

MEDIUM



MED-ART

02/2023



*Daj o sebe vedieť,
neboj sa, maj odvahu*

CHOLESTEROL –
preventívne vyšetrenia

VONKAJŠIE PARAZITY
mačiek

VITAMÍNY –
cesta k vášmu zdraviu

ADC TRENDY
predaja výživových doplnkov



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

Pramenitá voda – prameň zdravia a vitality



Medardovka

prírodná minerálna voda

**Prírodne perlivá minerálna voda
s vysokým obsahom kremíka:**

- vysoký obsah kremíka je cenný pri podpore pamäti a mentálnych kapacít
- horčík prispieva k správne fungovaniu nervového systému, svalov a k látkovej premene
- vďaka obsahu rozpusteného kremíka a kyseliny kremičitej vyplavuje minerálna voda z tela toxický hliník
- pitie aspoň jedného litra prírodnej vody s obsahom kremíka každý deň, môže pomôcť pacientom s Alzheimerovou chorobou



Medardovka

ochutená pramenitá voda

**Jemne sýtená stolová voda
s arómou Aloe vera**

- s minerálnym zložením a vlastnosťami potrebnými pre vodu je určená na trvalú spotrebu



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



Distribútor:

MED-ART, spol. s r. o., Hornočermánska 4, 949 01 Nitra

www.med-art.sk



obsah

- 6 ZDRAVOTNÁ STAROSTLIVOSŤ PRIAMO NA PRACOVISKU**
MED-ART ponúka svojim zamestnancom širokú škálu benefitov a výhod. V mesiaci apríl sme kolegom ponúkli možnosť dať si zmerať svoje biochemické parametre.
- 8 CHOLESTEROL**
Počas života sa stretne až jedna tretina nášho obyvateľstva s nejakými komplikáciami súvisiacimi s cholesterolom. Preto by mali byť preventívne vyšetrenia súčasťou životného štýlu.
- 9 SOM BUDÚCI FARMACEUT**
Marketingové tímy MED-ART-u a družstva Vaša Lekáreň podporili aktivity budúcich farmaceutov na akciách organizovaných študentmi SŠŠF UK v Bratislave a SKŠF UVLaF v Košiciach.
- 10 DAJ O SEBE VEDIEŤ**
Značka Som farmaceut na jarno-letnú sezónu prináša novú limitovanú edíciu, ktorá farmaceutom ako zdravotníckym pracovníkom pristanie. Hlavným prvkom sezóny je pískajúca liekovka s kapsulou.
- 12 WORKSHOP V KONGRESOVOM CENTRE MED-ART**
Výrobcovia a dovozcovia výživových doplnkov a potravín sa opäť stretli s prehľadom slovenskej a európskej legislatívy.
- 14 MEDIFO NA PÔDE FARMACEUTICKEJ FAKULTY V BRATISLAVE**
Farmaceuti projektu Medifo – lekárenská starostlivosť na seminári organizovanom FaF UK podporili postavenie farmaceuta v prevencii kardiovaskulárnych ochorení v podmienkach verejných lekární.
- 15 PÁR POZNÁMOK Z NOČNÉHO RÝCHLIKA**
Prečo prezident SLeK prirovnáva lekárenstvo k železnici? Dozviete sa na stránkach nášho časopisu z poznámok z jeho nočného cestovania slovenskými železnicami.
- 16 ADC TRENDS PREDAJA VÝŽIVOVÝCH DOPLNKOV Z LEKÁRNÍ V SR**
Množstvo užitočných informácií, ktoré umožňujú v oblasti výživových doplnkov lepšie sa orientovať na trhu a správne sa rozhodovať, prináša zo spoločnosti PharmINFO PharmDr. Peter Matejka, PhD.
- 20 POVINNOSTI ZAMESTNÁVATEĽA PRI PRACOVNOM ÚRAZE ZAMESTNANCA**
Čo by mal zamestnávateľ urobiť pri pracovnom úraze zamestnanca, radí autorizovaný technik PO a BOZP Jozef Urbánek.
- 22 ELEKTRONICKÁ PRÁCENESCHOPNOSŤ – ePN**
Od 1. júna 2023 slúži verejnosti elektronická práceneschopnosť. Lekár a inštitúcie si všetky potrebné údaje vymenia elektronicky, s potvrdeniami pacient nemá žiadne povinnosti a starosti.
- 24 KVAPKA ZDRAVIA Z KRÉTY**
MED-ART vo svojich sezónnych katalógoch ponúka kvalitné olivové oleje z Grécka. Viac o tomto tekutom zlate sa dozviete z rozhovoru s naším obchodným partnerom a dodávateľom produktov značky MyOlivier.
- 26 DOVOLENKOVÁ LEKÁRNIČKA**
Aký postup zvoliť pri príprave dovolenkovej lekárníčky? Ako usmerniť zákazníkov lekárne? Poradíme vám na stránkach časopisu a na stránke www.somfarmaceut.sk.
- 30 VITAMÍNY – CESTA K VÁŠMU ZDRAVIU**
MUDr. Olexandr Dobrovanov napísal knihu *Vitamíny – cesta k vášmu zdraviu*. S autorom publikácie, ktorá obsahuje prehľad vitamínov, ich opis, charakteristiku a biologickú úlohu, prinášame rozhovor.
- 33 VITAMÍN A**
Už od detstva počúvame, že by sme mali jesť mrkvu pre ostrý zrak. Zdraviu prospešné účinky vitamínu A nie sú lokalizované iba v jednej oblasti, ale benefitov má viacero.
- 36 ALERGIA NA BODNUTIE BLANOKRÍDLYM HMYZOM**
V prípade alergickej reakcie na hmyzí jed môže dôjsť k ohrozeniu zdravia až života postihnutého. V súčasnosti je možné alergiu úspešne liečiť a predchádzať tak závažným alergickým reakciami v budúcnosti.
- 39 FELPREVA – PRVÉ SKÚSENOSTI**
Na jeseň minulého roka spoločnosť Vetoquinol uviedla na trh nový veterinárny liek, ktorý má potenciál eliminovať prevažnú väčšinu významných parazitov mačiek.
- 40 VONKAJŠIE PARAZITY MAČIEK**
Blchy a kliešte sú najznámejším a najrozšírenejším vonkajším parazitom mačiek. Čo spôsobujú a ako im predchádzať, poradíme v našej Miniškole veteriny.

