



OČKOVANIE V LEKÁRNI Kedy sa stane realitou?

HNAČKA
rehydratácia, šetriaca diéta
a liečba

DEHYDRATÁCIA
Kedy hrozí?

*Šťastie praje
pripraveným*

PhDr. Martin Ballay

INFEKČIE MOČOVÝCH CIEST
podporná liečba



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



10 ROKOV SPOLU ĎAKUJEME



VAŠA
— LEKÁREŇ —



obsah

- 4** KREHKOSŤ DNEŠNEJ DOBY
Zamyslenie sa generálneho riaditeľa MED-ART-u PharmDr. Jána Holeca nad hodnotami dnešnej generácie a generácie jej otcov.
- 6** POMOC S VÍZIOU UŠETRIŤ ČAS PRE RODINU
Marketingový riaditeľ Nitrazdroja Ing. Tomáš Surovec o projekte online objednávaní a spolupráci v oblasti pomoci zásobovania potravinami a drogériou zamestnancov MED-ART-u.
- 8** ZVYŠOVANIE POVEDOMIA O FARMACEUTOCH JE DÔLEŽITÉ
Rozhovor s farmaceutmi zapojenými do kampane na zvyšovanie povedomia o ich odbornosti, na tému vnímania ich poslania a práce v zdravotníckom systéme.
- 10** WORKSHOP PRE VÝROBCOV A DOVOZCOV VÝŽIVOVÝCH DOPLNKOV A POTRAVÍN
V kongresovom centre MED-ART sa uskutočnil workshop na tému Základy potravinového práva s prehľadom slovenskej a európskej legislatívy.
- 12** CLINICAL SKILLS EVENT 2022
Celoštátna súťaž študentov farmácie a medicíny zameraná na znalosti z klinickej farmácie a farmakológie očami Spolku košických študentov farmácie.
- 13** JEDNO A DVOJCENTOVÉ MINCE ODCHÁDZAJÚ
Výkonný riaditeľ NRSYS-u Ing. Jozef Fiebig radí, ako sa v lekárni pripraviť na zaokrúhľovanie hotovostných platieb od 1. 7. 2022.
- 14** OČKOVANIE V LEKÁRŇACH
Slovenská lekárska komora prezentuje prípravné kroky ohľadom možnosti rozšírenia očkovacej stratégie na Slovensku na lekárne.
- 16** LIEKY VS. DOVOLENKOVÉ OBDOBIE
Rady lekárom, aké lieky, zdravotnícke pomôcky by sa mali odporúčať zákazníkom ako nevyhnutná dovolenová výbava, v rozhovore poskytuje zdravotnícky záchranár PhDr. Martin Ballay, MPH, MBA.
- 20** ZAUJÍMAVOSTI ZO SVETA
Redaktorka Jana Krajčovičová sa delí o prečítané zaujímavosti a novinky na svetových portáloch z oblasti zdravia a medicíny.
- 22** SLNEČNÁ OCHRANA PRE DETI
Správne chrániť deti pred slnečným žiarením a správne vybrať produkt slnečnej ochrany sú úlohy, ako pripraviť rodičov na letné obdobie.
- 24** HNAČKA – AKÚTNÁ A CHRONICKÁ
V rámci terapie hnačky sa uplatňujú tri základné nástroje: rehydratácia, šetriaca diéta a medikamentózna liečba.
- 28** KEDY HROZÍ DEHYDRATÁCIA?
Tekutinová rovnováha je dôležitým predpokladom správneho fungovania organizmu, pripomína PhDr. Zuzana Bukovcová, vrchná sestra z Interného oddelenia Nemocnice AGEL Zvolen.
- 30** INFEKČIE MOČOVÝCH CIEST
Podpornú liečbu na zápaly močových ciest, ktoré trápia najmä ženy, ponúka TOTO Pharma.
- 32** PEĽOVÁ ALERGIA A SENNÁ NÁDCHA
Ako pomôcť v lekárni pacientom s príznakmi peľovej alergie a sezónnej alergickej nádchy, radí farmaceutka PharmDr. Petra Haár Némethová.
- 35** ZDRAVOTNÉ PONOŽKY
Značka FUSAKLE, obchodný partner MED-ART-u, rozšírila svoje portfólio o novinku – ponožky pre zdravie.
- 36** CESTOVANIE
Leto je definitívne tu a s ním aj krásne počasie, pri ktorom by bola škoda sedieť doma. Nasadnite do žltého autobusu TURANCAR-u a spoznajte najkrajšie miesta na Slovensku a v Európe.
- 38** MINIŠKOLA VETERINY
Nezabudnite na to, že aj zvieratá na cestovanie potrebujú svoj cestovný kufor a najmä svoju lekárničku. Poradíme vám s jej vybavením.

Vydavateľ/redakcia: MED-ART, spol. s r. o., Hornočermánska 4, 949 01 Nitra, **e-mail:** sekretariat@med-art.sk, **tel.:** 037/77 53 702. **Časopis MEDIUM je vydávaný za aktívnej pomoci vedenia spoločnosti MED-ART, spol. s r. o.:** PharmDr. Ján Holec, Mgr. Hilda Némethová, Ing. Jana Machalová, Ing. Peter Brandl, PharmDr. Marek Molitoris. **Redakcia: šéfredaktorka:** Beáta Račeková. **redakčná rada:** PharmDr. Petra Haár Némethová, Ing. Zlatica Látečková, PhDr. Katarína Miháliková, Ing. Monika Maradásová, Jana Krajčovičová. **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.

Krehkosť dnešnej doby

Keď som dnes po týždni plnom pracovných povinností vychádzal z firmy, bolo na ulici už ticho. Zastavila ma vôňa jarných kvetov, zrejcich plodov stromov, líp a polí okolo MED-ART-u. Zostal som stáť na schodoch a ostal v nemom úžase s hlavou zdvihnutou do diaľky. V tom vychádzala poobedná smena s hukotom a pokrikom: „Pán doktor, začíname žiť.“ Zapôsobila na mňa krehkosť mladej generácie a cítil som ich úľavu. Atmosféra piatkového podvečera zostala u všetkých pokojná až povznášajúca.



PharmDr. Ján Holec
Generálny riaditeľ
spoločnosti MED-ART

O náročných pracovných povinnostiach nebudem hovoriť, veď kto ich nemá. Cez týždeň som sa stretával s množstvom ľudí, ktorí mi zaplňali osobný život. Počúval som ich problémy a to, čo zažívajú, a aj preto je môj celý život v riadiacich pozíciách jedno veľké dobrodružstvo! Niekedy až také, že nestíham jesť a oddychovať. Stále pracujem 10 hodín denne a uvedomujem si, že každým rokom je to viac a viac nad môj limit. Učím sa spomaľovať, aj keď sa mi nedarí! Hm, ale ako na to?

NARCISTICKÁ DOBA

V poslednom desaťročí pozorujem, že mladá generácia žije narcistickú dobu. Áno, je pravda, že je tu obrovský tlak na výkon a úspech, a na to, ako vyzeráme a ako pôsobíme. Toto produkuje ľudí trochu iných, ako bola moja generácia. Mladým záleží, ako vyzerajú navonok. Snažia sa síce všetko dosiahnuť, ale chýba im naša pracovitosť. Často im chýba zodpovednosť za veci firemné i celospoločenské. Niektorým, najmä chlapcom, aj za vlastnú rodinu, inak by sa v našej spoločnosti každá druhá rodina nerozvádzala. Vzťahy mladých ľudí v minulosti boli pevnejšie ako tie dnešné. No často je dnes za tým všetkým skryté sebecko a krehké sebavedomie. Aj preto sa mi javí táto doba ako doba sebecka, narcizmu a krehkosti. Je tu obrovský rozdiel medzi tým, čo je realistické a čo sa produkuje navonok.

Vzťahy si vyžadujú kompromisy, ustupovanie, trpezlivosť a obeť. Anonymita a neosobnosť dneška ľudí mätie. Mladí nedokážu prijímať ani odovzdávať pocity a prejavovať správne emócie. Nevyjadrujú ich dostatočne a to, čo cítia a čo si myslia, sa boja ukázať z očí do očí. Rozmýšľajú nad tým, aká bude ich budúcnosť? Aká bude budúcnosť firmy, pre ktorú pracujú? Na tom im záleží menej, ako záležalo nám. Všetko musia mať naplánované a nalinkované len podľa svojich uzavretých, snád trochu i sebeckých myšlienok.

OVOCIE V SKLENÍKU

V celej spoločnosti na Slovensku máme problémy so zamestnanosťou. Je to spôsobené sčasti prelietavosťou hlavne mladých ľudí. Kladiem si otázku,

prečo dnešná mladá generácia je taká krehká a prelietavá? Prečo nevydrží na jednom mieste pracovať viac rokov? Je to tiež sebeckosť? Je to rozmazanosť? Šťastí je to preto, že sú závislí na digitálnych technológiách. Čítajú rôzne správy, hoaxy a nevedia si potom zrejme vybrať, čo je reálny život. Dospievali v blahobyte a možno aj nadmernej ochrane rodičov. Pamätám si, že keď som ja v škole správal zle, učiteľ ma vyšticoval alebo mi dal riadnu facku. Bolo to jadrné vyjadrenie jeho nespokojnosti a mne to pomohlo na celý môj ďalší život. Dnešnú generáciu vychovávame ako ovocie zo skleníka a následne predávame za premrštenú cenu. Keď takého ovocie spadne na zem v bežnom živote, ľahko sa otlčie a začne „hniť“. Mladým vraj treba dohovárať! A výsledok?

Moja generácia bola generácia workoholikov – to dnes v generácii tridsiatnikov je už málo vidieť. Komunizmus vyzabíjal našich voľakedajších dedov-podnikateľov a my sme sa nemali od koho učiť. Ale títo dedovia nás stihli naučiť, že zamestnanie si musíme vážiť. Behať od jedného zamestnávateľa k druhému nie je správne. Hovorili nám o vernosti povolaniu, o skúsenosti a odbornosti, ktorá sa dá dosiahnuť len dlhodobým vykonávaním pracovnej pozície. Dnes mnoho lekárov a lekárnikov robí rôzne iné profesie, len nerobia to, čo študovali. Vidím to i u iných profesií – murár robí inštalatéra a inštalatér maliara.

SYSTEMATICKÁ DLHODOBÁ PRÁCA

Po nežnej revolúcii sme my starší začali podnikat' na zelenej lúke a prikladať korunku ku korunke. Investovať to, čo sme zarobili. Nemali sme manažérske ani podnikateľské skúsenosti, ale veľkú chuť obetovať sa pre svoje povolanie. Touto systematickou dlhodobou tvrdou prácou sme vytvorili „tigra“ rozvoja podnikania. Teraz sa to snažíme odovzdať druhej generácii.

Na osobný individualizmus a hľadanie ideálu sme my nemali veľa priestoru. Pracovitostou zanietených kreatívcov vznikol elektronický priemysel. Na jednej strane je to veľký pomocník, ale tým sa vytvoril aj nedobry systém – systém tzv. zapnutia a vypnutia. Bohužiaľ, toto nám spôsobuje zmätok. Javí sa to ako jedna z príčin, prečo naša voľakedajšia koncepcia života je mladým tak vzdialená. Ako z toho von? Mladých priťahuje dizajn, výnimočné priestory, priťahuje ich cestovanie po svete. To je v poriadku, ale mal by ich nadchýnať i systematický prístup k dlhotrvajúcemu pracovnému miestu. Dúfam, že do budúcnosti sa táto vlastnosť mladých ľudí zmení. Dúfam, že zúročia a zveladia to, čo je dnes vytvorené.

PRAJEM SI, ABY SLOVO ŠETRNOŠŤ SA NEVYTRATILLO Z DNEŠNEJ POPULÁCIE

Naša generácia počas celej pracovnej doby pracovala. Dnešná generácia sa dožaduje novôt, začína zavádzať rôzne kútiky kávy či posedenia pri čají. Va-

renie domáceho jedla sa mladým javí ako stratu času. Sedenie doma v rodine pri spoločnom stole a rozhovory detí s rodičmi sa takto vytrácajú a my seniori sme z toho často sklamaní. Obávam sa, že poctivá tvrdá práca a podnikanie sa v dnešnej dobe preorientováva na konzum služieb. Mladí sa zahľadeli na svoje práva, na svoju prehnanú dôstojnosť. Začínajú mať iné priority a hodnoty ako generácia ich otcov. Zo zamestnaneckej vernosti viacerí robia prežitok a hovoria mi, že takto zefektívňujú trh práce. Vrcholom je ich pohľad na sobáš. Pokles sobášov i pôrodnosti je varovný signál.

Chcem len týmto krátkym zamyslením varovať, že nesúťažme s Američanmi, Holanďanmi alebo iným západným svetom vo výstavbe nákupných centier. V týchto budovách nerobme lekárne typu, ako ich robíme dnes. Zachovajme si v rámci farmácie „kamené“ lekárne, ktoré budú centrami odbornosti a nielen jedným z obchodov v nákupnom centre. Podporujme odbornosť, podporujme aj drobné remeslá, nezavrhujme ručnú výrobu, lebo nám treba viacej rekonštruovať, menej stavať na zelených plochách, kde môže rásť pšenica alebo iné potraviny.

Preto radím našim mladým v aktívnom veku, aby prestali byť mäkkí, aby zotrvali na svojich pracovných miestach aspoň 20 rokov, aby neboli takí prelietaví, lebo len tak dokážu vo svojom zamestnaní byť odborníci a dlhodobo tak dokážu odolávať tlakom doby. Pre toto všetko mi mladá generácia pripadá vskutku ako snehová vločka, ktorá, keď príde problém, roztopí sa. Nechcem týmito riadkami vyostriť generačný rozdiel, ale bol by som rád pred nadchádzajúcim dovolenkovým obdobím, nech mladí viac počúvajú skúsenosti starších, viac rozmyšľajú nad tým, čo hovoria a až potom sa rozhodujú a užívajú.

Veda napreduje, ale múdrosť starých rodičov je niečo úplne iné. Píšem tento úvodník aj preto, že my starší máme úlohu pomôcť mladým vymaniť sa z choroby duše. Cítíme povinnosť ochrániť ďalšiu generáciu pred pokušeniami dnešnej uponáhľanej doby – doby konzumu, ktorá je často zbavená pokory. Overiť si tieto tvrdenia môžu mladí, ak sa porozprávajú so svojimi starými rodičmi, a možno sa dozvedia viac, ako je možné napísať v krátkom úvodníku.

Všetky tieto tvrdenia podopriem aj oficiálnou štatistikou. Jeden medzinárodný web payla.com sa pýtal zamestnancov jednoduchú otázku – ako dlho sa oplatí byť lojálny voči svojmu zamestnávateľovi? Výsledky z takmer 60-tisícovej vzorky poukázali, že väčšina mladých ľudí od 18 do 35 rokov si nevedela predstaviť, že by v jednej firme strávili viac ako 5 rokov. Ale generácia ľudí 50- až 60-ročných zase vnímali lojálnosť opačne. Tí práve preferovali lojálnosť voči zamestnávateľovi, a to minimálne 15 a viac rokov.

Pomáhame ušetriť čas pre rodiny

Hoci je MED-ART veľkodistribútor liekov, nečaká, kým ľudia ochorejú, aby im ponúkol tabletky. Uvedomuje si dôležitosť prevencie chorôb a podporu imunity, a to aj zdravším stravovaním. Indické príslovie hovorí: „Zdravý človek má mnoho prianí, chorý len jedno.“ Prepojenie výživy a ľudského zdravia je už preskúmané nielen vedeckými štúdiami, históriou či pozorovaním svojho života v čase. Cesta je zdravší životný štýl, podpora zdravej stravy a užívanie prírodných vitamínov z ovocia a zeleniny.



MED-ART ako zamestnávateľ myslí na svojich zamestnancov ako otec na svoje deti. Záleží mu na nich. Vníma ich radosti aj starosti a snaží sa im pomáhať. Počas pandémie Covidu, keď zamestnanci zostávali v práci dlhšie, aby boli všetky lieky doručené pacientom včas, nestíhali si vybavovať bežné nákupy. Vedenie MED-ART-u v tom momente videlo potrebu a ďalšiu príležitosť, ako pomôcť svojim zamestnancom. Pre uľahčenie situácie prišlo s nápadom spolupráce s potravinovým obchodom. S víziou ušetriť čas pre rodinu poskytlo zamestnancom možnosť online nákupu, kedy sa im nákup doručí rovno do firmy a vyzdvihnúť si ho môžu ihneď po ukončení pracovnej smeny..

