majú baktérie ideálne prostredie.

ANATÓMIA UCHA

Uši sú veľmi dôležitým zmyslom psa. Pes vníma zvuk až do 30 000 – 60 000 Hz človek do 20 000Hz. Skladá sa z vonkajšieho ucha, stredného a vnútorného ucha.

Vonkajšie ucho sa skladá z ušného boltca, ušnice a z vonkajšieho zvukovodu. Ušnice psov majú rôzny tvar: krátke vztýčené uši, polovztýčené uši, netopierie atď. Vonkajší zvukovod je rúrkovitý kanálik spojený so stredným uchom. Na stene kanálika sa nachádzajú mazové žľazy produkujúce maz. Ušný maz chráni ušný bubienok pred vysychaním a prenikaním cudzích telies.

OTITÍDA

Jedným z najčastejších ochorení ucha u psa je **otitída**. Otitída je spôsobená infekciou v uchu alebo prítomnosťou cudzieho telesa. Zápal môže byť časté a spôsobujú až úplné uzatvorenie zvukovodu. Vtedy sa nedá pokračovať v ošetrovaní a je nevyhnutný

chirurgický zákrok. Neliečená otitída vedie k strate sluchu a rovnováhy.

Príčina vzniku otitídy je rôzna. Sú to baktérie, parazity, kožné ochorenia, cudzie predmety, alergie, autoimunitné ochorenia a i. **Predispozičnými faktormi** sú sklopené uši či chlpy vo zvukovode.

AKO ZISTIŤ, ŽE PES TRPÍ OTITÍDOU?

Keď si zviera začne škriabať uši, triasť hlavou alebo má bočné držanie hlavy môžeme sa domnievať, že ide o zápal. Iba ojedinele sú napadnuté obe uši. Uši zvieratá môžu byť opuchnuté (othematom) a začervenane a kvôli ich škriabaniu môže byť poranená i pokožka, psovi môže vytekať z ucha zapáchajúci ušný maz.

ČO UROBIŤ PRI PODOZRENÍ NA OTITÍDU?

Najlepšia voľba pri problémoch s ušami je návšteva veterinárneho lekára, ktorý spraví ster alebo otoskopom zhodnotí stav zvukovodu. Následnou kultiváciou



a stanovením patogénu veterinár určí ďalší liečebný postup. Lieky viazané na predpis väčšinou obsahujú kombináciu antibiotík, kortikoidov a antimykotík v rôznej kombinácii.

Pri otitíde je možná **recidíva**. Nikdy nenasadzujeme liečbu sami a už vôbec nie rovnaké liečivo, ktoré pomohlo predtým. Daný problém nemusí mať rovnakú príčinu. Dôležité je, aby majiteľ zvieratá samovoľne nikdy nevyťahoval žiadne teleso z ucha alebo neošetroval otvorené rany v ušiach.

AKÁ POMOC EXISTUJE V LEKÁRNI?

Pri náchylnosti na ušné ochorenia je potrebná prevencia voľne dostupnými prípravkami na hygienu uší. Z voľnopredajných prípravkov poznáme obrúsky, ale i roztoky. Môžu obsahovať propylénglykol, ktorý napomáha k rozpusteniu ušného mazu, antibakteriálne zložky, oleje, nechtík lekársky a rôzne iné.

Čistíme iba miesto, pokiaľ dovidíme. Ušný sekrét má i svoju úlohu, pretože viaže odumreté bunky, chlpy a nečistoty. Ale príliš veľa mazu škodí a spôsobuje ochorenia.

Pri aplikácii prípravku je dôležité masírovanie tekutiny do hĺbky ucha. Treba mať nasadené ochranné rukavice a uchopiť ucho medzi prsty, opatrne masírovať tekutinu. Nečistoty budú postupne vyplavované smerom von z ucha. Pes následne potrasie hlavou,



Viac odborných videí na: www.somfarmaceut.sk

čím vytrasie tekutinu i nečistoty. Aplikácia je vhodná podľa potreby, napríklad keď sa pes kúpe alebo hocikedy pri namočení ucha. Ucho treba vysušiť a vyčistiť. Zabráni tým recidíve.

Pri čistení sú nevhodné vatové tyčinky, aby sa ušný sekrét nezaviedol hlboko do zvukovodu. Vhodnejšie je používať vatú alebo mäkkú handričku.

VŠETKY PRÍPRAVKY MUSIA BYŤ URČENÉ PRE PSOV

Pred akoukoľvek aplikáciou liečiva je potrebná kontrola bubienka. Ucho musí byť vždy vyčistené pomocou prípravkov na to určených, pretože **keby podáme najskôr liečivo tak nezaberie**.