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

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

Korene sú DNA našej motivácie



Mgr. Hilda Némethová,
konateľka spoločnosti MED-ART

Milí priatelia,

chápem editoriál, ako výnimočnú možnosť pre autora, vyjadriť svoje osobné prežívanie, svoj osobný názor na udalosti, ktoré sa ho dotýkajú. Tak je to aj v prípade mojich súčasných dní, keď sa v našej spoločnosti deje oficiálna výmena generácií. Okrem toho, že je to skutočne zložitý právno-administratívny proces. Náročný je, pre nás odchádzajúcich, vo svojom obsahu. V prvom rade odovzdávame zodpovednosť. V druhom rade z prežitých rokov vieme, že to, čo sa začalo ako radosť zo slobody podnikania, sa premenilo na tvrdý job ovplyvňovaný toľkými externými faktormi, že z radosti zostali esenciálne okamihy. Ale dúfam, že nebude smelé z mojej strany replikovať, že... korene sú DNA našej motivácie. Bolo nám a našej spoločnosti dopriate, že naše deti nastupujú. Nastupujú po tvrdom prijímači a ako viacroční elévi.

Naše deti žili spolu s nami, s MED-ART-om, a lekárňami. Aj keď je všeobecne známy rodinný výrok dr. Jána Holeca pre naše deti: ...môžeš chcieť byť kýmkoľvek, ale do prihlášky si napíš farmácia, ich rozhodnutie bolo – farmácia, pričom boli úspešní aj na prijímačkách z medicíny. Ja som im za to vďačná. Aj keď, „rebel“ v rodine musí byť, moje druhé dieťa na medicíne je.

Som vďačná aj za proces štrukturalizácie spoločnosti a preberania zodpovednosti. Bol to proces spoznávania vlastných detí v rolách, ktoré odkryli ich charaktery, morálny základ, predstavy, ciele, ale hlavne súdržnosť, ktorú prezentoval už Svätopluk. Ako moja malá Peťka, keď sme štrngali kľúčikmi, skandovala ...v jednote je ono. Celý proces bol úžasný, dojímavý a spontánny. Ďakujem zaň a prajem našej spoločnosti ďalšie a ďalšie generačné odovzdávania, aké okolo nás vidíme. Prajem vám, drahí priatelia, prajných spolupracovníkov, chápujúcich, bez negativizmu, ktorý je skutočným toxínom súčasnej spoločnosti.



Starostlivosť, nezištnosť, tímovosť

Cena srdca sv. Medarda 2023



V tomto roku už po ôsmy raz v MED-ART-e oceňujeme zamestnancov prestížnym ocenením Cena srdca sv. Medarda a zamestnancov, ktorí získali ocenenie trikrát, uvádzame do Čestnej siene sv. Medarda.