V MED-ART-e vnímame ženu ako matku – silné stvorené, ktoré zmýšľa inak ako muž. Matka má v mysli na pozadí neustále myšlienku na svoju rodinu a deti, aby boli v bezpečí, zdravé a zabezpečené. Preto veríme, že takáto maličkosť poteší a pomôže zamestnancom efektívnejšie využiť voľný čas s blízkymi. Isto si viete predstaviť tú hodinu nakupovania po práci využitú aj inak. Porozprávať sa s deťmi a manželom, vziať ich na prechádzku do prírody, zbehnúť na návštevu k rodičom, či sa len tak spolu navečerať a užiť si spoločne strávený čas.

Nitrazdroj je ten pravý zdroj kvalitných a slovenských potravín. Ponúka širokú škálu produktov najvyššej kvality. Navyše MED-ART a Nitrazdroj pracujú na rovnakej vlnovej dĺžke, obidve firmy sú generačné a vedeniu oboch firiem ide o spokojnosť svojich zamestnancov. Výber dodávateľa firemných online nákupov bol tým celkom jednoznačný.

ZDRAVÝ ČLOVEK – ŠTASTNÝ ČLOVEK – ZDRAVÁ VÝZVA

Vďaka projektu Zdravá výzva už niekoľko rokov v MED-ART-e prinášame zamestnancom motiváciu, ako si zlepšiť kvalitu života, zbaviť sa pocitu únavy, dobiť si energiu či dobrú náladu. Každé dva týždne máme v spoločných priestoroch umiestnený „pultík so zdravím“, ktorým dodáme telu potrebné vitamíny. Samozrejme, nestačí dodržiavať zdravú výzvu len 2-krát do mesiaca v práci. Veríme, že zamestnancov zároveň inšpirujeme ako základy zdravej stravy prenášať domov a aj do svojich rodín. A to je presne to, o čom nám ide.

Počas tohtoročnej májovej Zdravej výzvy k nám „prítancoval“ mediálne známy tanečník Tomáš Surovec.



Tentokrát však ako zástupca Nitrazdroja spolu so svojou kolegyňou Adrianou Janíkovou. Spoločne nám online nakupovanie predstavili, ukázali v praxi a zodpovedali na naše otázky. Radi pomohli technicky menej zdatným kolegom s registráciou, aby ich na online ceste za zdravým zdrojom potravín nič neodradilo. Do Zdravej výzvy zabezpečil v ten deň chutné slovenské jabĺčka a do prezentačného stánku osviežujúcu kávu, pri ktorej bol priestor na priateľský rozhovor. Tí, čo online nákup s doručením do práce už vyskúšali, odovzdali zástupcom Nitrazdroja svoje spokojné recenzie či postrehy do budúcnosti.

S úspešným podnikateľom Ing. Tomášom Surovcem vám prinášame aj krátky rozhovor:

● **Kedy ste si povedali, že budete pokračovať v rodinnej firme?**

Môj brat Andrej pracuje v Nitrazdroji od skončenia vysokej školy, momentálne na pozícii obchodný riaditeľ. Mňa možno ľudia vnímajú viac ako tanečníka vďaka projektu Let's dance a môjmu pôsobeniu v tanečnej škole Akadémia tanca, momentálne v House of dance by Tomáš Surovec. Na Ekonomickej univerzite v Bratislave som vyštudoval bankovníctvo a financie. V tanečnej škole sa zaoberám stratégiou, marketingom a ekonomicko-právnymi otázkami. S tímom, v ktorom pracujem sme, priniesli množstvo zaujímavých projektov v tanečnom športe a tanci. Do Nitrazdroja som sa vrátil počas „korony“, keďže bolo treba rozbehnúť nový projekt ONLINE SUPERMARKETU. Momentálne som na pozícii marketingový manažér a máme v tíme rozpracovaných niekoľko projektov, aby sme boli s našou firmou Nitrazdroj k ľuďom bližšie.

● **Akú máte víziu s Nitrazdrojom do budúcnosti?**

Z mojej pozície marketingového manažéra máme v pláne priniesť zákazníkom nový vernostný systém, novú komunikačnú stratégiu, aby sme boli pre našich zákazníkov prehľadnejší a identifikovanejší. Prechádzame na novú verziu online supermarketu, aby online nakupovanie bolo ešte príjemnejšie a šetrilo ľuďom čas, a postupne realizujeme redizajn predajní.

● **Je ťažké nájsť na Slovensku kvalitný zdroj zeleniny a ovocia pre vašich zákazníkov?**

Segment ovocia a zeleniny je pre našu firmu dôležitý, patrí do segmentu čerstvých potravín, ktoré sú v našej sieti dobre nakupované, a vkladáme teda do neho veľa energie. Záleží nám na skúbení dobrej ceny, kvality a čerstvosti. Pravidelne vedieme náš personál na predajni k zvýšenej starostlivosti o oddelenia ovocia a zeleniny. Sezónne prinášame našim zákazníkom chutné ovocie a zeleninu za výnimočnú cenu. Naposledy to boli 200 g jahody za 1,09 eur, a musím povedať, že išli na dračku. Tiež vyhľadávame regionálnych dodávateľov a hľadáme spoluprácu s nimi. Je pre nás dôležité, aby naši zákazníci našli pravidelne na pulte babindolské rajčiny, rajčiny a uhorky zo Slniečnych záhrad a jablká alebo jahody z Boni fructy z Dunajskej Lužnej. Tiež máme v ponuke slovenské zemiaky Plody zeme alebo z Kráľovej pri Senci. Prácu v tomto segmente vnímame ako veľmi dynamickú, ale, ako sa hovorí, kde je vôľa, tam je cesta.

● **Čo je pre Vás v živote dôležité?**

V živote je pre mňa dôležitá rodina. V pracovnom živote sa snažím posúvať oblasti, ktoré môžem ovplyvniť, neustále vpred, aby sme ich robili ešte lepšie. A keď to vyjde, teším sa z toho.

● **Čo by ste odkázali zamestnancom MED-ART-u, ktorí ešte váhajú nad objednaním nákupu z Nitrazdroju?**

Asi by som sa podelil s mojou skúsenosťou. Online nakupovanie cez Nitrazdroj sa stalo pre moju rodinu obľúbeným. Šetrí nám čas strávený v obchode a viac sa môžeme venovať veciam, na ktorých nám záleží. Potraviny, ktoré nám chýbajú, pridávame počas týždňa do košíka, aj ja aj manželka, a potom jeden z nás objednávku doplní a odošle. Potraviny nám prídu vždy čerstvé, chutné a prehľadne zabalené. Ak niečo nemajú, telefonicky s nami odkomunikujú náhrady. Máme teda doma vždy tovar, ktorý potrebujeme, bez trávenia času v obchode. Okrem toho máme skvelého kuriéra Milana, ktorý nášmu malému synovi ukáže auto a dovolí mu zaplatiť kartou. Milan je už ako náš člen rodiny. Možno sa online nakupovanie zdá zložité. V našom online supermarkete nakupujete po regáloch a ukončenie objednávky je veľmi jednoduché a prehľadné, žiadne zložité funkcie. Založenie konta tiež znamená vyplniť pár polí. Som si istý, že po jednom vyskúšaní si proces ľahko osvojíte. V prípade otázok nám v pokoji napíšte na eshop@nitrazdroj.sk. Viem si predstaviť, že dovoz potravín priamo do firmy môže byť pre zamestnancov prínosné, pri odchode z práce si vyzdvihnú potraviny a majú v ten deň nakúpené.

Ďakujeme za rozhovor.

Spracovala: Ing. Monika Maradásová, marketing MED-ART

Zvyšovanie povedomia o farmaceutoch je dôležité

Pamätáte si na predmety farmakognózia a botanika na farmaceutickej fakulte? Blíži sa letné obdobie a v rámci značky Som farmaceut pripravujeme novú limitovanú edíciu inšpirovanú práve bylinkami. Dostupná bude od 1. 7. 2022 na www.somfarmaceut.sk a bude nadväzovať na jarnú minimalistickú edíciu, ktorej súčasťou bola aj kampaň na zvyšovanie povedomia o farmaceutoch.

Kampaň ladila s limitkou a jej úlohou bolo poskytnúť mediálny priestor farmaceutom, aby ukázali svoju odbornosť. Traja farmaceuti pripravili v troch periodikách tri príspevky k sezónnym témam. V každom príspevku našli pacienti 3 typy od farmaceutky k danej téme a informáciu, v čom všetkom vie farmaceut pacientovi poradiť a pomôcť v rámci témy. Periodiká v rámci kampane (Zdravie, Nový čas – zdravotnícka príloha, Báječná žena špeciál) vyšli v náklade spolu 147 000 ks. Veríme, že aj takýmto spôsobom mohli farmaceuti ukázať časti Slovenska, že sú odborníci a nie predavači. Prečítajte si pohľad troch zainteresovaných farmaceutiek v kampani.

● Prečo je podľa Vás dôležité hovoriť v spoločnosti viac o farmaceutoch?

PharmDr. Jana Michaličková: „Farmaceuti sú dôležitou a nezastupiteľnou súčasťou zdravotného systému, sú najdostupnejším zdravotníckym pracovníkom. Zároveň je však potrebné tieto skutočnosti pacientom vysvetľovať, keďže naša odbornosť nie je v súčasnej spoločnosti plne docenená.“

● Majú podľa Vás farmaceuti nevyužitý priestor v zdravotnom systéme na Slovensku?

PharmDr. Paulína Kolláriková: „Farmaceut je pre pacienta najdostupnejší zdravotnícky pracovník. Vysokoškolsky vzdelaný odborník, ktorý má prehľad o lieku v rozsahu neporovnateľnom s inými zdravotníckymi povolaniami. Rozumieme lieku z hľadiska nielen farmakologického, ale aj chemického a technologického, a radi tieto vedomosti, ale aj skúsenosti ponúkame nielen našim pacientom, ale aj ďalším zdravotníckym pracovníkom. Nezábudajme ani my, aký význam a hlavne potenciál v zdravotníctve farmaceut má.“

PharmDr. Patrícia Čečková: „V zdravotnom systéme na Slovensku chýba využitie farmaceuta v oblasti odborného poradenstva a klinickej farmácie vo väčšej miere. Nech sa v lekárni snažíme akokoľvek, pri

bežnom expedovaní nie je poskytnutý dostatočný priestor na konzultáciu terapie a jej optimalizáciu. Rovnako klinických farmaceutov je u nás ešte stále veľmi málo, čo je veľká škoda.“

PharmDr. Jana Michaličková: „Farmaceuti sú nevyužitým potenciálom slovenského zdravotníctva, kedy by dokázali v spolupráci najmä s ambulantnými lekármi zefektívniť farmakoterapiu pacienta. Dokázali by edukovať pacientov o prevencii a správnych stravovacích návykoch, zároveň sú dostatočne erudovaní, aby správnou dispenzačnou činnosťou zlepšovali zdravotný stav obyvateľstva. Odbornosť farmaceuta by teda mohla byť ohodnotená aj inak, ako len maržou.“

● Ako by mali pacienti vnímať farmaceuta v ideálnom svete?

PharmDr. Paulína Kolláriková: „Pacienti nás vnímajú hlavne tak, ako sa im sami prezentujeme. Pacient má v lekárni nájsť erudovaného odborníka, ktorý mu vie nastaviť nielen liečbu na bežné ochorenia, ale vie použiť všetky dostupné metódy na zabezpečenie aj ťažšie dostupných liekov. Vie pacientovi poradiť nielen farmakologickú, ale aj nefarmakologické možnosti liečby, vie kriticky zhodnotiť, kedy už znalosti a skúsenosti farmaceuta nestačia a odporučiť návštevu u lekára. Pokiaľ pacient odchádza z lekárne a odnáša si so sebou nielen lieky ale aj odborné a dobre mierené rady od odborníka, verte, že sa ste sa nevideli naposledy.“

PharmDr. Patrícia Čečková: „V ideálnom svete by bol tento systém viac prepojený, na pacienta by ostalo viac času a z terapie by sme vyťažili maximum.“

● Čo by ste odkázali svojim kolegom, farmaceutom?

PharmDr. Patrícia Čečková: „Držím nám palce, nech robíme farmáciu s láskou a entuziazmom napriek všetkým okolnostiam a nech má aj vďaka nám farmácia budúcnosť.“

PharmDr. Jana Michaličková: „Aby boli hrdí na svoje vedomosti a odbornosť, pretože cesta k nim nie je jednoduchá, a aby ich pacientom aktívne odovzdávali, aj keď niekedy možno majú pocit, že o ne nestoja. Aby v seba verili a nebáli sa zmien a výziev, ktoré so sebou dynamicky sa vyvíjajúca legislatíva prináša. Nech nepoľavujú a neuspokoja sa s tým, čo im nevyhovuje.“

Spracovala: PhDr. Katarína Miháliková, marketing MED-ART



KAMPAŇ NA ZVYŠOVANIE POVEDOMIA O FARMACEUTOCH A ICH ODBORNOSTI



PharmDr. Jana Michaličková
z Lekárne Herbária, Brezová pod Bradlom
pripravila pre pacientov príspevok
na tému **alergia**
v časopise **Zdravie** (apríl/2022).



PharmDr. Patrícia Čečková
z Mestskej Lekárne Laurin Medica,
Kysucké Nové Mesto
pripravila pre pacientov príspevok
na tému **tráviace problémy**
v **Novom Čase** (zdravotnícka príloha).



PharmDr. Paulína Kolláriková
z Lekárne Pharmacy MAX, Nitra
pripravila pre pacientov príspevok
na tému **opaľovanie**
v **Báječnej žene špeciál** (č. 5-6).

NOVÁ LIMITOVANÁ EDÍCIA OD ZNAČKY SOM FARMACEUT INŠPIROVANÁ BYLINKAMI

bude dostupná od **1.7.2022** na:

www.somfarmaceut.sk



WORKSHOP

pre výrobcov a dovozcov výživových doplnkov a potravín



V kongresovom centre MED-ART v Nitre sa 5. mája 2022 po pandemickej prestávke opäť naživo konal Workshop pre výrobcov a dovozcov výživových doplnkov a potravín so zameraním na tému potravinového práva s prehľadom slovenskej a európskej legislatívy.

Odborné podujatie už tradične spoločne organizovali Česká a slovenská asociácie pro speciální potraviny, Potravinárska komora Slovenska a spoločnosti MED-ART, PharmINFO a Alfa Medical Team. Počas podujatia bol pre účastníkov okrem zaujímavých prezentácií k dispozícii aj PharmINFO spot, v ktorom jeho zástupcovia poskytovali účastníkom legislatívny servis a poradenstvo ohľadom ADC číselníka a ďalších služieb pre výrobcov a dovozcov. Workshopom účastníkov sprevádzali dve prednášajúce – pani Jana Venhartová a Martina Šimová.

Mgr. Martina Šimová,
predsedníčka predstavenstva
Food Supplement Europe



Martina Šimová, predsedníčka predstavenstva ČASP a predsedníčka predstavenstva organizácie Food Supplement Europe (FSE) so sídlom v Bruseli predstavila poslucháčom aktuálny prehľad európskej legislatívy príslušnej pre výživové doplnky a informovala

ich najmä o požiadavkách Smernice pre výživové doplnky. Tento právny akt bude tento rok oslavovať už 20. výročie svojej existencie, a preto sa tiež začalo hovoriť o potrebe jeho novelizácie a konečne aj o tom, že by sa malo pristúpiť k určeniu európskych limitov pre použitie vitamínov a minerálov v potravinových doplnkoch. Martina Šimová ďalej predstavila novoupravené pravidlá pre presadzovanie princípu vzájomného uznávania a upriamila pozornosť na využívanie nových nástrojov na dosiahnutie voľného pohybu výživových doplnkov v rámci trhu EÚ.

V druhej časti programu oboznámila pani Šimová poslucháčov s praktickými príkladmi interpretácie niektorých nejasných bodov nariadenia o výživových a zdravotných tvrdeniach. Vychádzala pri tom najmä zo záverov medzirezortnej pracovnej skupiny pravidelne zvolávanej Ministerstvom земедělství ČR, ktorej sa zúčastňujú ako všetky príslušné kontrolné úrady v ČR, tak aj zástupcovia výrobcov potravín a výživových doplnkov.



JUDr. Jana Venhartová,
riaditeľka Potravinárskej
komory Slovenska

Riaditeľka Potravinárskej komory Slovenska Jana Venhartová oboznámila poslucháčov so zásadami označovania potravín podľa aktuálnych platných nariadení, teda s povinnými aj nepovinnými údajmi uvádzanými na etiketách, pričom objasnila aj problematiku označovania krajiny pôvodu. Osobitnú pozornosť venovala výživovým a zdravotným tvrdeniam, ktoré sú často veľkým problémom, keďže výrobcovia a dovozcovia môžu propagovať výživové či zdravotné prínosy svojich potravinových výrobkov a výživových doplnkov, avšak sú pravidlá, ktorými sa pritom musia riadiť. Vysvetlenie týchto pravidiel prakticky doplnila aj o konkrétne príklady z praxe.