Autor: PharmDr. Patrícia Martišovičová

Spoluautor: MVDr. Ivan Fiebig, Vaša lekárňa ZDENKA, Nitra, široký sortiment humánnych, veterinárnych liekov a chovateľských potrieb

INZERCIA

Zvezte sa na novej bezpečnej vlne

DOUXO^S3

Akciová ponuka 1+1

1x DOUXO CARE ČISTIČ UŠÍ 125 ML
+ 1x DOUXO S3 CARE ŠAMPÓN 200 ML zadarmo



Roztok
na čistenie uší
a okolia očí
pre psy a mačky
125 ml



Šampón pre psy
a mačky 200 ml
Mimoriadne jemný,
chráni kožu
Na pravidelné používanie

BEZ

mydla, sulfátov, parabénov,
nanočastíc, ftalátov a farbív
(Exp. 11.7.2021 a 15.7.2021)



Akciová ponuka platí do 15.7.2021 alebo do vypredania zásob.

CEVA ANIMAL HEALTH SLOVAKIA, s.r.o., Prievozská 5434/6A, 821 09 Bratislava, SR, e-mail: info@ceva-ah.sk

Slovenská *Kvíz* ľudová kultúra

V každej krajine sú pamiatky z minulosti tvoriace súčasť jej histórie a dokumentujúce majstrovstvo jej obyvateľov. Na Slovensku je veľa ľudových kultúrnych zvykov, ktoré sa v súčasnosti zvyknú používať ako vedomosti, zručnosti, materiálne a nemateriálne produkty ľudskej činnosti, ktoré sa odovzdali z generácie na generáciu ústne alebo praktickým predvedením. Neváhajte a zistite, kam siahajú vaše vedomosti.

1. Aký je názov nízkej mužskej, ženskej alebo detskej obuvi z hovädzej alebo bravčovej kože, ktorú považujeme za najstarší typ obuvi na Slovensku?

- a) čižmy
- b) dreváky
- c) krpce

2. K jedným z najoriginálnejších výrobkov ľudovej tvorivosti patria postavičky z rastlinného materiálu, ktorý sa pestoval na južnom Slovensku z dôvodu vhodných klimatických podmienok. Ide o figúrky:

- a) zo šúpolia
- b) z vrbového prútia
- c) z dreva

3. Najtypickejším mužským tancom, ktorý sa tancoval v charakteristickom podrepe a drepe je:

- a) čardáš
- b) odzemok
- c) karička

4. Melódia ktorej piesne sa stala hudbou našej štátnej hymny Nad Tatrou sa blýska?

- a) Kysuca, Kysuca
- b) Kópala studienku
- c) A ja taka čarna

5. Toto ženské meno sa v ľudových poverách vždy spájalo s bosorkami, čarami a nečistými silami, ktoré ohrozovali ľudí, domácnosť i statok:

- a) Anna
- b) Jana
- c) Lucia



6. Vhodne doplňte ľudovú múdrosť: Kone na Veľký piatok pred východom slnka kúpané, budú celý rok:

- a) zdravé
- b) slabé
- c) choré

7. Niektorí remeselníci sa špecializovali na vyrezávanie lyžíc, lopárikov, tĺčikov či habariiek najmä z lipového, dubového a bukového dreva. Boli to:

- a) stolári
- b) vareškári
- c) debnári

8. Toto slovo pochádza z turečtiny a pôvodne znamenalo sezónne obydlie, prístrešie. V slovenčine dodnes označuje ovčiu farmu:

- a) gánok
- b) salaš
- c) rínok

Správne odpovede: 1c, 2a, 3b, 4b, 5c, 6b, 7b, 8b.

Autor Eva Sadloňová

Foto: archív redakcie



Revitalizačný balzam na pery

Z MANGOVÉHO MASLA S VYSOKÝM OBSAHOM VITAMÍNU E



Svieži zelený čaj

NA PODPORU TRÁVENIA 70 g



Medardovo čaro

S OBSAHOM VITAMÍNU C 70 g



Výživný krém na ruky

S MARHUĽOVÝM OLEJOM A BAMBUCKÝM MASLOM 100 ml



Medardov vánok

ZMES SILÍC 50 ml



Medardov dotyk

ČISTIACI SPREJ NA RUKY 50 ml a 100 ml



Medardovo pohladenie

RUŽOVÁ VODA 50 ml



Medardov elixír

ŠVÉDSKE KVAPKY 100 ml



Medardova energia

ECHINACEA 50 ml



Sirup na úlavu od kašľa

S KOREŇOM IBIŠA LEKÁRSKEHO 100 ml

Príroda nám dáva šancu byť zdravými. Využime ju.



NAJVÄČŠÍM BOHATSTVOM KAŽDEJ SPOLOČNOSTI SÚ JEJ ĽUDIA

Ďakujeme všetkým bývalým i súčasným zamestnancom –
vďaka vám MED-ART naplňa svoje poslanie už 30 rokov.

Ako bude naša budúcnosť vyzerať, záleží od prítomnosti,
záleží od každého jedného okamihu, ktorý venujeme práci.

Doprajme teda tomu okamžiku dostatok energie
a budúcnosti sa nebudeme musieť obávať, ale, naopak,
s nadšením očakávať, čo nám prinesie.

Ďakujeme, že nám pomáhate pomáhať!