Dňa 8. júna, na sviatok Medarda, už tradične vyhlasujeme výsledky zamestnaneckého hlasovania o cenu nášho patróna sv. Medarda. Počas posledného roka sme si každý mesiac rôznymi aktivitami pripomínali morálne hodnoty svätca premietnuté do súčasného života. Súdržnosť sme si pripomenuli spoločnou fotkou v oblečení vo farbách typických pre farbu ruží, nezištnú pomoc sme prezentovali zapojením sa do Dňa dobrovoľníctva, blízkosť rodiny sme si uctili tým, že do každej firemnej rodiny sme na vianočný stôl darovali vianočnú ružu. Spomedzi týchto a ďalších morálnych hodnôt sv. Medarda sme do samotného hlasovania vybrali tri z nich: starostlivosť, nezištnosť a tímovosť. Zamestnanci mali príležitosť hlasovať a vybrať si spomedzi seba kolegu, ktorý má vo svojom morálnom kredite tieto vlastnosti a zaslúži si Cenu srdca sv. Medarda.



Ako symbol prepojenia so svätým Medardom a jeho oceňovaním vencom ruží, ktorým vyzdvihoval zásluhy a morálny kredit ženy, jej vznešenosť a dôstojnosť, sme sa rozhodli tento symbol duchovnej krásy človeka povzniesť vysádzaním ruží v každom zo závodov spoločnosti MED-ART. Veríme, že sa tak rokmi postupne vytvorí krásne, čisté a voňavé miesto ruží, ktoré bude ľuďom pripomínať, aby sa či už v pracovnom, ale aj osobnom živote na chvíľku zastavili a spomenuli si, na čom v živote naozaj záleží a čo by pre človeka malo byť dôležité.

V slávnostný deň oceňovania otvárame pre celé kolektívy v závodoch letné mestečko, v ktorom si príjemným posedením, nápaditým občerstvením a dobrou náladou užívame firemnú lojalnosť a vzájomnú ľudskú spolupatričnosť.



Zdravotná starostlivosť priamo na pracovisku

Každá moderná organizácia si dnes uvedomuje, že ľudské zdroje sú základom jej úspešného fungovania. Nestačí však len nájsť tých správnych ľudí a zapojiť ich do pracovného procesu – na to, aby bol ľudský potenciál využívaný efektívne, musí byť práca s ľudskými zdrojmi oveľa komplexnejšia.



MED-ART si prácu zamestnancov váži, a preto im vytvára nielen kvalitné pracovné prostredie, ale tiež ponúka širokú škálu benefitov a výhod. Ich cieľom je dosiahnuť work-life balance, teda rovnováhu medzi pracovným a osobným životom, vďaka čomu môžu byť viac motivovaní a šťastní. Jedným z benefitov je podpora a starostlivosť o to najcennejšie – vlastné zdravie.

Prevenca a osвета sú základným pilierom programu starostlivosti o zdravie zamestnancov. Zamerané sú na skupinu civilizačných ochorení, ktorých výskyt na Slovensku za posledných 15 rokov výrazne stúpol. Počas roka v MED-ART-e pripravujeme ucelené zdravotné podujatia, ktoré zahŕňajú kombináciu podpory zdravého stravovania, prednášok, tréningov s využitím zdravotníckych pomôcok, zdravotných testov a meraní s možnosťou konzultácie s odborníkmi priamo na pracovisku.



PROJEKT ZDRAVÁ VÝZVA

Aj v tomto roku v rámci prevencie a osvetu prinášame priamo na pracovisko zamestnancom zdravé potraviny, ktoré podporujú imunitu a zlepšujú kvalitu ich života. Zamestnancami obľúbený projekt Zdravá výzva je už roky neoddeliteľnou súčasťou firemných benefitov, ktorý nielenže podporuje zdravé stravovanie, ale zároveň zamestnancov neformálne a interaktívne edukuje o tom, že jedlo výrazne ovplyvňuje celkové zdravie, vitalitu, ale aj výkon jednotlivca. Umocňuje pochopenie významu a dôležitosti zdravej stravy pre zdravie človeka.

PROJEKT MEDIFO

V minulom vydaní časopisu MEDIUM sme vás informovali o zrealizovaných vzdelávacích aktivitách formou prednášok a fyziotréningov s fyzioterapeutmi a online prednášky s odborníkom na výživu. V mesiaci apríl sme pokračovali benefitom vo forme preventívnej zdravotnej starostlivosti, ktorý poskytol zamestnancom priestor riešiť s kvalifikovanými odborníkmi problémy, ktoré možno dlhšie odkladajú, alebo o nich ešte vôbec nevedia. Preventívnu činnosť sme realizovali v spolupráci s farmaceutmi projektu MEDIFO – lekárenská starostlivosť.