Vo svojej poslednej prezentácii pani Venhartová predstavila Etický kódex Rady pre reklamu, ktorý informuje o hraniciach reklamnej etiky a definuje, čo je možné v rámci marketingovej komunikácie považovať za etické a čo, naopak, už etickým nie je. Venovala sa tiež téme spotrebiteľských súťaží, ktoré na Slovensku nie sú regulované osobitným zákonom, avšak musia byť v súlade s ostatnými predpis-

Vážené dámy a páni,

Martina Šimová, predsedníčka predstavenstva
České a slovenské asociácie pro speciální potraviny (ČASP)
a predsedníčka predstavenstva Food Supplement Europe Brussel (FSE)

a

Nicole Hlavatá, výkonná riaditeľka České a slovenské asociácie pro speciální potraviny

si Vás dovoľujú v mene organizátorov České a slovenské asociácie pro speciální potraviny, Potravinárskej komory Slovenska, spoločnosti Med-art, PharmInfo a Alfa Medical Team pozvať na:

workshop pre výrobcov a dovozcov výživových doplnkov a potravín so zameraním na

Základy potravinového práva

s prehľadom slovenskej a európskej legislatívy

ktorý sa uskutoční prezenčne dňa **5. 5. 2022** (štvrtok), v čase od 10.00 do 14.00, v kongresovom centre Med-art, Hornočermánska 4, Nitra.

Registrácia cez web: www.alfamedicalteam.com/workshop

Kontakt: kristianova@casponline.cz, +421 917 871 068

Účastnícky poplatok:
Cena pre výrobcu, dovozcu VD: 200 € +DPH / zákazník Med-art: 150 € / člen ČASP: 70 € +DPH
Cena pre lekára: 100 € +DPH / ak je zákazník Med-art: 70 € +DPH

Program:

- Zásady označovania potravín** – povinné informácie na potravinách a výživových doplnkoch
- Výživové a zdravotné tvrdenia** – označovanie na účely propagácie a marketingu
- Nekalé obchodné praktiky** – čomu sa pri obchodnej komunikácii vyhýbať a čo je zakázané

Počas podujatia bude pre Vás k dispozícii **PharmINFO spot**, kde Vám jeho zástupcovia poskytnú legislatívny servis a poradenstvo ohľadom ADC číselníka a ďalších služieb pre výrobcov a dovozcov.

Počas podujatia je pre Vás zabezpečené občerstvenie.



mi, pričom rôzne mechaniky súťaží so sebou môžu prinášať aj isté komplikácie, na ktoré pani Venhartová poukázala. V rámci svojej poslednej prednášky upozornila na Zákon o ochrane spotrebiteľa a na nekalé obchodné praktiky, ktoré zahŕňajú nepravdivé informácie, zatajovanie podstatných informácií alebo prezentovanie informácií, ktoré môžu spotrebiteľa uviesť do omylu. Poukázala na dôležitosť dodržiavania stanovených pravidiel pri obchodných praktikách tak, aby boli v súlade so všetkými nariadeniami a nedochádzalo tak k zavádzaniu spotrebiteľa a tiež k sankciám či pozastaveniu obchodných praktík pre výrobcu alebo dovozcu.

V závere podujatia sa prednášajúce venovali diskusii s účastníkmi s cieľom poskytnúť im vysvetlenie či poradenstvo k ich konkrétnym problémom. Zúčastnení tak mali priestor otvoriť aj ďalšie témy, ktoré ich zaujímali, a získať odpovede na svoje otázky. Česká a slovenská asociácie pro speciální potraviny na jeseň opäť pripraví ďalšie edukačné podujatie, ktoré v druhej polovici roka už tradične organizuje v spolupráci s Úradom verejného zdravotníctva SR, na ktoré vás už teraz srdečne pozýva.

Mgr. Martina Kristiánová, MBA

Česká a slovenská asociácie pro speciální potraviny
Predsedníčka Slovenského fóra

Clinical Skills Event 2022

Celoštátna súťaž študentov farmácie a medicíny zameraná na znalosti z klinickej farmácie a farmakológie

Súťaž Clinical Skills Event sa uskutočnila v piatok 11. marca 2022. Ide o klinicky zameranú súťaž známu študentom farmácie už od roku 2013. V súčasnosti si však uvedomujeme, že medziodborová spolupráca medzi lekármi a farmaceutmi významne prispieva k zlepšeniu a optimalizácii zdravotnej starostlivosti o pacienta. A tak sa spojili spolky študentov farmácie a medicíny a s víziou rozvoja medziodborovej spolupráce a interprofesionálneho vzdelávania bola zorganizovaná súťaž určená pre študentov oboch zdravotníckych odborov. Účastníci tak historicky prvýkrát súťažili v zmiešaných tímoch zložených z dvoch študentov medicíny a dvoch študentov farmácie a riešili zaujímavé klinické kazuistiky reálnych pacientov.



Súťaž prebiehala súčasne na Farmaceutickej fakulte Univerzity Komenského v Bratislave a Univerzite veterinárskeho lekárstva a farmácie v Košiciach, pričom sa zapojili študenti farmácie Farmaceutickej fakulty Univerzity Komenského v Bratislave (FaF UK) a Univerzity veterinárskeho lekárstva a farmácie v Košiciach (UVLF) a študenti medicíny Lekárskej fakulty Univerzity Komenského v Bratislave (LF UK), Lekárskej fakulty Slovenskej zdravotníckej univerzity v Bratislave (LF SZU), Jesseniovej lekárskej fakulty Univerzity Komenského v Martine (JLF UK) a Lekárskej fakulty Univerzity Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach (UPJŠ). Spolu súťažilo 18 tímov (70 súťažiacich).

Pri tvorbe kazuistík spolupracovali odborní garanti MUDr. PharmDr. Zuzana Javorová-Rihová, PharmDr. Zuzana Kiliánová, PhD., Mgr. Gabriel Dóka, PhD., PharmDr. Monika Fedorová, PhD., PharmDr. Peter Takáč, PhD., doc. PharmDr. Andrea Gažová, PhD., doc. MUDr. Peter Jackuliak, PhD., MPH, prof. MUDr. Jana Plevková, PhD. a MUDr. Mgr. Ivana Jochmanová, PhD.

Víťazkami Clinical Skills Event 2022 sa stali Alexandra Nemčíková a Alžbeta Angstová (5. ročník) z FaF UK a Lucia Tibenská a Daniela Štovská (6. ročník) z LF UK. Na druhom mieste sa umiestnili Simona Hisirová a Laura Fekeová (4. ročník) z UVLF a Laura Jarošová

a Michaela Hutková (4. ročník) z UPJŠ. Na treťom mieste skončili Beáta Gálová a Simona Pytlová z FaF UK a Michal Januščák a František Jankovič z LF UK.

Víťazi súťaže sa mohli tešiť na ceny ako odborné publikácie, poukážky na medicínske uniformy od firmy Medical Uniforms, fonendoskopy a poukážky od Infinite MedStyle a možnosť návštevy klinickej farmaceutky či zaistenie stáže pre medikov. Každý účastník dostal certifikát a uvítací balíček. O pitný režim sa zas postarali Herbert sirupy.

V rámci podujatia Clinical Skills Event sa uskutočnila aj online prednáška na tému Obraz klinickej farmácie v ČR prednášaná klinickou farmaceutkou PharmDr. Janou Gregorovou, Ph.D., vedúcou Oddelenia klinickej farmácie vo Fakultnej nemocnici Bulovka v Prahe a Klinická farmakológia v Nemocnici Ružinov prednášaná klinickou farmakologičkou MUDr. Katarínou Jurečkovou, primárkou Oddelenia klinickej farmakológie Univerzitnej nemocnice Ružinov.

Text: Viktória Pogányová,
predsedníčka pre vzdelávacie aktivity Spolku košických študentov farmácie



Jedno- a dvojcentové mince odchádzajú, budeme zaokrúhľovať



Legislatívne zmeny prichádzajú do lekárni veľmi často. To už zrejme nikoho neprekvapí. Väčšinu z nich si verejnosť ani nevšimne, keďže ide o špecifické úpravy týkajúce sa lekárskej praxe. Tentokrát si však priblížime zmenu, ktorá zasiahne celé Slovensko, ako podnikateľov, tak aj všetkých zákazníkov. Zaokrúhľovanie hotovostných platieb vyplývajúce z novely zákona č. 18/1996 Z. z. o cenách.

Od 1. 7. 2022, kedy nadobudne účinnosť spomínaná novela, vznikne povinnosť zaokrúhľovať výslednú cenu nákupu pri hotovostných platbách na 5 centov. Cieľom schválenej zmeny je totiž obmedzenie obehu 1- a 2-eurocentových mincí. Zaokrúhľovanie bude podliehať jednoduchej matematike, teda pri 3,52 € zákazník uhradí len 3,50 € a pri sume 3,58 € uhradí 3,60 €. Jedinou výnimkou zostáva platba do 5 centov, ktorá sa bude zaokrúhľovať vždy nahor.

Hoci zaokrúhľovať budeme na 5 centov, menšie mince zostávajú v platnosti. Naďalej tak bude možné 1- a 2-centovými mincami platiť, aj v nich vydávať peňažné rozdiely. Banky však budú postupne tieto mince sťahovať z obehu. Treba tiež pripomenúť, že zaokrúhľovať sa bude výsledná cena nákupu (teda nie jednotlivé položky), a to iba v prípade, ak ide o hotovostnú platbu. Ak by sa celý nákup platil bezhotovostne, celá cena zostane nezaokrúhlená. Výpočet DPH bude prebiehať zo sumy pred zaokrúhlením, zaokrúhľovanie tak nebude mať na tento výpočet vplyv.

Úpravu lekárnických informačných systémov, ako aj systému eKasa majú na starosti vaši dodávatelia. Za NRSYS môžem povedať, že sme na očakávanú zmenu plne pripravení a všetci naši zákazníci dostanú potrebné úpravy štandardne automaticky s novou verziou systému k 1. 7. 2022.



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



Uvedme si ešte pár zložitejších príkladov z praxe. Jedna z často kladených otázok znie, ako to bude s kombinovanými platbami, teda hotovosť plus platobná karta. V tomto prípade záleží na tom, akú sumu chce zákazník uhradiť hotovosťou a akú sumu platobnou kartou, keďže zaokrúhľovaniu podlieha len platba v hotovosti. Ak je výsledná cena nákupu napríklad 48,32 € a zákazník chce zaplatiť v hotovosti 20 € a zvyšok platobnou kartou, 20 € sa odpočíta z výslednej hodnoty nákupu, t. j. $48,32 - 20 = 28,32$ €. Kupujúci doplatí 28,32 € platobnou kartou bez zaokrúhlenia. Ak však kupujúci chce zaplatiť v hotovosti 8,32 € a zvyšok platobnou kartou, v skutočnosti zaplatí 8,30 € (8,32 € sa zaokrúhli nadol) a zvyšok 40,02 € doplatí platobnou kartou bez zaokrúhlenia.

Obdobne sa bude postupovať v prípade platby za tovary a služby voucherom alebo predplatenou (napríklad darčekovou) kartou a doplatkom v hotovosti. Ak kupujúci nakúpi tovar napríklad za 40 € a platí predplatenou kartou, ktorá má zostatok 25,01 €, pokladník vyčerpá kartu a doplatok 14,99 € platený v hotovosti sa zaokrúhli na 15 €. Ďalším špecifickým príkladom je úhrada tovaru nazbieranými bodmi z vernostného systému. Napríklad ak má tovar cenu 500 bodov a doplatok v hotovosti je 10,72 €, doplatok v hotovosti sa zaokrúhli na 10,70 €.

Aby som to jednoducho zhrnul, vždy platí, že pokiaľ zákazník platí v hotovosti – či už celú sumu, alebo len jej časť, táto musí byť zaokrúhlená na 5 centov. Pokiaľ prebieha transakcia bezhotovostne, či už platobnou kartou, alebo poukážkou či bodmi, tak sa suma nezaokrúhľuje. Pripomínam tiež ešte raz, že 1- a 2-centové mince svoju platnosť nestrácajú a naďalej nimi môžete platiť aj ich vydávať svojim pacientom. V NRSYS-e sme urobili všetko preto, aby sme vám prácu zjednodušili, a preto verím, že s touto legislatívnou úpravou nebudete mať pri vašej práci väčšie problémy. Ak by ste mali akékoľvek otázky, nezabúdajte na naše Centrum služieb zákazníkom, ktoré nájdete na telefónnom čísle 037 5641 541 alebo emailovej adrese csz@nrsys.sk.

Očkovanie v lekárňach

Kedy sa stane realitou?

Slovenská lekárska komora (SLeK) s podporou kľúčových expertov a odborných partnerov v rámci Fóra pre dostupnejšie očkovanie prezentuje ďalšie prípravné kroky ohľadom rozšírenia očkovacej stratégie na Slovensku na lekárne. Okrem podkladov k procesu certifikovaného vzdelávania farmaceutov v oblasti očkovania predkladá aj návrhy legislatívnych úprav, potrebných pre zavedenie očkovania vo verejných lekárňach na Slovensku.

Aktuálna celosvetová pandémia, potenciálna hrozba ďalších pandémií, vysoká miera odvrátiteľných úmrtí v spojitosti s nízkou zaočkovanosťou Slovákov proti chrípke, pneumokokom či iným infekčným ochoreniam poukazuje na dôležitosť pripravenosti krajiny na tieto výzvy. Slovenská republika dlhodobo nedosahuje ani minimálnu zaočkovanosť populácie proti chrípke a pneumokokom, nedarí sa nám dosahovať dobré výsledky ani v ďalších očkovaníach dospelých (herpes zoster, kliešťová encefalitída, HPV, alebo napríklad čierny kašeľ). Dlhodobý pasívny prístup k problematike očkovania sa prejavuje aj v nezaujme časti verejnosti očkovať sa proti ochoreniu Covid-19. Preto je potrebné uvažovať o zmenách, ktoré nám pomôžu chrániť ľudí pred dôsledkami preventabilných infekčných ochorení. Očkovanie vo verejných lekárňach je preto potrebné vnímať nie ako cieľ, ale ako prostriedok dosahovania vyššieho cieľa.

CERTIFIKAČNÝ PROGRAM PRE FARMACEUTOV AJ LEGISLATÍVNE ÚPRAVY

Expertné skupiny Fóra pre dostupnejšie očkovanie v súčasnosti predkladajú najdôležitejšie návrhy potrebné k spusteniu očkovania vo verejných lekárňach.

„Na Farmaceutickej fakulte UK sme v spolupráci so skupinou expertov pripravili vzdelávací program pre farmaceutov k rutinnému očkovaniu dospelých osôb, ktorý bude jednou z podmienok úspešnej implementácie očkovania vo verejných lekárňach,“ hovorí dekan Farmaceutickej fakulty UK, profesor Ján Klimas. „Súčasťou kurzu sú teoretické a praktické znalosti z rôznych oblastí ako napríklad z epidemiológie prenosných ochorení, imunizácie, správneho skladovania a aplikácie vakcín, z kontraindikácií i z očakávaných nežiaducich účinkov a postvakcinačných stavov, a najmä praktické vykonanie aplikácií vakcín,

či tréning poskytnutia prvej pomoci,“ uviedol profesor Klimas a dodáva: „Certifikačný kurz je pripravený na predloženie Akreditačnej komisii Ministerstva zdravotníctva a veríme v jeho pozitívne prijatie.“

Okrem vzdelávania farmaceutov má expertná pracovná skupina Fóra pre dostupnejšie očkovanie pripravený aj súbor úprav súčasného právneho poriadku. „V navrhovanej, expertmi pripravenej právnej úprave sú definované viaceré oblasti, kde sú potrebné legislatívne úpravy, a to najmä zdefinovať očkovanie ako súčasť poskytovania lekárskej starostlivosti s definíciou samostatného oddelenia verejnej lekárne určeného na poskytovanie výkonov a upraviť vykazovanie výkonov prostredníctvom nástrojov e-zdravia, vykonať zmeny určením materiálneho, priestorového a personálneho vybavenia poskytovateľov lekárskej starostlivosti pre účely očkovania, rozšíriť sústavy certifikovaných pracovných činností a zaradiť novú certifikovanú činnosť určenú pre farmaceutov,“ vymenúva prezident SLeK, PharmDr. Ondrej Sukeľ. „Ďalej máme pripravený návrh na rozšírenie kompetencií farmaceutov o právo vykonávať očkovanie osôb, zdefinovanie očkovania ako zdravotného výkonu a určenie podmienky jeho evidencie, vykazovania a úhrady v niekoľkých oblastiach,“ dodáva Sukeľ.