Ako už iste viete, projekt MEDIFO sa zameriava na nadštandardné služby v rámci lekárenskej starostlivosti, špecifické poradenstvo zamerané na dispenzačnú, skriningovú činnosť, manažment farmakoterapie, správne stravovanie v kontexte ochorení a alergií, ktorými ľudia trpia. Odborný farmaceutický personál postupne navštívil všetky závody MED-ART-u a priamo na pracovisku ponúkol zamestnancom možnosť dať si zmerať biochemické parametre (hladinu cukru v krvi, krvný tlak, cholesterol, EKG) a pomocou prístroja InBody zistiť množstvo telesného tuku,



MED-ART SI PRÁCU ZAMESTNANCOV VÁŽI, A PRETO IM VYTVÁRA NIEN KVALITNÉ PRACOVNÉ PROSTREDIE, ALE TIEŽ PONÚKA ŠIROKÚ ŠKÁLU BENEFITOV A VÝHOD. ICH CIEĽOM JE DOSIAHNUŤ WORK-LIFE BALANCE, TEDA ROVNOVÁHU MEDZI PRACOVNÝM A OSOBNÝM ŽIVOTOM, VĎAKA ČOMU MÔŽU BYŤ VIAC MOTIVOVANÍ A ŠŤASTNÍ.

BMI index, bazálny metabolizmus, objem vody v organizme a i.

Ďalší z firemných benefitov MED-ART-u zamestnanci uvítali. Preventívnu aktivitu využilo 134 z nich. Ocenili nielen promptné konkrétne výstupy z meraní, ale aj možnosť individuálnej konzultácie s farmaceutmi lekárenskej starostlivosti priamo na pracovisku a poradenstvo pri prípadných odchýlkach oproti norme, ako aj odporúčania pre návštevu lekára pri zistených výsledkoch ohrozujúcich ich zdravie.

HODNOTA ZDRAVIE

Zdravie je hodnota, ktorú medzi zamestnancami podporujeme aj v rámci projektu šírenia morálnych hodnôt nášho patróna sv. Medarda. Uvedomujeme si, že samotné fyzické telo je len jednou súčasťou celkovej rovnice dobrého zdravia a že naše zdravie je založené na vzťahu medzi telom, myslou a duchom – na dobrom zdraví každej z týchto častí. Z modernej charakteristiky mena Medard sa dozvedáme, že muži s týmto menom majú zdravie zvyčajne pevné, lebo sa rozhodli, že ak majú niečo dokončiť a dokázať, niet času na choroby. Historicky bol sv. Medard považovaný za patróna proti bolestiam zubov, pomocníka proti choromyselnosti a horúčke.



Starostlivosť o zdravie ľudí je naším každodenným poslaním, aj preto k jeho podpore pristupujeme s úprimným a intenzívnym nasadením.

Beáta Račeková, riaditeľstvo MED-ART



Cholesterol —

čo je o ňom dobré vedieť

Aterosklerotické kardiovaskulárne ochorenia môžu prebiehať veľmi nenápadne (nebolia) celé roky. Preto je dôležité zaujímať sa o svoj cholesterol zavčas. Počas života sa stretne až jedna tretina nášho obyvateľstva s nejakými komplikáciami súvisiacimi s cholesterolom a tieto problémy sa už dávno netýkajú len ľudí vo vyššom veku. K zdravotným problémom môže dôjsť už u detí a ich pôvod môže byť podmienený genetickou predispozíciou. Práve preto by mali byť preventívne vyšetrenia súčasťou životného štýlu.

V rámci vyšetrenia lipidového panelu sa pozornosť sústreďuje na celkový cholesterol, LDL-cholesterol, HDL-cholesterol a triacylglyceridy. Uvedené analýzy umožňujú vyhodnotiť riziko aterosklerotických kardiovaskulárnych ochorení spolu s ďalšími rizikovými faktormi, ako je napr. obezita, fajčenie, diabetes.

Celkový cholesterol predstavuje všetok cholesterol nachádzajúci sa v rôznych formách v krvi vrátane LDL- a HDL-cholesterolu. Cholesterol je v krvi transportovaný vo forme lipoproteínov, hlavne LDL-lipoproteínov.

LDL-cholesterol je súčasťou LDL-lipoproteínov, ktoré roznášajú cholesterol do buniek ľudského tela. Ak je cholesterolu príliš veľa, môže sa usadzovať a poškodzovať steny tepien (aterogénny účinok). Preto sa nazýva aj zlým cholesterolom. Ide o najdôležitejší parameter hodnotenia rizika kardiovaskulárnych ochorení.

HDL-cholesterol sa podieľa na tvorbe HDL-lipoproteínov. Tieto lipoproteíny majú za úlohu odvádzat



PharmDr. Petra Haár Némethová
farmaceutka

nadbytočný cholesterol z krvného riečiska do pečene a odtiaľ do čreva. Môže vychytávať voľný cholesterol zo stien a z tepien, a tak pôsobiť proti nežiaducim aterosklerotickým zmenám (antiaterogénne účinky). Preto sa tento cholesterol nazýva dobrým cholesterolom.

Triacylglyceridy predstavujú zdroj energie v našom tele, a preto sa väčšinou vyskytujú v tukovom tkanive. Kolujú aj v krvi ako zdroj energie na činnosť svalov. Ďalšie sa objavia v krvi po jedle, preto sa odber odporúča robiť nalačno. Zvýšená koncentrácia triacylglyceridov sa môže spájať s ischemickou chorobou srdca. Ich zvýšená hodnota tiež odráža nedostatočnú kontrolu diabetu.

Niekedy sa stanovuje aj non-HDL-cholesterol (odpočítaním hodnoty HDL-cholesterolu od celkového cholesterolu). Predstavuje cholesterol obsiahnutý v potenciálne aterogénnych lipoproteínových časticiach, napr. v už spomínaných LDL-lipoproteínoch.

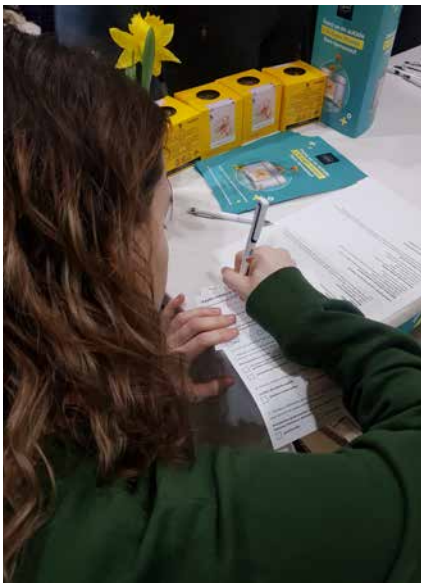
Dlhodobé štúdie potvrdili význam včasného záchytu osôb so zvýšeným LDL-cholesterolom. Zvýšené hodnoty aterogénnych lipidov v strednom veku môžu zvyšovať riziko vzniku kardiovaskulárnych ochorení aj po 15 – 30 rokoch. Dôležitá je tiež dĺžka obdobia, počas ktorého sú jedinci vystavení zvýšeným hodnotám LDL-cholesterolu, teda nielen jeho samotné hodnoty. Vo veku 35 – 55 rokov, keď jedinci žili s hranične zvýšenými hodnotami cholesterolu, každých 10 rokov narástlo riziko vzniku koronárnej choroby srdca o 40 %.

Liečba hypercholesterolémie si vyžaduje komplexný prístup. Základom liečby je zníženie rizika kardiovaskulárnych ochorení. Pozornosť sa sústreďuje hlavne na dosiahnutie cieľových hodnôt LDL-cholesterolu, triacylglyceridov a HDL-cholesterolu. Neoddeliteľnou súčasťou liečby sú režimové opatrenia – fyzická aktívita a diéta.

Som budúci farmaceut

Farmáciu máme v krvi

Aj tento rok sme boli súčasťou budúcnosti nádejných farmaceutov. V spolupráci s marketingovým tímom družstva Vaša Lekáreň sme sa ako distribútor liekov a ako potenciálny zamestnávateľ zúčastnili na úspešných farmaceutických podujatiach v Bratislave a v Košiciach.



V marci sme sa zúčastnili ako hrdý vystavovateľ na Kariérnych dňoch farmaceutov organizovaných Slovenským spolkom študentov farmácie Univerzity Komenského v Bratislave. Rovnako sme nevynechali ani Dni pracovných príležitostí pod taktovkou Spolku košických študentov farmácie Univerzity veterinárneho lekárstva a farmácie v Košiciach. Tento typ akcie považujeme za vynikajúcu možnosť, ako stretnúť budúcich farmaceutov a zaradiť ich do komunity, ktorú aktívne vytvárame vďaka značkám MED-ART, Som farmaceut a Vaša Lekáreň. Záleží nám na nezávislosti farmaceutov, zachovaní ducha, ktorý k tomuto povolaniu patrí, a považujeme za povinnosť rozšíriť obzor študentom aj týmto smerom. Na oboch podujatiach nás mohli študenti farmácie stretnúť v informačnom stánku, kde sme si spoločne zasúťažili o predmety značky Som farmaceut, a tiež sme boli súčasťou sympózia s prednáškou Farmáciu máme v krvi.