KEDY BUDE MOŽNÉ OČKOVÁŤ V LEKÁRŇACH?

„Naše odborné kapacity majú pripravené všetky hlavné kroky ohľadom zavedenia očkovania v lekárňach. Teraz prichádza na rad rýchlosť, ochota a vôľa príslušných inštitúcií na presadenie zmien a spustenie očkovania v lekárňach, ktoré môžu významne prispieť k zníženiu odvrátiteľných úmrtí na Slovensku, ako aj k lepšej pripravenosti zdravotného systému na budúce pandémie,“ konštatuje Ondrej Sukeľ. „Aby mohla naša krajina účinne znižovať odvrátiteľné úmrtia preventabilných ochorení, ale aj reagovať na vypuknutie pandémií, musí byť schopná spoľahnúť sa na svoj systém verejného zdravotníctva. Otázka nie je, či bude ďalšia pandémia. Hrozba pandemickej chrípky je reálna. Otázka je, kedy vypukne,“ dodáva PharmDr. Ondrej Sukeľ, prezident SLeK.

„Ak sa pozrieme na podiel zaočkovanosti populácie na Slovensku proti sezónnej chrípke (5,7 %



FÓRUM
pre dostupnejšie
očkovanie



2020/2021), je na mieste otázka, či je tu ochota prekonávať legislatívne a regulačné bariéry a ako veľmi regulátorom záleží na podpore verejného zdravia prostredníctvom očkovania,“ hovorí Dr. Miroslava Snopková.

„Skúsenosť s riadením očkovania mimo priestor klasickej ambulancie máme aj na Slovensku vďaka pandémie, vieme, aká výdatná pomoc prišla zo strany samospráv. Ako lekár BSK vítam zapojenie lekární do očkovania a podporujem túto stratégiu,“ hovorí MUDr. Tomáš Szalay, PhD., lekár Bratislavského samosprávneho kraja.

V LEKÁRŇACH OČKUJE MINIMÁLNE 14 KRAJÍN EURÓPY

Očkovanie proti chrípke, ale aj ďalším infekčným ochoreniam vo verejných lekárnach je samozrejmosťou už minimálne v 14 krajinách Európy. V krajinách, ktoré majú zavedenú legislatívu umožňujúcu očkovanie v lekárnach lekárnikmi alebo inými zdravotníckymi pracovníkmi, rastie zaočkovanosť populácie (Spojené kráľovstvo, Portugalsko, Švajčiarsko či Francúzsko).

„Okrem samotného očkovania sú farmaceuti zapojení v procese edukácie, pomáhajú znižovať tlak na systém zdravotnej starostlivosti, prinášajú úsporu nákladov platcom aj spoločnosti a pomáhajú napríklad aj v identifikácii osôb vo zvýšenom riziku nákazy,“ hovorí PharmDr. Miroslava Snopková, PhD., viceprezidentka Slovenskej lekárskej komory.

„Záujem slovenských farmaceutov o očkovanie je sľubný. Na Slovensku by takmer 6 z 10 farmaceutov uvítalo možnosť očkovania dospelých populácie proti chrípke v lekárnach a viac ako 3/4 opýtaných farmaceutov by využilo možnosť vzdelávania v oblasti vakcinácie,“ dodáva Snopková, z aktuálneho prieskumu realizovaného Slovenskou lekárskou komorou v apríli 2021.

V LEKÁRNI SA UŽ DNES MÔŽE DAŤ ZAOČKOVÁŤ 22 % SVETOVEJ POPULÁCIE

Podľa rozsiahlej štúdie Medzinárodnej farmaceutickej federácie (FIP – International Pharmaceutical Federation) z roku 2020, ktorá mapovala stav, skúsenosti

a úlohu farmaceutov v imunizácii populácie v 99 krajinách sveta je zrejmé, že najmenej 36 krajín má zavedenú rozšírenú možnosť očkovania populácie do pôsobností lekární, pričom minimálne v 26 krajinách očkovanie vykonáva priamo odborne spôsobilý farmaceut. Očkovanie v lekárnach je podľa tejto štúdie dostupné 1,8 miliardám ľudí na svete, čo je 2-krát viac ako v roku 2016.

BARIÉRY OČKOVANIA

V súčasnosti očkovanie dospelých populácie na Slovensku vyžaduje niekoľko aktívnych krokov dospelého človeka: navštíviť svojho lekára, prípadne mu zavolať a požiadať ho o vystavenie e-receptu na vakcínu. Následne si musí ísť pacient vyzdvihnúť vakcínu do lekárne a vrátiť sa, ideálne hneď do ambulancie lekára, alebo si ju zaniešť čo najskôr domov, uchovať v chladničke a niektorý ďalší deň ísť spať priamo za svojim lekárom a dať si v oboch prípadoch vakcínu aplikovať. Často je to spojené s čakaním v čakárni, nie raz medzi chorými pacientmi.

Vo väčšine krajín, kde sa očkuje v lekárnach, farmaceuti pozitívne ovplyvnili prístup starších dospelých k očkovaniu a pomohli zvýšiť mieru pokrytia očkovaním, ktoré sa takto stáva dostupnejším. „Napríklad v Portugalsku sa prostredníctvom lekární zvýšil podiel prvýkrát očkovaných pacientov o 13 % alebo nárast očkovaných oproti predchádzajúcej sezóne o 20 % majú zdokumentovaný v Yorkshire v Anglicku,“ komentuje PharmDr. Miroslava Snopková, PhD., viceprezidentka Slovenskej lekárskej komory.

Zaujímavý je aj fakt, že zo skupiny ľudí, ktorí sa očkujú alebo to v budúcnosti nevyklúčujú, by 75 % ľudí využilo možnosť očkovať sa u svojho všeobecného lekára a 11,9 % by využilo na očkovanie lekára, pričom zo skupiny ľudí žijúcich vo veľkom meste by privítalo očkovanie u všeobecného lekára len 53 %, ale v lekárni až 27,5 % dopytovaných. (Podľa prieskumu verejnej mienky Nielsen/Admosphere od 20. 5. do 26. 5. 2021).

Na tlačovom brífingu sa zúčastnili:

PharmDr. Ondrej Sukeľ – prezident Slovenskej lekárskej komory

prof. PharmDr. Ján Klimas, PhD., MPH – dekan Farmaceutickej fakulty UK

prof. MUDr. Zuzana Krištúfková, PhD., MPH – epidemiologička, predsedníčka SEVS SLS, vedúca katedry epidemiológie na SZU

PharmDr. Miroslava Snopková, PhD. – viceprezidentka Slovenskej lekárskej komory

MUDr. Tomáš Szalay, PhD. – lekár BSK, organizátor veľkokapacitného očkovacieho centra

Lieky vs. dovolenkové obdobie

Nešetíme, ak chceme ušetriť

Blíži sa obdobie letných dovolení. Pri ich plánovaní by sme nemali zabudnúť ani na také „maličkosti“, ako sú lieky a zdravotnícky materiál, na ktorý si zväčša spomenieme, až keď ho nevyhnutne potrebujeme. Keďže šťastie praje dobre pripraveným, o tom čo by nemalo chýbať v dovolenkovej batožine, sme sa rozprávali so skúseným zdravotníckym záchranárom PhDr. Martinom Ballayom, MPH, MBA.

● Pán doktor, keďže náš časopis je určený farmaceutom, aké lieky, resp. zdravotnícke pomôcky by podľa Vášho názoru mali odporučiť zákazníkovi ako nevyhnutnú výbavu pred letnou dovolenkou?

Dovolenkové obdobie je pre každého z nás vysnívaným časom odpočinku, od ktorého mávame obvykle veľké osobné očakávania. Väčšina z nás sa na toto obdobie pripravuje zodpovedne a snažíme sa riešiť rôzne detaily v predstihu, aby sme si čas strávený s rodinou, blízkymi či priateľmi skutočne užili. Seriózna letná dovolenka dokáže dať v rámci príprav poriadne zabráť. Spektrum úloh, ktoré pred nami stoja, je niekedy tak široké, že zabúdame na situácie, kedy môže dôjsť k poškodeniu či ohrozeniu nášho zdravia. V prípade, že pobyt absolvujeme napríklad v zahraničí a prostredníctvom cestovnej kancelárie, očakávame, že primeraným spôsobom bude zabezpečená aj naša zdravotná starostlivosť. Toto očakávanie je síce primerané, avšak nesmieme zabúdať na to, že šťastie vždy bude priat' pripraveným. Aj z tohto titulu a bez ohľadu na to, či dovolenkový pobyt absolvujeme v domovskej krajine, alebo v cudzine, by sme mali mať po ruke základnú „medicínsku“ výbavu, ktorá pri racionálnom použití dokáže odvrátiť zbytočné dovolenkové komplikácie. Dovolenka sa nezačína cestou na ňu, dovolenka sa začína už pred cestovaním samotným. Plnohodnotný spánok je dôležitý nie len pre vodiča, ale aj pre jeho spolujazdca. Dokonca aj keď cestujeme hromadnými prostriedkami, je neodškriepiteľné, že všetky dovolenkové nástrahy sa zvládajú ľahšie, ak sme primerane krátkodobo oddýchnutí, jednoducho dobre vyspatí. Fenomén tzv. „cestovnej horúčky“ je kombinácia napätia, očakávaní a vyčerpanosti z príprav. Námelové alkaloidy v pive večer pred cestou môžeme nahradiť voľnopredajnými výživovými doplnkami s jemne sedatívnym účinkom na prírodnej báze, ktoré upokoja našu myseľ, dovoľia nám spomaliť a prirodzene zaspať. Táto výbava sa rovnako hodí aj pred spiatočnou cestou, prípadne počas dovolenky, pretože nie všetci z nás sú obdarení plnohodnotným spánkovým rytmom, ktorý nám umožní načerpať nové sily do dňa.

● Takže prípravu na cestu sme zvládli. Čo samotný pobyt?

Tu je základným faktorom samotná, často výrazná zmena prostredia, jednak geografická, resp. klimatická, ale často aj kultúrna či stravovacia. Rovnako netreba zabúdať na úplne nové zvuky a ruchy. Častým problémom dovolenkárov bez ohľadu na destináciu bývajú problémy s trávením, najmä vyprázdňovaním. Voľnopredajné antiinfektíva, adsorbencia či, naopak, laxatíva by nemali chýbať v žiadnej pohotovostnej lekárnici dovolenkára, samozrejme, vždy v kombinácii s probiotikami, ktoré majú často väčší význam než lieky samotné. Rovnako vhodné sú v rámci tejto problematiky antiemetiká, ktoré sa viažu opäť na samotnú cestu dovolenkára, ale aj na dovolenkový pobyt ako taký. S neobvyklými destináciami bývajú spájané aj neobvyklé gastronomické zážitky, ktoré si radi doprajeme. Cudzokrajné živočíchy, plodiny či rastliny však v sebe nesú aj potenciál nežiadúcej alergickej reakcie s rôznymi prejavmi, či



už lokálnymi, alebo celkovými. Voľnopredajné antihistaminiká, preto majú nesmierny význam pri včasnom zvládaní prejavov alergickej reakcie, prípadne potravinovej intolerancie. Bolieť nás však nemusí iba bruško, bolieť nás na dovolenke veru môže čokoľvek. Voľnopredajné analgetiká, dokonca s protizápalovým účinkom bývajú cennou devízou dovolenkára, či už hovoríme o drobných kontúzných poraneniach, cefalei z dobrého vína, alebo bolestiach zubov, ktoré sa ako na potvoru objavia presne vtedy, keď ich nepotrebujeme. Potenciál analgetík v sebe často kombinuje aj výhody antipyretík. Pri použití liekoliečby by sme sa vždy mali zamerať na hlavnú príčinu. Ak teda riešime bolesť, mali by sme používať lieky s účinkom proti bolesti. Ak riešime horúčku, teda telesnú teplotu nad 38 °C, použiť by sme mali lieky proti horúčke. Telesnú teplotu do 38 °C by sme regulovať nemali. Organizmus ju potrebuje z viacerých dôvodov, najmä na urýchlenie metabolických procesov v tele, ktoré súvisia s tvorbou protilátok proti patogénom. Tu stojí za zmienku aj iná než tabletková, prášková, šumivá či sirupová forma liekov. Mám na mysli čapíky, ktoré nie sú určené iba deťom, ako sa často mylne domnievame. Znižovanie telesnej teploty u dospelého človeka s mohutnou nauzeou či vracaním, nie je bez čapíkov vôbec jednoduché.



PhDr. Martin Ballay, MPH, MBA má dlhoročné skúsenosti zo záchranej zdravotnej služby, kde pôsobil ako záchranár, neskôr ako hlavný operátor Operačného strediska záchranej služby. Bol členom víťaznej posádky najprestížnejšej európskej súťaže profesionálnych záchranárov Rallye Rejviz a medailistom ďalších súťaží profesionálnych záchranných služieb. Posledných 7 rokov pôsobí na poste námestníka riaditeľa v Nemocnici s poliklinikou Sv. Lukáša v Galante.

● Častým problémom dovolenkárov bývajú aj tzv. „liekové prázdniny.“

Bohužiaľ, áno. Dovoľenkári si často mylne myslia, že počas dovolenky nie je potrebné užívať lieky, ktoré majú predpísané a v bežnom živote ich bežne užívajú. Súčasťou výbavy dovolenkára musia byť, samozrejme, aj obvykle užívané lieky, súvisiace so základným ochorením, ktorými mnohí z nás trpia. Veľkosť takejto výbavy by sme vždy mali dimenzovať aspoň o jednu tretinu smerom nahor a nikdy si nebrať lieky iba na presný počet dní, strávených na dovolenke. Nikto z nás do budúcnosti nevidí a nie je vylúčené, že naša dovolenka sa z rôznych príčin nechtiac predĺži. Tam kam by naše myslenie v tejto oblasti malo až zachádzať je aj starostlivosť o telesné otvory a kožu. Kvapky do očí, uší či nosa s antibakteriálnym účinkom dokážu vo včasných fázach zápalových ochorení odvrátiť návštevu zdravotníckeho zariadenia. Tu sa v rámci napríklad pokožky dostávame aj k prevencii. Leto je čas slnka, vody a inak plynúceho času. Ochrana pokožky pred neviditeľným spektrom ultrafialového žiarenia je nesmierne dôležitá, a to nie len z pohľadu krátkodobého benefitu, ale aj z hľadiska dlhodobého zdravia našej kože. V rámci krémov a masť sú užitočnými pomocníkmi aj prípravky s obsahom antihistaminík či dokonca nízkych dávok kortikosteroidov, ktoré sú užitočné nie len pri reakcii na slnečné žiarenie, ale napríklad aj pri uštipnutí hmyzom. Osobitnou kategóriou liekoliečby sú antibiotiká s celkovým širokospektrálnym účinkom, ktoré sú však viazané na lekársky predpis a ich použitie by malo predstavovať núdzový prvok skúseného zdravotníka.



SAMOZREJME TAK, AKO PRI VŠETKOM, PLATÍ AJ V TOMTO PRÍPADE OBOZRETNOSŤ, OSTRÁŽITOSŤ, STRIEDMOSŤ A CELKOVÁ PREVENCIA V KONANÍ. ABY SA NESTALO, ŽE NAŠA DOVOLENKOVÁ BATOŽINA BUDE OBSAHOVAŤ VIAC MEDIKAMENTOV A POMÔCOK NEŽ OBLEČENIA A TURISTICKEJ VÝBAVY.

Napríklad v prípade zápalov dýchacích ciest je potrebné využiť najprv voľnopredajné spektrum v podobe antitusík, mukolitík, prípadne liekov určených na ošetrovanie dýchacích ciest z pohľadu zápalového terénu na prírodnej báze. Dovolenky sa niektorým z nás, žiaľ, spájajú aj s úrazmi. Pokiaľ máme na mysli drobné bežné úrazy, ako sú odreniny, drobné rezné či tržné rany, podvrtnutia a pod., nemali by sme zabúdať na dezinfekciu s použitím na poranenia, ako aj na náplasti a ovínadlá, chladivé gély nevynímajúc. V rámci náplastí sú ideálne vždy tie s absorpčným vankúšikom, vodeodolné a v prípade detí aj s lákavým motívom. V rámci bežných úrazov vždy odporúčam mať so sebou kvalitné nerezové ostré nožnice a dokonale priliehavú pinzetu. Vyberanie drobných cudzích telies z kože či chodidiel je totiž osobitná disciplína, hodná majstrov. Samozrejme, tak ako pri všetkom, platí aj v tomto prípade obozretnosť, ostražitosť, striedmosť a celková prevencia v konaní, aby sa nestalo, že naša dovolenková batožina bude obsahovať viac medikamentov a pomôcok než oblečenia a turistickej výbavy.