Touto cestou chceme vyjadriť študentom verejnú pochvalu za organizáciu, oba spolky zorganizovali toto podujatie na jednotku a ukázali, že sa vo svete naozaj nestratia, nech ide o akúkoľvek oblasť pôsobenia, ktorú si vyberú. Sme radi, že sme mohli byť súčasťou. Absolventom želáme šťastnú ruku pri výbere svojho vysnívaného povolania a študentom veľa trpezlivosti pri skúškach.

PhDr. Katarína Felix, marketing MED-ART

ZÁLEŽÍ NÁM NA NEZÁVISLOSTI FARMACEUTOV A POVAŽUJEME ZA POVINNOSŤ ROZŠÍRIŤ OBZOR ŠTUDENTOM AJ TÝMTO SMEROM.





NOVÁ LIMITOVANÁ EDÍCIA

DAJ O SEBE VEDIETĚ





DAJ O SEBE VEDIETĚ

Dominantnou farbou limitovanej edície je biela, ktorá farmaceutom ako zdravotníckym pracovníkom pristane azda najviac. Je doplnená sviežimi jarno-letnými farbami, pričom hlavným prvkom je liekovka s kapsulou, ktorá sa objavuje na ponožkách a pískacích tričkách. Pískací zvuk je manifestáciou povolania farmaceut, ktorý vyjadruje „daj o sebe vedieť, neboj sa, maj odvahu“ upozorniť na seba a povedať všetkým, že si farmaceut – odborník na lieky. Limitka obsahuje kvalitné nadčasové produkty pre všetkých pravých farmaceutov bez rozdielu pohlavia, veku, národnosti, miesta bydliska či štýlu. Aj tentokrát sme stavili na spoluprácu s overenými značkami a priniesli vám to najlepšie a farmaceutické. Tričká vznikli vďaka spolupráci so značkou Pískacie, ponožky sú od Fusaclí, sedací vak od Tuli, nátierky od Purito a ortopedické šľapky od Protetiky. Celú limitovanú edíciu si môžete pozrieť na webstránke www.somfarmaceut.sk a je dostupná do vypredania zásob aj cez klientskú zónu MED-ART.



PODPORA POVOLANIA FARMACEUT

Limitka dopĺňa celú myšlienku značky Som farmaceut, a to poukazovať na povolanie farmaceut v spoločnosti ako súčasť zdravotného systému, podporovať odbornú rolu aj vďaka vzdelávaniu, ktoré pravidelne pripravujeme. Nezapudnite sledovať stránku www.somfarmaceut.sk. V Miniškole veteriny sa tento rok venujeme témam spojeným s mačkou. Vzdelávanie vám okrem farmaceutky PharmDr. Patrície Martišovičovej spríjemní aj kocúr Baltazár. V Zdravmate v kocke vás PharmDr. Silvia Sedliaková spolu s lekárom prevedie problematikou zdravotníckeho materiálu a v Piatkovom podcaste sa PharmDr. Marek Macejko pravidelne rozpráva s PharmDr. Paulínou Kollárikovou o najčastejších témach, s ktorými sa možno stretnúť v lekární. Nezapudnite si každý mesiac prečítať nový odborný článok spojený s AD testom a získať tak dva kredity v SLeK a SKMTP. Ďalší formát, blog, pripravujú viacerí farmaceuti, preto neváhajte a podporte ich prečítaním si článku. Témy sú zaujímavé, sezónne a aktuálne.



PhDr. Katarína Felix, marketing MED-ART



Výrobcovia a dovozcovia výživových doplnkov a potravín sa opäť stretli na workshope v kongresovom centre MED-ART



V kongresovom centre MED-ART sa 24. mája 2023 opäť konal workshop pre výrobcov a dovozcov výživových doplnkov a potravín s prehľadom slovenskej a európskej legislatívy, ktorý už tradične spoločne organizovali Česká a slovenská asociácia pre špeciálne potraviny, Potravinárska komora Slovenska a spoločnosti MED-ART, PharmINFO a Alfa Medical Team.

Česká a slovenská asociácia pre špeciálne potraviny (ČASP) je záujmové združenie právnických osôb založené v roku 2000. Asociácia reprezentuje spoločné záujmy svojich členov – výrobcov a dovozcov výživových doplnkov – a to na národných i na medzinárodnej úrovni. Jej hlavným cieľom je aktívne sa podieľať na utváraní primeraného a vyváženého legislatívneho rámca pre produkty podporujúce zdravie. Zároveň sa všetci členovia asociácie zaväzujú dodržiavať etický kódex pre predaj a marketing, ktorý ide nad rámec platnej legislatívy v ČR a SR. Novinkou je, že členovia asociácie môžu používať na svojich produktoch a v komunikácii logo Člen ČASP, ktorého ambíciou je stať sa zárukou kvality v kategórii výživových doplnkov.