● Hovorili sme o bežných dovolenkách. V poslednom čase však rastie počet záujemcov o tzv. aktívny typ dovolenky. Od bežného rekreačného športu až po niekedy celkom extrémne výkony.

Aktívne trávená dovolenka je pre zručných a skúsených jedincov. Tí z nás, ktorí dovolenku trávia týmto spôsobom, sú skutočne obvykle skúsení alebo aspoň zruční a absolvujú ju v sprievode skúsenejšieho dovolenkára. Tí, ktorí idú na vlastnú päsť, musia automaticky počítať s istou mierou rizika. Vyššia rýchlosť, väčšia výška, väčšia hĺbka, prítomnosť športového náradia, technické vybavenie, strojné zariadenia a netradičné prostredie, kam človek obvykle nepatrí, lebo sa v ňom nevyvinul, vždy zvyšujú riziko úrazovosti. Ovínadlá, leukoplasty, menšie skladacie dlahy, ranové dezinfekcie, antiseptické prášky, hemostatické prášky, popáleninové obvazy či dekontaminačné roztoky na chemické popáleniny už zaväňajú vyšším stupňom profesionality, no ak sa skutočne bavíme o extrémnych podmienkach, tie si vyžadujú aj extrémne materiálno-technické vybavenie. Predpokladom je, že takáto výbava je nadstavbou tej, ktorú sme spomínali v odpovedi na prvú otázku. Príprava na návštevu exotických destinácií napríklad v oblasti Ázie či rovníkovej Afriky sa, samozrejme, opäť začína už pred cestou. Hovoríme najmä o očkovaní proti prenosným infekčným, neliečiteľným a často smrteľným ochoreniam. Takéto destinácie obvykle nenavštevujeme bez asistencie dovolenkového operátora, a preto o povinnosti očkovať sa pred takouto cestou bude dovolenkár určite včas informovaný. Očkovania sú spoľahlivé a je možné ich spoľahlivo absolvovať iba na akreditovanom pracovisku, ktoré o očkovaní dokonca dokáže vystaviť medzinárodne uznávaný doklad.

● Ako je to s poistením zdravotných nákladov pri liečbe v zahraničí?

Liečba v zahraničí je obvykle to, čo si pri žiadnej ceste neprajeme, treba s ňou však počítať. Opäť sa nad touto problematikou musíme zamyslieť už pred samotnou cestou, a teraz nemám na mysli iba poistenie liečebných nákladov v kombinácii s prípadným repatričným transportom do domovskej krajiny. Hovorím o hotovostných platbách za ošetrovanie. V krajinách európskeho spoločenstva je všetkým občanom poskytovaná neodkladná zdravotná starostlivosť bezplatne. Obvykle však obsahuje iba náklady na odvrátenie bezprostredného nebezpečenstva, nie pokračujúcu liečbu. Navyše doplatky za lieky bývajú často tiež problémom, pretože návšteva lekára je jedna vec, ale pokračujúca liečba je vec druhá. Doklady o tuzemskom uzavretí poisteného vzťahu, či už so zdravotnou poisťovňou, alebo poisťovňou komerčnou, je potrebné nosiť vždy pri sebe, ideálne vo fyzickej, teda papierovej podobe. Zdravotnícke zariadenia pri poskytovaní zdravotnej starostlivosti často zhotovujú



fotokópie týchto dokladov, na čo majú plný nárok. Vždy po ošetrení je potrebné pýtať si účet za poskytnuté služby z dôvodu budúcej refundácie. Zabúdať nesmieme ani na správne telefónne čísla na naše poisťovne, aby sme sa v prípade potreby vedeli poradiť s operátorom o najvhodnejšom postupe.

● Nie je poistenie nad rámec bežného zdravotného poistenia zbytočný výdavok?

Je to výdaj navyše, nie je povinné, ale z vlastnej skúsenosti záchranára to odporúčam. Viackrát som bol členom posádky, ktorá realizovala repatriáciu pacienta zo zahraničia, či už letecky, alebo pozemnou cestou, a náklady, ktoré sa špl-



hajú do desaťtisícových súm len za samotnú repatriáciu, už zdravotné poistenie nekryje, a to nehovorím o nákladoch za ošetrenie v miestnych zdravotníckych zariadeniach, ktoré si musí pacient bez pripoistenia hrať sám. Uzavrieť komerčné poistenie je dnes možné aj prostredníctvom smartfónu, no obvyklá prax je taká, že by sme to mali vykonať v predstihu a elektronické dokumenty si vopred vytlačiť pre spomínaný prípad vyžiadania poisťky k nahliadnutiu či kopírovaniu. V oblasti komerčného poistenia je úžasné to, že sa môžeme sami pripoistiť aj nad rámec toho, čo v sebe obsahuje poskytnutá služba od dovolenkového operátora. Osobitný zreteľ treba klásť na poistenie liečebných nákladov v prípade extrémnych športov. Obvykle sú totiž takéto aktivity súčasťou výluky v rámci bežného poistenia. Napríklad na Slovensku je potrebné osobitné pripoistenie v prípade zásahu Horskej záchrannej služby, čo platí pre lokality mimo bežných turistických stredísk. Ak sme si preto nie istí, vždy by sme mali navštíviť pobočku poisťovne osobne a poradiť sa s produktovým špecialistom zameraným na túto oblasť. Náklady na drahú liečbu závažných stavov sa môžu rádo vo vyšplhať až do výšky desiatok tisíc eur. Samotné poistenie je však mnohonásobne nižšie. Navyše nikdy nesmieme zabudnúť na to, že množstvo nepríjemných situácií súvisiacich s poškodením zdravia sa odohráva práve počas dovolenky. Často za týmito situáciami nebývajú úrazy, ale opadajúci stres z nášho organizmu, ktorý mení biochemické procesy nášho tela. Stresové faktory pôsobia v bežnom živote primárne ako ochranné. Ak sa náhle pocitom „šťastia“ vytratia, pritrafia sa myokardiálne infarkty, cievne mozgové príhody a iné život ohrozujúce stavy s často fatálnymi následkami, dokonca u dovtedy zdravých ľudí v produktívnom veku. Samozrejme, toto nie je nikdy jediná príčina. Ide o súvisiace faktory vznikajúce vplyvom zmeny prostredia, poveternostných podmienok, najmä tých klimatických, zmeny stravovacích návykov či cirkadiálneho rytmu.

Nenechajme si však pokaziť naše dovolenky chorobami, a tak ako život, užívajme aj lieky s mierou, pretože dovolenkové obdobie je pre väčšinu z nás často protektívnym obdobím na dlhé nasledujúce mesiace. Tak teda veľa šťastia, užime si spoločne zo života len to najlepšie.

Ďakujeme za rozhovor.

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



Zaujímavosti ZO SVETA



NAHRADÍ INJEKCIA TABLETKY NA VYSOKÝ KRVNÝ TLAK?

Približne 600 ľudí z celého sveta sa zapojí do nového výskumu Queen Mary University of London a siete nemocníc Barts Health NHS Trust. Cieľom bude otestovať injekciu pôsobiacu 6 mesiacov, ktorou by sa ako prvou na svete liečila hypertenzia.

Podľa údajov na portáli medscape.com trpí hypertenziou približne 26 % svetovej populácie, čo predstavuje 972 miliónov ľudí. Očakáva sa, že do roku 2025 sa jej výskyt zvýši na 29 %, najmä v dôsledku nárastu v hospodársky sa rozvíjajúcich krajinách. Vysoká prevalencia hypertenzie predstavuje obrovskú záťaž pre verejné zdravie: vysoký krvný tlak, ktorý vedie k srdcovým ochoreniam a mozgovej mŕtvici, je jednou z najčastejších príčin úmrtí na svete. Medzi hlavné rizikové faktory patrí nadváha, nezdravá strava s nadmerným množstvom soli a nedostatkom ovocia a zeleniny, ako aj fajčenie a nedostatok pohybu.

Pacienti s diagnostikovaným vysokým krvným tlakom zvyčajne užívajú tablety raz denne, pričom najčastejšie predpisovanými liekmi sú inhibítory angiotenzín konvertujúceho enzýmu (ACE). Nový liečebný režim, ktorý sa bude testovať najbližšie tri roky, by priniesol do liečby hypertenzie revolúciu – pacienti by totiž namiesto každodenného užívania tabliet dostávali injekciu len dvakrát ročne.

Zdroje: www.pharmatimes.com, www.medscape.com



OSTEOARTRITÍDA: CVIČENIE NAMIESTO LIEKOV PROTI BOLESTI?

Britský Národný ústav pre klinickú excelenciu (NICE) vydal usmernenie, podľa ktorého by ľudia s artritídou mali viac cvičiť a menej užívať lieky proti bolesti. „*Briti s nadváhou by mali byť informovaní o tom, že ich bolesť sa môže zmierniť, ak zhodia kilá. Aeróbne cvičenie, ako napríklad chôdza, ako aj silový tréning môžu zmierniť príznaky a zlepšiť kvalitu života. Cvičebné programy môžu bolesť spočiatku zhoršiť, ale tá by sa mala ustáliť,*“ uvádza sa v usmernení. Z liekov sa odporúčajú napríklad nesteroidné protizápalové liekov (NSAID), neodporúča sa paracetamol, glukozamín a silné opioidy. Dôvodom sú nové dôkazy, ktoré ukázali, že ich prínos pre kvalitu života, bolesť alebo psychické zdravie ľudí bol malý alebo žiadny, a najmä v prípade silných opioidov sa objavili dôkazy, že môžu z dlhodobého hľadiska spôsobiť škody vrátane novej závislosti.

„*Na vlastnej koži sme sa presvedčili o výhodách, ktoré ľuďom s osteoartritídou prináša možnosť prístupu k vhodnej fyzickej aktivite, najmä v skupinovom prostredí. Niečo také ako cvičenie môže zlepšiť pohyblivosť človeka, pomôcť mu zvládnuť bolesť a znížiť pocit izolácie,*“ uviedla Tracey Loftisová z charitatívnej organizácie Versus Arthritis. „*Avšak veľa z pacientov nemá dostatok alternatív, čo znamená, že v mnohých prípadoch uviazli na liekoch proti bolesti, ktoré im pomáhajú žiť bez bolesti.*“

Zdroj: www.theguardian.com





Vzdelávaj sa s nami na www.somfarmaceut.sk



ENVIRONMENTÁLNE PLESNE ODOLNÉ VOČI LIEKOM: MÁME SA OBÁVAŤ?

Huba *Aspergillus fumigatus* sa vyskytuje všade, v interiéri aj exteriéri. Je taká bežná, že väčšina ľudí ju denne vdychuje a vydychuje bez nepriaznivých účinkov. Avšak približne 10 až 20 miliónom ľudí na svete s oslabeným imunitným systémom spôsobuje súbor problémov, ktorý zahŕňa pojem pľúcna aspergilóza. Ide o široké spektrum rôznych klinických foriem postihnutia dolných dýchacích ciest – od alergických prejavov až po život ohrozujúce infekcie. Preferovanou liečbou aspergilózy je podávanie azolových antimykotík. V posledných rokoch sa však plesň *Aspergillus fumigatus* stáva čoraz viac odolnejšou voči týmto liekom. K rezistencii podľa novej štúdie Imperial College London prispievajú azolové antimykotiká, ktoré zostávajú v prostredí kvôli dlhodobému používaniu v poľnohospodárstve. „*Pochopeniu týchto súvislostí je potrebné venovať náležitú pozornosť, pretože rezistencia ohrozuje našu schopnosť prevencie a liečby tohto ochorenia,*“ poznamenáva hlavný autor štúdie profesor Matthew Fisher a dodáva: „*Výskyt aspergilózy rezistentnej na lieky vzrástol zo zanedbateľných hodnôt pred rokom 1999 na súčasných 3 až 40 % prípadov v celej Európe.*“ K náležitosti prispieva aj rastúci počet zraniteľných osôb, najmä po vypuknutí pandémie. „*Ďalším dôvodom zvýšenej náchylnosti na infekciu *Aspergillus fumigatus* je nárast ľudí, ktorí podstúpili transplantáciu kmeňových buniek alebo orgánov, sú na imunosupresívnej liečbe alebo majú pľúcne ochorenia či ťažké vírusové infekcie dýchacích ciest,*“ dodáva profesor Fisher.



Jana Krajčovičová,
redaktorka v oblasti
zdravia a medicíny

Zdroj: www.medicalnewstoday.com



Slnečná ochrana pre deti

Slnečná ochrana pre deti by mala byť bez parabénov, alkoholu, parfémov, nekomedogénna a mala by byť vodeodolná. Taktiež musí mať označenie, že chráni pokožku pred UVA aj pred UVB žiarením.

1. OPALOVACIE KRÉMY PRE DETI

Pre dojčatá do 6. mesiaca života sa neodporúča používať žiadne opalovacie krémy, pretože ešte nemajú vyvinuté biologické systémy metabolizujúce a vylučujúce účinné látky. Vhodnejšie je zvoliť vhodný ochranný odev, napríklad z merino vlny, ktorý pokožku prekryje a ochráni. Ak nie je iná možnosť, vhodnejší je krém s minerálnym filtrom.

Deti do 1 roka sa neodporúča vystavovať na slnko vôbec, pretože detská pokožka je ešte nevyzretá a nemá schopnosť pigmentácie – tvorby melanínu (čím menej melanínu pokožka má, tým je viac citlivejšia voči žiareniam). Dojčatá majú tenšiu rohovú (vonkajšiu) vrstvu pokožky, ktorá chráni kožu pred vonkajšími vplyvmi a zabezpečuje prirodzenú fotoprotektivitu. Následkom toho preniká obrovské množstvo radiácie UVB žiarenia do pokožky dieťaťa, čo má pri pravidelnom vystavovaní dieťaťa na priamom slnku výrazný vplyv na tvorbu karcinómov v dospelosti. Detská pokožka sa spáli už po 5 minútach vystavenia na priamom slnku bez slnečnej ochrany. Infračervené žiarenie spôsobuje prehrievanie detského organizmu v dôsledku nedostatočnej termoregulačnej aktivity.

Pre deti od 6. mesiaca života do 3. roku života dieťaťa je možné použiť opalovacie krémy len s minerálnym filtrom. Krém s minerálnym filtrom obsahuje čiastočky oxidu titaničitého a oxidu zinočnatého, ktoré mechanicky odrážajú UVA a UVB žiarenie. Tieto filtre sa na rozdiel od chemických nevstrebávajú cez pokožku do krvného riečišťa, a preto sú bezpečnejšie. SPF krému musí byť 50+, pretože deti do 6 rokov nemajú plne vyvinutý reparačný mechanizmus pokožky a pokožka je ešte tenká a citlivá.

Pre deti od 3 rokov do 6 rokov je možné použiť opalovací krém s kombináciou minerálnych a chemických filtrov, pretože v tomto období sa u detí začína tvoriť melanín.

Pre deti od 6 rokov (vek, kedy je pokožka dieťaťa plne vyvinutá a rovná sa tej našej) je možné použiť opalovacie krémy s chemickým filtrom, poprípade

s kombináciou minerálneho a chemického filtra, a to práve z vyššie uvedeného dôvodu – pokožka 6-ročných detí je plne vyvinutá a zhrubnutá. SPF krému môže byť od 30 do 50+ v závislosti od typu pokožky a geografickej polohy.

SPF faktor v závislosti od fototypu dieťaťa od 6 rokov:

- I. fototyp:** vždy sa spáli, neopáli sa, vlasy ryšavé, pleť je mliečne biela, oči väčšinou modré – SPF 50+
- II. fototyp:** často sa spáli, zriedkavo opáli, vlasy blond, pleť svetlá, oči modré, sivé, zelené – SPF 30 – 50
- III. fototyp:** občas sa spáli, väčšinou sa opáli, vlasy hnedé, pleť svetlá až tmavá, oči šedé alebo hnedé – SPF 20 – 30
- IV. fototyp:** nikdy sa nespáli, vždy sa opáli, vlasy a pleť tmavá, oči tmavé – SPF 30 (u dospelých SPF 15).

2. DETI S ATOPICKÝM EKZÉMOM A ALERGIU NA SLNKO

Pre deti, ktoré trpia atopickým ekzémom a slnečnou alergiou, je obzvlášť nutná ochrana pred slnkom. Atopikom sa stav akútne zhoršuje pri potení a pri prehriatí, preto je pre nich vhodný krém s minerálnym filtrom, bez parabénov a parfémov, a to v akomkoľvek veku bez závislosti od fototypu.

3. DISPENZAČNÉ MINIMUM SLNEČNEJ OCHRANY

Na zníženej účinnosti slnečnej ochrany sa podieľa nesprávna aplikácia a nedostatočné množstvo použitej slnečnej ochrany. Odporúčané množstvo je asi 7 čajových lyžičiek na 1 natretie. Krém sa odporúča nanášať 15 až 30 minút pred slnením sa. Ďalšia aplikácia by mala nasledovať po 30 minútach slnenia sa. Následne je nutné aplikáciu opakovať každé 2 hodiny alebo po kúpeli či potení, a to aj v prípade, ak je krém označený ako vodeodolný. Sprejové formy slnečnej ochrany by sa mali aplikovať na tvár tak, že si krém rodič nastrieka na dlane a následne krém rozotrie po tvári dieťaťa. Dôležité je natrieť väčšou vrstvou nos, uši a bradu.

4. SEKUNDÁRNA OCHRANA DETSKEJ POKOŽKY

Po vystavení detskej pokožky na slnku je vhodné následné ošetrenie gélom alebo jemným krémom. Hutný lipofilný krém nie je vhodný, pretože pokožka pod ním nedýcha. Tieto lipofilné krémy obsahujú veľké množstvo olejovej zložky a tie zadržujú teplo na pokožke, čo môže spálenú pokožku dráždiť ešte

viac. Na spálenú a začervenanú pokožku sú vhodné gély umožňujúce uvoľnenie tepla z tela a tým pôsobia chladivo.

Vhodné je, aby gél alebo jemný krém obsahoval výťažok z aloe vera, panthenol, kyselinu glyceric (podporuje obnovu DNA), licochalcon A (zabraňuje vznik voľných radikálov). Odporúčajú sa aj krémy s obsahom antioxidantov, ako je ectoin, taurín, vitamín C, vitamín E, flavonoidy (silymarín, resveratrol), polyfenoly, reparačný enzým fotolyáza a T4 endonukleáza.

5. AKO SPRÁVNE VYBRAŤ PRODUKT SLNEČNEJ OCHRANY?

Pri produktoch slnečnej ochrany s minerálnym filtrom treba dávať pozor na veľkosť častíc minerálneho filtra. Krém s minerálnym filtrom by nemal mať častičky menšie ako 100 nm, pretože menšie častice už nemajú takú vysokú fotoprotektívnu účinnosť.

Produkty slnečnej ochrany s chemickým filtrom často obsahujú filtre, ktoré majú slabú fotostabilitu a tým rýchlo strácajú fotoprotektívny účinok, navyše spôsobujú vznik dermatitíd a alergií. Ďalšou nevýhodou je, že sa vstrebávajú do pokožky a niektoré aj do krvi, a ovplyvňujú tak hladinu pohlavných hormónov, preto nie sú vhodné pre tehotné a dojčiacie ženy.

Škodlivé filtre: benzofenóny, oxybenzón, saliciláty, niektoré deriváty gáfru, cinnamáty, para-aminobenzoáty, avobenzón vykazujú potenciálne estrogénnu aktivitu.

Medzi stabilnejšie a bezpečnejšie chemické filtre patria: Mexoryl SX (Terephthalylidene Dicamphor Sulfonic Acid), Mexoryl XL (Drometrizole Trisiloxane), Tinosorb S (BisEthylhexyloxyphenol Methoxyphenyl Triazine), etylhexyl triazon (Ethylhexyl Triazone) a sodná soľ bisdisulizolu (Disodium Phenyl Dibenzimidazole Tetrasulfonate).

Ak aj je v produkte slnečnej ochrany použitý škodlivý chemický filter, mal by byť uzavretý do mikrokapsuly s jadrom, ktorý obsahuje UV absorbér – OMC (Ethylhexyl Methoxycinnamate) a tým bráni jej vstrebaniu do pokožky.

Zdroj: <https://somfarmaceut.sk/blog/slnečna-ochrana-pre-deti/>

Použitá literatúra: v archíve redakcie

Text: Ing. Mária Lamparská



Intense Protect Ultra vodeodolný fluid SPF 50+

Vhodný pre

- dojčatá od 6 mesiacov
- deti
- tehotné ženy



Mlieko pre deti SPF 50+

Zaisťuje veľmi vysokú ochranu citlivej detskej koži vystavenej slnečnému žiareniu.

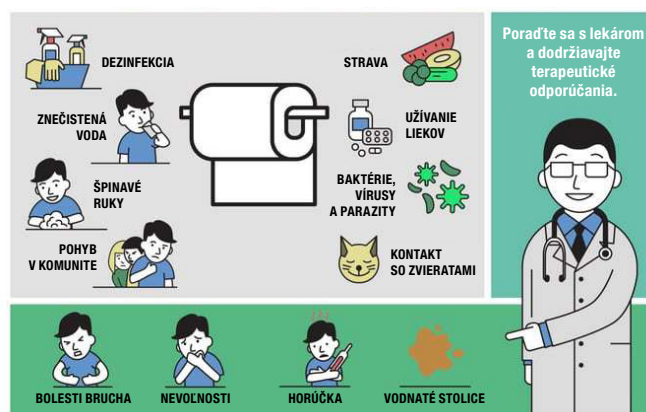
- Veľmi vysoká účinnosť pri použití minima chemických filtrov
- Chráni DNA buniek, chráni kožu pred fotostarnutím a pred voľnými radikálmi
- Rešpekt k oceánom a minimalizácia dopadu na životné prostredie

Hnačka

akútna a chronická

Hnačka je najčastejšie definovaná ako časté vyprázdňovanie (najmenej trikrát v priebehu dňa), pri ktorom je vylučovaná riedka a neformovaná stolica. Ako sprievodný jav popri hnačke sa môžu objaviť kŕče a vzácnejšie aj nauzea a vracanie. Rozlišujeme hnačku akútnu a chronickú.

Akútna hnačka vzniká náhle a pretrváva maximálne 14 dní. Najčastejšími príčinami sú infekcie spôsobené baktériami (*Salmonella* sp., *E. coli*, *C. difficile* a iné), vírusmi (adenovírusy, rotavírusy) a parazitmi (*Giardia intestinalis*). Medzi ďalšie príčiny akútnej hnačky patria dietetické pochybenia, alimentárne intoxikácie, vegetatívne príčiny (nervozita, strach), prípadne užívanie niektorých liekov – antibiotiká, cytostatiká, antidiabetiká, antihypertenzíva, hypolipidemiká, psychofarmaká.



Obrázok 1: Najčastejšie príčiny vzniku akútnej hnačky a dôvody na konzultáciu s lekárom. (zdroj: gi.md)



PharmDr. Peter Stanko
Univerzitná lekáreň FaF UK
Bratislava

Akútna hnačka v počiatočných fázach, ktoré nie sú komplikované inými charakteristickými príznakmi, môže byť predmetom asistovaného samoliečenia. Medzi stavy, ktoré si vyžadujú konzultáciu s lekárom, patria predovšetkým hnačka trvajúca viac ako 3 dni (u dospelých osôb), viac ako 2 dni u detí starších ako 1 rok, resp. dlhšie ako 1 deň u detí v prvom roku života a u seniorov nad 70 rokov, ďalej prítomnosť krvi alebo hlienu v stolici, horúčka nad 39 °C, výrazná strata hmotnosti (viac ako 5 %), pretrvávajúce bolesti brucha aj v čase medzi kŕčmi sprevádzajúcimi defekáciou, vracanie a veľmi vysoká frekvencia vodnatých stolíc.

O chronickej hnačke hovoríme, ak stav pretrváva viac ako 14 dní. Príčiny chronickej hnačky môžu mať súvis s ochoreniami GIT, prípadne ochoreniami iných orgánov. Chronická hnačka musí byť vždy konzultovaná s lekárom.

DOMOV 10 Km

BENZÍNKÁ 6 Km

BISTRO 3 Km

Najbližšia cesta

k rýchlej úľave od hnačky



Účinok do
1 hodiny*



Vhodný aj
pre deti



Bez
zapíjania



Rýchle
rozpustenie

SKRÁTENÁ INFORMÁCIA O LIEKU

* Pri užití jednorazovej dávky 4 mg. **Názov lieku:** Imodium® Instant 2 mg orodispergovateľné tablety. **Zloženie:** 2 mg loperamidium-chloridu v 1 tablete. **Indikácie:** symptomatická liečba akútnej a chronickej hnačky u dospelých a detí od 6 rokov. Symptomatická liečba akútnej hnačky súvisiacej so syndrómom dráždivého čreva u dospelých. Zníženie počtu a objemu stolíc a zahusťovanie ich konzistencie u pacientov s ileostómou. **Dávkovanie a spôsob podávania:** akútna hnačka: úvodná dávka je 2 tablety pre dospelých a dospievajúcich a 1 tableta pre deti, následne 1 tableta po každej ďalšej riedkej stolici. Chronická hnačka a pacienti s ileostómou: úvodná dávka je 2 tablety denne pre dospelých a dospievajúcich a 1 tableta denne pre deti, udržiavacia dávka je 1 – 6 tabliet denne. Syndróm dráždivého čreva: na začiatku 2 tablety, následne po každej riedkej stolici 1 tableta. Maximálna denná dávka je 6 tabliet. Spôsob podávania: tableta sa položí na jazyk, kde sa rozpustí a prehltnie so slinami. **Kontraindikácie:** precitlivenosť na liečivo alebo na ktorúkoľvek z pomocných látok, deti do 6 rokov, akútna dyzentéria, akútna ulcerózna kolitída, bakteriálna enterokolitída spôsobená invazívnymi mikroorganizmami, pseudomembranózna kolitída, ileus, megakolón, zápcha, abdominálna distenzia. **Osobitné upozornenia:** ak pri akútnej hnačke nenastane klinické zlepšenie počas 48 hodín, podávanie je potrebné ukončiť a pacientom je potrebné odporučiť, aby sa poradili s lekárom. Pacienti s poruchou funkcie pečene musia liek užívať s opatrnosťou. Pacienti majú užívať liek na zvládnutie príznakov syndrómu dráždivého čreva len v prípade potvrdennej diagnózy. Liek obsahuje aspartám, ktorý je zdrojom fenylalanínu. **Liekové a iné interakcie:** chinidín, ritonavir, itrakonazol, gemfibrozil, ketokonazol, dezmpresín. **Používanie v gravidite a počas laktácie:** užívanie sa neodporúča. **Ovplyvnenie schopnosti viesť vozidlá a obsluhovať stroje:** ak sa pri užívaní lieku vyskytne únava, závrat alebo ospalosť, odporúča sa zvýšená opatrnosť. **Nežiaduce účinky:** časté: bolesť hlavy, závrat, zápcha, nauzea, flatulencia. **Uchovávanie:** pri teplote do 25°C. **Spôsob výdaja lieku:** nie je viazaný na lekársky predpis. **Držiteľ rozhodnutia o registrácii:** McNeil Healthcare (Ireland) Limited, Írsko. **Lokálny zástupca v SR:** Johnson & Johnson, s.r.o., Karadžičova 12, 821 08 Bratislava. **Dátum revízie textu:** február 2021. Skrátaná informácia o lieku je určená pre odbornú verejnosť. **Tento text nenahrádza úplnú odbornú informáciu o lieku. Pred odporúčením lieku pacientovi sa oboznámte s úplným znením súhrnu charakteristických vlastností lieku.**

BRISTOLSKÁ ŠKÁLA STOLICE		
	Typ 1 Malé tvrdé hrušky	ŤAŽKÁ ZÁPCHA
	Typ 2 Krátke tvrdé popraskané valčeky	STREDNE ŤAŽKÁ ZÁPCHA
	Typ 3 Dlhšie na povrchu zvrásnené valčeky	NORMÁLNA STOLICA
	Typ 4 Mäkké hladké valčeky	NORMÁLNA STOLICA
	Typ 5 Mäkké hrušky s ostrým ohraničením	MIERNA HNAČKA
	Typ 6 Kašovité hrušky s nepravidelnými okrajmi	STREDNE ŤAŽKÁ HNAČKA
	Typ 7 Riedka až vodnatá stolica bez pevných častí	ŤAŽKÁ HNAČKA

Obrázok 2: Podľa bristolskej škály stolice sa pri type 5 až 7 hovorí ako o hnačke, pri 1 a 2 ako o zápche.
(zdroj: muschealth.org)

Pri klasifikácii stolice sa používa tzv. bristolská škála stolice. Podľa nej sa za hnačku považuje typ 5 až 7. Typ 5 je charakterizovaný stolicou vo forme hladkých mäkkých guľičiek s jednoznačne ohraničenými okrajmi, čo symbolizuje skrátenú pasáž črevného obsahu (mierna hnačka). Najčastejšie je vyvolaná dietetickým pochybením a/alebo nedostatočnou konzumáciou vlákniny.

V prípade typu 6 už hovoríme o stredne závažnej hnačke, keďže je charakterizovaný kašovitou stolicou bez ohraničenia (mierna infekcia alebo intoxikácia).

Pri type 7 hovoríme o silnej hnačke, pretože stolica je úplne tekutá bez výskytu pevných častíc, pri ktorej bola veľmi krátka pasáž črevom (závažná infekcia alebo intoxikácia).

VŠEOBECNÉ ZÁSADY PRI HNAČKE

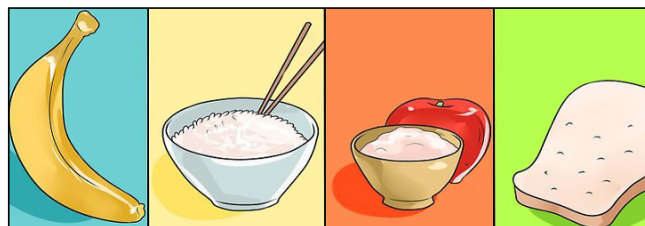
V rámci terapie hnačky sa uplatňujú tri základné nástroje: rehydratácia, šetriaca diéta a medikamentózna liečba.

V rámci rehydratácie je potrebné zabezpečiť príjem tekutín v rozsahu 2 – 3 litre denne, pričom väčšina uvedeného objemu má pripadať na pitnú alebo stolovú vodu, ktorá môže byť doplnená o iónové nápoje, ktoré okrem vody dodávajú do tela aj elektrolyty. Na doplnenie príjmu tekutín sú vhodné aj nesladené ovocné čaje alebo slabý čierny čaj.

V prípade závažnejšej dehydratácie u rizikových osôb a u detí môžeme zaradiť do liečby aj orálne rehydratačné nápoje (ORS). Pri nich je dôležité, aby boli podávané pri izbovej teplote (nie studené) a aby boli podávané v čo najmenších dávkach (najlepšie po lyžičkách).

Pre zachovanie osmolarity, ktorá je základným predpokladom ich účinku, je potrebné, aby boli správne nariadené a aby neboli pri podávaní zmiešané s iným nápojom alebo tekutinou.

V PRÍPADE HNAČKY JE DEHYDRATÁCIA HLAVNOU A NAJNEBEZPEČNEJŠOU KOMPLIKÁCIOU. V RÁMCI ASISTOVANÉHO SAMOLIEČENIA HNAČKY JE PRETO REHYDRATÁCIA ZÁKLADOM PORADENSTVA. ZÁKLADNÝM POSTUPOM REHYDRATÁCIE PRI NEKOMPLIKOVANÝCH HNAČKÁCH JE KONZUMÁCIA VHODNÝCH NÁPOJOV.



Obrázok3: Šetriaca diéta pri hnačke sa niekedy zvykne označovať ako BRAT a pozostáva predovšetkým z banánov (Banana), ryže (Rice), jablkového pyré (Applesauce) a suchárov (Toast).
(zdroj: fca.com)

Odporúčené zloženie ORS podľa WHO: 13,5 g glukózy + 2,6 g NaCl + 2,9 g citrátu (trisodium citrát dihydrát) a 1,5 g KCl rozpustených v 1 litri prevarenej vody. Pre prípravu ORS v domácich podmienkach sa používa rozpis: 8 lyžičiek cukru, 1 lyžička kuchynskej soli, šťava z dvoch pomarančov alebo z dvoch grapefruitov, doplniť do 1 litra prevarenou vodou.

V prípade hnačky je významným opatrením pri liečbe nastavenie tzv. šetriacej diéty, ktorá má za cieľ zabrániť, aby hnačka prešla do chronickej fázy.

V rámci výživy pri hnačke je všeobecne odporúčaná konzumácia pečiva (nie čerstvého), suchárov, piškót, varených zemiakov, ryže (u detí do veku 6 mesiacov vo forme ryžového odvaru), banánov, jablák (najlepšie bez šupiek vo forme pyré) a varenej mrkvy, resp. mrkvového odvaru.

Medzi ostatné režimové opatrenia pri liečbe akútnej hnačky patrí jednoznačne aj zvýšená hygiena a dezinfekcia rúk.