Program bol nabitý vďaka atraktívnym prednášajúcim. Martina Šimová, predsedníčka predstavenstva ČASP a predsedníčka predstavenstva organizácie Food Supplement Europe (FSE) so sídlom v Bruseli, priniesla poslucháčom aktuálny prehľad európskej legislatívy príslušnej pre výživové doplnky. Martina prednávkou obhájila svoju pozíciu v európskej asociácii výrobcov výživových doplnkov FSE a pred-

sedníčkou jeho predstavenstva sa stala aj na ďalšie dva roky. Informovala, že konečné rozhodnutie Európskej komisie o budúcom vývoji legislatívy EÚ v oblasti zdravotných tvrdení o rastlinách sa stále odkladá, prioritou v oblasti výživových doplnkov je zatiaľ len stanovenie maximálnych hladín vitamínov a minerálov. Tu bude musieť byť konečné rozhodnutie kompromisom medzi názormi členských štátov, ale už teraz je zrejmé, že výsledné limity budú v mnohých prípadoch nižšie, ako je súčasná prax. Európsky súdny dvor tiež rozhodol, že v prípade obohatených potravín by v ich zložení mali byť prednostne uvádzané názvy vitamínov zrozumiteľné spotrebiteľom, napr. vitamín D a nie iba cholekalciferol.

Diskutovaný bol aj termín „probiotikum“. Francúzske úrady už tiež nebudú považovať termín „obsahuje probiotiká“ v súvislosti s výživovými doplnkami za neschválené zdravotné tvrdenie, ak budú splnené stanovené podmienky. Dôvodom tejto zmeny v prístupe je zistenie, že stále viac členských štátov EÚ už nenasleduje odporúčanie EK z roku 2007 a povoľuje jeho použitie, čo spôsobuje nerovné podmienky na trhu pre francúzske produkty, ktoré nemôžu tento termín používať. Čo sa týka aditív a ostatných látok pridávaných do potravín, bolo nariadením EÚ 2023/447 do výživových doplnkov schválené sladidlo steviolové glykosidy zo stévie s vylepšenou sladivosťou. Ostatnými látkami v riešení sú napr. monakolín K, katechíny zo zeleného čaju, kyselina alfa-lipoová, rastliny obsahujúce berberín a HCA, ale aj feniklový čaj. Silnou témou je aj schvaľovanie CBD ako nových potravín. EFSA aktuálne posudzuje 19 žiadostí (päť pre syntetické a 14 pre prírodné CBD). Tieto žiadosti sú teraz *on hold* (minimálne do 4/2024) z dôvodu vyhlásenia EFSA z polovice roku 2022 o nedostatku klinických dát o bezpečnosti CBD. Ako informovala Ing. Miriam Bellofattová zo Štátnej poľnohospodárskej a potravinárskej inšpekcie (SZPI), v Českej republike SZPI na základe prehlásenia EK pripravuje tzv. opatrenie všeobecnej povahy, ktoré zakáže predaj potravín a výživových doplnkov obsahujúcich CBD a iné



Mgr. Martina Kristiánová, MBA
Česká a slovenská asociácia pre špeciálne potraviny,
predsedníčka Slovenského fóra



kanabinoidy. Podľa vyjadrenia Evy Józeffiovej z Úradu verejného zdravotníctva SR informácia o zákaze použitia CBD v potravinách v SR sa náchadza aj na webovej stránke ÚVZ SR. Novinkou z Česka je tiež to, že na základe nového posúdenia rizika ŠÚKL dôjde k výškrtnutiu melatonínu zo zoznamu látok nepovolených pre použitie pri výrobe výživových doplnkov. V ČR na rozdiel od SR a iných členských štátov nebolo jeho použitie doteraz povolené.