Prevenencia a liečba hnačky

Terapia akútnej hnačky u detí

Liečivá kvasinka *Saccharomyces cerevisiae* var. *bouardii* HANSEN CBS 5926 (synonymum *Saccharomyces bouardii*) sa používa na prevenciu a liečbu hnačky. *Saccharomyces bouardii* je silne odporúčaná odbornými spoločnosťami v terapii akútnej hnačky u detí nielen v Európe, ale aj v USA a niektorých rozvojových krajinách sveta. Referenčný kmeň HANSEN CBS 5926 obsahuje nemecký OTC liek Yomogi®.

Výhodou použitia lieku Yomogi® je, že môže byť použitý, aj keď nepoznáme (infekčného) vyvolávateľa akútnej hnačky – inými slovami, nezáleží na tom, či hnačku vyvolali vírusy, alebo baktérie. Liečba pomocou *S. bouardii* sa považuje za bezpečnú, opatrnosť je potrebné zachovať pri pacientoch so zavedeným centrálnym žilovým katétrom a pacientoch s ťažkými poruchami imunitného systému.

Pôsobenie lieku Yomogi® je založené na viacerých mechanizmoch, vrátane imunologických účinkov, antitoxínových účinkov, ako aj účinkov na gastrointestinálne enzýmy. Mechanizmus účinku je veľmi dobre preštudovaný, zahŕňa: trofický účinok na črevný epitel (dôležitý pri vírusovej hnačke), antimikrobiálny efekt voči najčastejším bakteriálnym patogénom (*Salmonella* spp., *Shigella* spp., *E. coli* a pod.), adsorpčný a proteolytický účinok proti niektorým bakteriálnym toxínom (toxín enterotoxigénnej *E. coli*; *C. difficile* A a B toxíny; cholera-toxín), antisekretory účinok ovplyvnením chloridového kanála a produkciu, resp. indukciu endogénnej produkcie disacharidáz.

Vzhľadom na vyššie uvedené účinky, ale aj vďaka svojim prirodzeným vlastnostiam, vytvára Yomogi® priaznivé rastové prostredie pre prospešnú črevnú mikrobiotu. Niekoľko štúdií na ľuďoch, ako aj na zvieracích modeloch preukázalo, že liečba *S. bouardii* pri dysbióze vedie k rýchlejšiemu obnoveniu prospešného mikrobiómu. Medzi najvýznamnejšie účinky *S. bouardii* na kvalitu stolice patrí zvýšenie počtu baktérií produkujúcich mastné kyseliny s krátkym reťazcom (spolu s nárastom mastných kyselín s krátkym reťazcom).

Do novej metaanalýzy zameranej na tento mikroorganizmus bolo zaradených celkovo 13 prác. Použitie *S. bouardii* v porovnaní s placebom alebo so žiadnou intervenciou v nej viedlo k významnému zníženiu trvania akútnej hnačky aj k skráteniu jej celkového trvania na menej ako 3 dni. U hospitalizovaných pacientov táto intervencia viedla tiež ku skráteniu ich pobytu v nemocnici v priemere o 20 hodín. Sledovalo sa takisto skrátenie trvania počiatočnej fázy vodnatých stolíc a od 2. dňa zníženie frekvencie stolice. K podobným záverom u detí prišla aj najnovšia metaanalýza z r. 2020.



Voda je palivom aj vzpruhou zároveň

Kedy hrozí dehydratácia?

Hoci lekári a odborníci na zdravie na to pravidelne upozorňujú, mnohí ľudia si stále neuvedomujú, aká dôležitá je hydratácia organizmu. Na pitný režim netreba zabúdať počas celého roka, o to viac počas blížiacich sa letných mesiacov.

Voda je elixírom nášho života, bez vody sa žiť nedá,“ hovorí vrchná sestra z Interného oddelenia Nemocnice AGEL Zvolen PhDr. Zuzana Bukovcová a dodáva: „Tekutinová rovnováha je dôležitejším predpokladom správneho fungovania organizmu a tiež zdravého starnutia.“

Voda v tele prepravuje živiny, reguluje telesnú teplotu, poskytuje štruktúru bunkám a tkanivám a prispieva k správne mu fungovaniu rôznych chemických procesov. Keď prijímame dostatok tekutín, zlepšujú sa naše metabolické procesy aj trávenie, z tela sa vylučujú nepotrebné odpadové látky a toxíny. „Voda spolu s minerálmi zabezpečuje množstvo funkcií a procesov, bez ktorých by organizmus neprežil,“ dodáva odborníčka.

NA KAŽDÝCH 10 KG HMOTNOSTI 3 DCL VODY

To, koľko vody má vypiť dospelý človek za deň, závisí od viacerých okolností, ale všeobecne sa udáva 2 až 3 litre tekutín. Samozrejme, odporúčania pre dospelého človeka a dieťa sa líšia, keďže obsah vody v tele dieťaťa je iný ako obsah vody dospelého človeka. „Čím je človek starší, tým je obsah tekutín na kilogram váhy menší. Koľko by mal človek denne vypiť, závisí predovšetkým od hmotnosti tela, zdravotnej kondície, telesnej výkonnosti, veku, stravovacích návykov a tiež teploty a vlhkosti prostredia,“ vysvetľuje PhDr. Bukovcová a dodáva: „Platí pravidlo, že na každých 10 kilogramov hmotnosti by sme mali vypiť 3 dcl vody, avšak bez výraznejšej telesnej námahy a vonkajších horúčav.“ Pri zvýšenej telesnej námahe, fyzicky náročnej práci a vysokých teplotách prostredia by sa mal príjem tekutín podľa nej zvýšiť na 4 dcl na každých 10 kilogramov, pri extrémne vysokej telesnej záťaži aj viac. Inak môže nastať stav, ktorý nazývame dehydratácia organizmu.

AKO SA PREJAVUJE DEHYDRATÁCIA?

K dehydratácii dochádza vtedy, keď spotrebujeme alebo stratíme viac tekutín, ako prijmeme, a telo nemá dostatok vody na vykonávanie normálnych funkcií. Dehydratovaný môže byť každý, ale tento stav je obzvlášť nebezpečný pre malé deti a starších dospelých. Najčastejšou príčinou dehydratácie u malých detí je silná hnačka a vracanie. Seniori zasa majú znížený reflex smädu – to znamená, že čím má človek



PhDr. Zuzana Bukovcová
vrchná sestra z Interného oddelenia Nemocnice AGEL Zvolen

vyšší vek, tým menej pociťuje smäd. Z toho dôvodu rastie riziko dehydratácie a jej následky môžu byť pre telo oslabené vekom veľmi vážne. Miernu až stredne závažnú dehydratáciu môžeme zvyčajne zvrátiť pitím väčšieho množstva tekutín, ale závažná dehydratácia si vyžaduje okamžité lekárske ošetrovanie.

„Pozor, smäd nie je správnym ukazovateľom, kedy máme piť,“ upozorňuje PhDr. Bukovcová a ďalej dodáva: „Keď máme pocit smädu, je už neskoro. Vtedy sme stratili viac ako 1 až 2 percentá tekutín. Strata tekutín na úrovni 2 percent telesnej hmotnosti predstavuje stratu 20 percent výkonu organizmu. Ťažká dehydratácia, teda strata tekutín o 4 percentá, znižuje výkon tela o polovicu. Strata tekutín nad 6 percent už vedie ku kolapsu, ktorý sa môže skončiť aj smrťou,“ varuje vrchná sestra.

ČO HROZÍ PRI DEHYDRATÁCIÍ?

- infekcie močových ciest, obličkové kamene až trvalé poškodenie obličiek,
- chronická zápcha,
- zvýšená viskozita krvi a tým aj riziko vzniku trombózy,
- mimovoľné svalové kontrakcie až strata vedomia,
- znížená fyzická výkonnosť, pozornosť, vytrvalosť, koncentrácia, kognitívne funkcie,
- zvýšené riziko úrazu,
- šok z nízkeho objemu krvi (hypovolemický šok).

AKO DEHYDRATÁCIU ROZPOZNAŤ?

- bolesť hlavy,
- pocit malátnosti,
- zvýšená pulzová frekvencia,
- znížený krvný tlak, následne vznik kolapsu,
- pri kolapsoch môže dôjsť k ďalším závažným poraneniam a zdravotným komplikáciám.

VHODNÉ NÁPOJE PRI DEHYDRATÁCIÍ

- pitná voda z vodovodu, prípadne ochutená citrónom, limetkou alebo mäťou,
- ovocné či bylinkové čaje,
- čerstvé ovocné a zeleninové šťavy riedené 1 : 1 s vodou,
- minerálne vody
 - ich príjem by nemal presiahnuť 500 ml denne,
 - dôležité je ich zloženie, pozor na vysoký obsah sodíka (Na),
 - je potrebné ich striedať,
 - ich výhodou je, že obsahujú minerálne látky, ako je vápnik, horčík alebo kremík.

POZOR NA DOSTATOK MAGNÉZIA

Kofeín, priveľa soli, nadmerné potenie (v letných mesiacoch alebo pri cvičení), alkohol, dlhodobý stres či antibiotiká – tieto všetky výtobytky modernej doby odčerpávajú z nášho tela toľko potrebný horčík, známy aj ako magnézium. Ide o dôležitý elektrolyt, teda

MEDARDOVKA

prírodná minerálna voda

Magnéziová prírodná minerálna voda s obsahom oxidu uhličitého:

- dopĺňa dennú spotrebu horčíka, vápnika a kremíka,
- prispieva k zníženiu vyčerpania a stresu, podporuje koncentráciu,
- udržiava zdravé kosti a zdravé zuby.



minerál, ktorý prenáša elektrický náboj. Spoločne s ďalšími elektrolytmi, ako sú sodík, draslík a vápnik, sa podieľa na vývoji kostí, produkcii energie, regulácii krvného tlaku a mnohých ďalších činnostiach. Obzvlášť dôležitý je pre svaly a nervové bunky.

Horčík môžeme prijímať zo stravy alebo, ak nie sme si istí, či ho máme dostatok, aj v podobe obohatených minerálnych vôd. Je výborným pomocníkom na dobrý spánok, zlepšenie nálady a zmiernenie nielen stresu, ale aj svalových kŕčov.

Text: Jana Krajčovičová, redaktorka v oblasti zdravia a medicíny

HOVORME O ŽENSKOM ZDRAVÍ: INFEKČIE MOČOVÝCH CIEST

Intímne zdravie je dôležitou súčasťou celkového zdravia žien – neovplyvňuje totiž len ich fyzické zdravie, ale aj sexuálny život, duševnú pohodu a kvalitu života. Ženy trápia najmä opakujúce sa vaginálne infekcie a zápaly močových ciest, preto je dôležité venovať pozornosť okrem antibiotickej liečby aj podporným riešeniam.

S infekciou močových ciest sa až polovica žien stretne najmenej raz za život, pričom u jednej tretiny z nich sa infekcie pravidelne vracajú. Vek pritom nezohráva žiadnu úlohu – príčinou sú patogénne baktérie, ktoré kolonizujú močové cesty, v 65 až 85 percentách ide o baktériu *Escherichia coli*. To je dôvod, prečo sa infekcie močových ciest liečia užívaním antibiotík. Antibiotická liečba je však často spojená s výskytom rôznych nežiaducich účinkov, ako napríklad hnačka, kožné reakcie, narušenie črevnej či vaginálnej mikroflóry. Nehovoriac o riziku bakteriálnej rezistencie, kedy sa účinnosť daného antibiotika znižuje alebo úplne stráca.

Podporná liečba

V prípade nekomplikovaných infekcií močových ciest, keď nie je indikovaná antibiotická terapia, je možné využiť podpornú liečbu. Často používanými a odborníkmi odporúčanými sú prípravky s obsahom brusníc, zlatobyle a tiež niektoré probiotické kmene, ktoré majú preukázaný účinok proti baktériám spôsobujúcim urogenitálne infekcie. Takéto produkty sú vhodné aj na účely prevencie zápalov močových ciest. V neposlednom rade netreba zabúdať na dostatočný pitný režim, podporený urológickou bylinnou zmesou.

CystiCran®

Brusnice sú známe ako silný zdroj antioxidantov a ich preventívny účinok pri zápaloch močových ciest je široko zdokumentovaný. Na základe vedeckých dôkazov vieme, že konzumáciou 500 mg brusníc denne sa znižuje riziko opakovanej infekcie močových ciest u zdravých žien, ako aj u tých, ktoré už infekciu prekonali. V súčasnosti najinovatívnejším a najprepracovanejším extraktom z brusníc je látka CystiCran®. Ide o vysoko koncentrovaný patentovaný extrakt z kanadských brusníc (*Vaccinium macrocarpon*), štandardizovaný na PAC (proanthokyanidíny) a biologickú antiadhéznú aktivitu proti *E.coli*.

Ako CystiCran® funguje?

K infekcii močových ciest dochádza, keď sa mikroorganizmus prichádzajúci z tráviaceho traktu prichytí na močovú trubicu a začne sa množiť. K bunkovým stenám baktérie priliehajú svojimi fimbriami a práve CystiCran® inhibuje schopnosť fimbrií, čo vedie k tomu, že baktérie sa nedokážu viazať na bunkové steny. Takto inaktivované baktérie sú následne odplavené z močového systému. CystiCran® poskytuje najvyššie koncentrované a biologicky aktívne PAC zo severoamerických brusníc, ktoré pomáhajú udržiavať zdravie močových ciest. Tento druh brusníc obsahuje unikátne PAC typu A, ktoré sa inde v prírode vyskytujú len zriedkavo. Ich jedinečnosť tkvie v tom, že disponujú bakteriálnymi antiadhéznymi vlastnosťami a pomáhajú podporovať zdravie močových ciest, gastrointestinálneho traktu a ústnej dutiny.

Zlatobyl' obyčajná

Trvácna rastlina typická svojimi zlatožltými kvetmi, s príznačným názvom Zlatobyl' obyčajná (*Solidago virgaurea*), sa už stáročia používa v tradičnej medicíne. Odporúča sa najmä pri profylaxii problémov s močovým ústrojenstvom a chorôb obličiek, ale aj pri bolestiach kĺbov a hemoroidoch. Zlatobyl' obyčajná obsahuje chemické látky, ktoré zvyšujú prietok moču a znižujú opuch. Vďaka svojim vlastnostiam je Zlatobyl' obyčajná častou doplnkovou zložkou v produktoch určených pre zdravie močových ciest.

Probiotiká na urogenitálne infekcie

Medzi časté patogény spôsobujúce problémy v intímnej oblasti patria *Gardnerella vaginalis*, ktorá je príčinou vzniku vaginózy, *Klebsiella pneumoniae*, ktorá spôsobuje infekcie močových ciest a *Enterococcus faecalis*, ktorá zasa stojí za vznikom infekcií močových a vaginálnych ciest. Vhodným riešením je zmes šiestich baktérií mliečneho kvasenia (*Bifidobacterium longum*, *Lactobacillus acidophilus*, *Lactobacillus brevis*, *Lactobacillus crispatus*, *Lactobacillus gasseri*, *Lactobacillus rhamosus*), ktorá vykazuje veľmi dobrú inhibíciu rastu a množenia týchto patogénov. Navyše je odolná voči podmienkam v gastrointestinálnom trakte.

Aký je mechanizmus účinku probiotík?

Probiotiká pôsobia na viacerých úrovniach: nielenže pomáhajú telu budovať si zdravé spoločenstvo mikroorganizmov, ale aj produkovať látky, ktoré majú žiaduce účinky, či ovplyvňovať imunitnú odpoveď organizmu. Tieto ciele dosahujú vďaka tomu, že dokážu kolonizovať a adherovať k sliznici hrubého čreva a posilňovať jej bariérovú funkciu. Zároveň vylučujú antimikrobiálne látky, tzv. bakteriocíny, zvyšujú hladinu cirkulujúcich imunoglobulínov a nešpecifickú imunofagocytárnu aktivitu granulocytov. V čreve tak posilňujú imunitnú odpoveď na vírusové infekcie. Okrem toho vylučujú proteolytické enzýmy, ktoré trávia bakteriálne toxíny.



TOTO Na močové cesty AKUT

10/20 kapsúl

Výživový doplnok

- obsahuje až 100 mg vysoko koncentrovaného extraktu z kanadských brusníc (40 mg PAC) a extrakt zo Zlatobyle obyčajnej pre zdravie močových ciest
- komplex 6 kmeňov baktérií mliečneho kvasenia (Laktobacily a Bifidobaktérie) a prebiotikum inulín

Bez
Alergénov
Laktózy
Lepku
Cukru
Vegetarián

Peľová alergia a senná nádcha

Kýchanie, vodnatá nádcha, upchaný nos, svrbenie a slzenie očí – to všetko sú príznaky peľovej alergie, tzv. polinózy. Sezónna peľová alergická reakcia je najrozšírenejšie alergické ochorenie, ktorého výrazne pribúda. V súčasnej dobe postihuje až pätinu populácie. Môže vzniknúť kedykoľvek v priebehu života, najčastejšie sa vyskytuje medzi 15. a 25. rokom, v posledných rokoch je zaznamenaný nástup ťažkostí v stále nižšom veku.

„Senná nádcha“ je zažitý, aj keď tak trochu zavádzajúci názov pre sezónnu alergickú nádchu. Najčastejšie toto ochorenie vyvoláva prítomnosť alergénu vo vdýchnutom vzduchu. Príznaky môžu byť rôzne silné a spoločne so silnou nádchou môže byť prítomný aj zápal spojiviek. Takúto nádchu je vhodné nepodceňovať, pretože neliečená alergická nádcha môže v budúcnosti prejsť do astmy. Polinóza je najčastejšie spájaná s jarným a letným obdobím, kedy je vegetácia v plnej sile a rozkvete. Peľová sezóna u nás začína skoro na jar a končí neskoro na jeseň. Na jar ohrozujú alergikov najčastejšie peľi drevín, v lete tráv a na jeseň bylín. Peľová alergická reakcia môže vzniknúť kedykoľvek počas života, aj keď v detstve je pravdepodobnosť prvej reakcie najvyššia. Alergia sa môže výrazne zhoršiť v obdobiach veľkých hormonálnych zmien – puberta, tehotenstvo, klimaktérium. Naopak, však môže tiež dôjsť k oslabeniu alergickej reaktivity alebo úplnému vymiznutiu alergie.

Aj keď liečba a diagnostika alergií v prvom rade patrí do rúk odborníkovi, v lekárni môžeme našim pacientom výrazne pomôcť.

RADY PRE NAŠICH ALERGICKÝCH PACIENTOV – TIPY, AKO ZVLÁDNUŤ PEĽOVÚ SEZÓNU:

- zníženie kontaktu s alergénmi na minimum,
- vyplachovanie si nosa soľnými roztokmi,
- po návrate domov, dobré umytie rúk, tváre a častejšie umývanie vlasov,
- dodržiavanie predpísanej medicíny – aj keď je pacientovi už lepšie,
- zadováženie si sieťky proti peľu, alebo čističky vzduchu.

Peľ spôsobuje, paradoxne, väčšie problémy v mesiacoch ako na vidieku.

Text: PharmDr. Petra Haár Némethová, farmaceut




ZOZNAM KVITNÚCICH ALERGÉNOV PRE DANÝ MESIAC (Zdroj: <https://www.alergia.sk>)

	Trávy	Byliny	Dreviny
Február			lieska, jelša, cyprusovité – tisovité
Marec		sedmokráska, púpava	lieska, jelša, javor, brest, topoľ, dub, cyprusovité – tisovité
Apríl	kostrava, psiarka	sedmokráska, púpava, repka, skorocel	lieska, jelša, javor, brest, topoľ, dub, jaseň, breza, hrab, cyprusovité – tisovité, orech
Máj	kostrava, psiarka, timotejka, mätonoh, lipnica, reznáčka, žito	sedmokráska, púpava, repka, skorocel, prhlava, mrlík, loboda, štiav	javor, dub, jaseň, breza, hrab, cyprusovité – tisovité, orech, buk, pagaštan, platan
Jún	kostrava, psiarka, timotejka, mätonoh, lipnica, reznáčka, žito, kukurica, medúnok, psinček, pýr	sedmokráska, púpava, repka, skorocel, prhlava, mrlík, loboda, štiav	buk, lipa, gaštan
Júl	kostrava, psiarka, timotejka, mätonoh, lipnica, reznáčka, kukurica, medúnok, psinček, pýr	sedmokráska, púpava, skorocel, prhlava, mrlík, loboda, štiav, zlatobyľ, palina	lipa, gaštan
August	kostrava, timotejka, mätonoh, reznáčka, kukurica, medúnok, psinček, pýr	sedmokráska, púpava, skorocel, prhlava, mrlík, loboda, zlatobyľ, palina, ambrózia	
September	kostrava, reznáčka	sedmokráska, púpava, skorocel, prhlava, mrlík, loboda, zlatobyľ, palina, ambrózia	
Október		skorocel, ambrózia	



Leukoplast®

Starostlivosť o rany v tých najlepších rukách

#LepšíNežPáska

Vyberte si **Leukoplast® Hypafix®**

Spoločiteľný samolepiaci obväz pre fixáciu krytia väčších rán
Účinne drží aj tam, kde neprilne ani náplast' v rolke.

Leukoplast® Hypafix®

Účinnosť overená praxou a klinickými štúdiami

Navrhnuté pre použitie na:

- kontúry tela
- ohybné časti tela
- secernujúce rany



VYSOKÁ PRIĽNAVOSŤ
až po dobu 7 dní.



PRUŽNOSŤ & FLEXIBILITA
až 10-krát väčšia,
než fixačná páska.



PRIEDUŠNOSŤ
Rana môže dýchať
a hojiť sa.

Zdravotné pomôcky Leukoplast sú určené pre vonkajšie použitie pri starostlivosti o rany.

www.leukoplast.sk



essity

Leukoplast®
je značkou spoločnosti Essity

Essity Slovakia s.r.o.
Gemerská Hôrka 400,
049 12 Slovenská republika
zakaznickyservis@essity.com

Leukoplast®

ZDRAVOTNÉ PONOŽKY



Terapeutické vlastnosti

V dnešnej dobe podľa štatistík zdravotníckych zariadení trpí cukrovkou každý ôsmy Slovák. Podľa výročnej správy WHO má problémy s nadváhou alebo obezitou približne 59 % dospeljej populácie. Kľúčovými žilami trpí každý druhý Slovák. Nohy nás nosia celý náš život, preto je dôležitý výber správne padnúcej a kvalitnej obuvi a ponožiek.

Značka FUSAKLE v rámci svojho portfólia prináša na trh novinku – ponožky pre zdravie. Sú určené pre ľudí, ktorí trpia rôznymi problémami v oblasti chodidiel, a takisto pomáhajú predchádzať a zmierňovať zdravotné komplikácie. Obsahujú len kvalitné materiály, ktoré sú jemné k pokožke. Sú určené pre všetkých, ktorí potrebujú pohodlné, komfortné a zdravotne nezávadné ponožky. Odporúčané sú pre diabetikov, ľudí s nadváhou, s opuchujúcimi nohami, s problémami s nedostatočným prekrvením, pri zápaloch kože, pri nadmernom potení a plesňových infekciách.

Antibakteriálne ponožky s aktívnymi iónmi striebra bránia rastu baktérií, a tak redukujú pachy a zabezpečujú hygienickú sviežosť. Komfortný lem zabezpečí voľnosť v lýtku, pričom použitie gumenej nite dodá lemu elasticitosť a jemné prilnutie k nohe. Ponožky sú vhodné ako na šport, tak i na prechádzky v prírode. Zloženie: bavlna 75%, polypropylén 25%.

Ponožky na kľúčové žily rezné sú bez lemu a chemickej úpravy, ideálne pre ľudí trpiacimi kľúčovými žilami a kožnými problémami. Pre svoje pohodlné funkčné vlastnosti sú vhodné na domáce využitie, pri pobytoch v zdravotníckych zariadeniach i na bežný relax po náročnom období. Zloženie: bavlna 38%, polyester 37%, polyamid 9%, viskóza 8%, vlna 8%.

Text: Ing. Monika Madarászová, marketing MED-ART



INZERCIA

NOVINKA

Aktuálne si viete objednať zdravotné Fusakle aj v našom sezónnom katalógu LETO 2022.



fusakle
česko-slovenský originál

Šťastie si za peniaze nekúpite, ale zájazd áno, a to je takmer to isté

Leto je definitívne tu. S ním aj krásne počasie, pri ktorom by bola škoda sedieť doma. Ako lepšie využiť prázdninové obdobie než cestovaním? Podťe s nami na pobytový alebo poznávací zájazd autobusom, letecky či vlastnou dopravou a my sa postaráme o nezabudnuteľný zážitok pre celú rodinu. Neveríte? Uveríte! Nasadnite do nášho žltého autobusu a spoznajte s nami najkrajšie miesta na Slovensku a v Európe.

SLOVINSKO A PLITVICKÉ JAZERÁ

Poznávací zájazd atraktívne kombinujúci prehliadku miest s návštevou prírodných unikátov. Očarujúcu atmosféru hlavného mesta Ľublana si vychutnáme počas prechádzok v jej uličkách. Uvidíme Ľublanský hrad, secesné budovy, galérie, múzeá a typické zdobené mosty nad riekou Lublaňka. Zážitok umocní plavba po jazere Bled k jedinému slovinskému ostrovu, na ktorom sa nachádza barokový kostol. Preskúmame podzemné priestory fascinujúcej jaskyne Postojna Jama, ktorá patrí k najrozľahlejším jaskynným komplexom na svete a bola využitá aj pri nakrúcaní viacerých filmov. Prejdeme sa komnatami Predjamského hradu postaveného v skale, ku ktorému sa viaže množstvo povestí a legiend. Cestu zakončíme vstupom do slávneho národného parku Plitvice v Chorvátsku, ktorého scenéria je dobre známa všetkým milovníkom filmov na motívy príbehov Karla Maya.



Plitvice



Predjamský hrad

FRANCÚZSKA RIVIÉRA A KAŇON VERDON

Lákavý program tohto poznávacieho zájazdu nás zavedie do mestečka Nice, známeho ako „kráľovná riviéry“. Prezrieme si staré centrum mesta, prejdeme sa po luxusnej anglickej promenáde s palmami a uvidíme obľúbený hotel svetových celebrit – hotel Negresco. Pri prechode cez provensálske Alpy pohladí dušu veľkoleposť týchto hôr. Zastavíme sa pri najkrajšom kaňone starého kontinentu, ktorý pripomína slávny americký Grand Canyon. Prejdeme cez mestečko Aiguines nad jazerom St. Croix s tyrkysovomodrou vodou. Presunieme sa do najznámejšieho



Nice



Kaňon Verdon



Monaco

letoviska vo Francúzsku – do Saint Tropez. Typická je línia luxusných jacht tiahnuca sa pozdĺž prístaviska, množstvo malých kaviarničiek a promenáda plná prechádzajúcich sa turistov. Prehliadneme si historické centrum, jachtársky prístav a navštívime múzeum – známu policajnú stanicu, ktorú preslávil legendárny Luis de Funes. V horskej dedinke Èze navštívime známu parfumeriu Fragonard. Zázjazd zakončíme príchodom do Monaca, druhého najmenšieho štátu a najstaršieho kniežatstva na svete. Mesto je známe ako daňový raj, preslávené najmä vďaka časti Monte Carlo s množstvom kasín. V Monacu si nenecháme ujsť prehliadku katedrály, kniežacieho paláca, oceánografického múzea a tiež svetoznámeho kasína.

GOTICKÁ CESTA GEMEROM

Novinka medzi našimi slovenskými poznávačkami. Autobusový zázjazd so sprievodcom po nádherných kútoch gemerského regiónu. Vďaka prírodnému bohatstvu kedysi patril medzi najbohatšie kúty Slovenska. Nájdeme tu veľa úžasných historických pamiatok, po ktorých nesie gotická cesta svoje meno. Množstvo gotických kostolíkov v dedinkách



ako Smolník, Kocelovce či Chyžné zaujmú farebnými freskami či kostol v Štítniku, ktorý má dva organy. Cetrom regiónu je mesto Rožňava, kde si počas zázjazdu prezrieme katedrálu a banské múzeum so zážitkovým centrom. Navštívime spoločne hlbiny Ochtinskej aragonitovej jaskyne, ktorá patrí k jediným trom jaskyniam tohto druhu na svete. V Krásnohorskom podhradí si prezrieme mauzóleum Andrassyovcov, ktoré dal postaviť gróf Dionýz svojej milovanej manželke Františke. Nezabudneme ani na ochutnávku miestnych špecialít v Jabložove nad Turňou. Zázjazd zavírieme najkrajším kaštieľom na Slovensku – žltobielu barokovú fasádu kaštieľa Betliar určite všetci dobre poznáme. Spoločne nazrieme do jeho prepychových interiérov s exotickými exponátmi a prejdeme sa anglickým parkom. Nevynecháme ani najvyšší umelý vodopád a fontány v záhradách. Cestou domov navštívime prvé slovenské múzeum v Revúcej a miestne múzeum. Aj naše malé Slovensko v sebe ukrýva veľa krás. Podľa ho preskúmať s CK Turancar!

Všetky termíny, detailný program zázjazdov, ako aj ceny nájdete na našom webe www.turancar.sk/cestovna-kancelaria.

TURANCAR
cestovná kancelária



Autolekárnička pre psov



Blíži sa leto a s ním je spojené aj častejšie cestovanie. Nezabudnime nato, že aj zvieratá potrebujú svoj cestovný kufor a najmä svoju lekárničku.

ČO JE POTREBNÉ UROBIŤ PRED CESTOU?

Ako prvé je potrebné skontrolovať všetky povinné očkovania, vybaviť cestovný pas, ak ide o zahraničnú cestu. Takisto je potrebné pred cestou odčervenie a podanie antiparazitika. V prípade nejasností treba kontaktovať veterinára.

ČO MÔŽE ODPORUČIŤ FARMACEUT V LEKÁRNI?

- Pri cestovaní môže nastať nevoľnosť, ktorú vieme stlmiť buď zázvorom, alebo dostupnými homeopatikami, ale i liekmi s obsahom moxastínu a kofeínu.
- Takisto je dobré mať so sebou pre prípad hnačky čierne uhlie alebo liek s obsahom účinnej látky diosmektit.
- Na dezinfekciu je vhodný prípravok s obsahom jódu.
- Na poranenia je vhodné mať masť s obsahom dimetindénu. Použijeme ju pri alergických prejavoch, svrbeniach, bodnutí hmyzom, popáleninách a rôznych iných prejavoch. Obväzy, náplasti a nožnice sú samozrejmosťou, rovnako ako ušné a očné kvapky.

ČO EŠTE MÔŽE BYŤ DOSTUPNÉ V LEKÁRNI?

Do povinnej výbavy patrí potrava. Je dobré, ak nám majiteľ psa povie, akú dlhú dobu bude trvať pobyt mimo domova, aby sme vedeli odporučiť dostatočné množstvo potravy – takej, ktorá nepodlieha skaze. Uprednostňujeme suchú stravu, ako napríklad gra-

nule alebo pochúťky, ako sú piškóty pre psy. Nie je potrebné odporúčať veľké balenia, ale radšej menšie. Potom nasleduje pitný režim. Do auta odporúčame vziať majiteľovi psa misku a fľašu na vodu, počas prestávok to pes ocení. Dôležité je vybrať správnu vôdzku, obojok, košík, uteráky a vrecká na exkrementy, prípadne hračku a psie topánky, ak by si pes poranil labku.

AKO ZAOBSTARÁŤ BEZPEČNOSŤ POČAS JAZDY?

Existujú bezpečnostné pásy, transportné boxy do auta, ale i deky, ktoré zabezpečujú bezpečnosť a komfort počas jazdy.

A to najdôležitejšie: pozor na prehriatie v aute! Používajte klimatizáciu, prípadne vetrajte a nenechajte psa v aute po zastavení a zaparkovaní.

MOJA RADA NA ZÁVER

Pripnite vášmu psíkovi na obojok i vašu adresu a telefónne číslo, keby sa náhodou stratil.

Text: PharmDr. Patrícia Martišovičová

Spoluautor: MVDr. Ivan Fiebig

Vaša Lekáreň ZDENKA Nitra, široký sortiment humánnych, veterinárnych liekov a chovateľských potrieb

relaxis

Prípravok na upokojenie psov

- pri búrke a ohňostrojoch
- pred návštevou veterinárneho lekára
- pri ceste autom a pri výstavách

Relaxis obsahuje prírodnú esenciálnu aminokyselinu L-theanín, ktorá vyvoláva relaxačnú reakciu. Po jej podaní začína mozog pracovať v relaxačnom rytme alfa vln.



allegris

Prírodné antidepresívum pre psov



- pri úzkostiach, strachu a bojzlivosti
- pri nežiaducej agresivite
- pokiaľ pes ničí zariadenie bytu pri odlúčení od majiteľa

Allegris stimuluje produkciu serotonínu. Nedostatok serotonínu sa prejavuje širokou škálou psychoneurotických problémov, ako je podráždenosť, či neadekvátna reakcia na stresové situácie.

WOYKOFF

info@alfamedicalteam.com

INFO: +421 905 813 345



REPRESENTED BY

ALFAMEDICALTEAM

Your pharmacy partner



MED-ART

MED EXPO
NITRA
2022 | Slovenský farmaceutický
veľtrh s medzinárodnou
účasťou

a IX. Zoborské lekárnické dni
10. september 2022, Výstavisko Agrokomplex Nitra