Eva Józeffiová ďalej informovala účastníkov o priebehu kontroly výživových doplnkov na trhu v SR. Nie všetky zaevidované VD v registri na internetovej stránke ÚVZ SR sú skontrolované odbornými zamestnancami ÚVZ SR. ÚVZ SR vykonáva len námatkovú kontrolu. Oznámený VD môže byť odstránený z registra aj po uplynutí niekoľkých rokov od jeho oznámenia, preto je namieste jeho priebežná kontrola. Približne päť až desať percent oznámených výživových doplnkov tak býva z registra stiahnutých, a teda ich umiestnenie na trhu v SR ako VD je neakceptované. Najčastejšími dôvodmi sú prítomnosť nových alebo nepovolených zložiek, vysoké množstvá vitamínov, príp. nejde o VD, ale napr. čaje, obohatené alebo bežné potraviny. V priebehu kontroly bývajú nariadené opatrenia na stiahnutie z trhu alebo neumiestňovanie produktu na trh ako VD, udelená pokuta podľa § 28 ods. 2 písm. c) zákona č. 152/1995 Z. z. – ak dodávateľ vyrába alebo umiestňuje na trh potraviny, na ktorých výrobu boli použité nepovolené zložky alebo zakázané zložky – a taktiež oznámenie o nevyhovujúcom VD do výstražného systému RASFF. Marek Slávik z ÚVZ SR tiež informoval, že pripravovaná novela zákona č. 355/2007 Z. z. v parlamente neprešla a všetky pripra-

vované zmeny v oblasti výživových doplnkov sa tak odkladajú a ďalší pokus o ich presadenie sa uskutoční až s novou vládou.

Od 1. 6. 2023 by mala byť spustená nová webstránka ÚVZ SR, čo by malo byť užitočné aj v procese oznamovania nových výživových doplnkov na trh – formulár bude k dispozícii pre vyplnenie online bez potreby stiahnutia a zasielania na e-mail –, s automatickou dennou aktualizáciou registra (v súčasnosti prebieha raz mesačne) a automatickým vygenerovaním platobného predpisu a jeho zaslaním do schránky oznamovateľa.

Širší pohľad na potravinársku legislatívu účastníkom poskytla Jana Venhartová z Potravinárskej komory Slovenska s prehľadom pripravovanej legislatívy v SR aj legislatívneho rámca EÚ, kde zarezovali témy označovania výrobkov obsahujúcich hmyzie bielkoviny, povinné označovanie potravín etiketami s výživovou hodnotou a dopadom na životné prostredie či predchádzanie vzniku odpadu a plytvania s potravinami. Zaujímavú prednášku priniesol Peter Matejka zo spoločnosti PharmINFO, v ktorej zhodnotil aktuálne trendy predaja výživových doplnkov z lekární v SR, a Branislav Macko z Ponyhouse, ktorý sa vo svojej prezentácii venoval pre výrobcov užitočnej téme, ako robiť efektívny marketing v regulovanom prostredí.

Česká a slovenská asociácia pre špeciálne potraviny na jeseň opäť pripraví ďalšie edukačné podujatie, na ktoré vás už teraz srdečne pozýva.

MEDIFO podporilo postavenie farmaceuta v prevencii kardiovaskulárnych ochorení v podmienkach verejných lekární

Dňa 1. apríla 2023 sa tím farmaceutov projektu MEDIFO – lekárenská starostlivosť zúčastnil na významnom seminári, ktorý sa uskutočnil na pôde Farmaceutickej fakulty UK v Bratislave. Generálnym partnerom podujatia bola spoločnosť MED-ART.



Lekárne sú najdostupnejším miestom, kde si pacient môže prísť po radu, ale aj miestom primárnej prevencie a záchytu závažnejších problémov. Cieľom MED-ART-u a MEDIFA je podporovať postavenie farmaceuta a lekární ako dôležitej súčasti zdravotnej starostlivosti. Preto sme považovali za potrebné podporiť kolegov, ktorí vytvorili a zorganizovali prvý implementačný seminár a workshop na tému: štandardný postup pre výkon prevencie kardiovaskulárnych ochorení v podmienkach verejných lekární.

ODBORNÝ PROGRAM

Na odbornom podujatí odzneli prednášky zamerané na predstavenie základných aspektov štandardného postupu, miesto farmaceuta v prevencii KVO a jeho spoluprácu s lekárom, ako aj na edukáciu pacienta. Nasledovala bohatá panelová diskusia, do ktorej sa okrem tvorcov štandardu z radov farmaceutov zapojili a na zaujímavé otázky odpovedali aj kardiológ doc. MUDr. Štefan Farský, CSc., FESC, a viceprezident Slovenskej spoločnosti všeobecného praktického lekárstva MUDr. Peter Lipovský. Obaja menovaní boli aj autormi a spoluautormi prezentácií seminára. Druhý seminárny blok otvoril PharmDr. Peter Stanko, ktorý predstavil vybrané aspekty dispenzácie pri prevencii KVO, kde sa okrem iného vo významnej miere zameril na povolené zdravotné tvrdenia k aktívnym látkam používaným v prevencii KVO. Mgr. Peter Jeník zameril svoju prednášku na prístrojové a materiálne vybavenie pre výkon prevencie v lekární a seminárny blok uzavrel PharmDr. Peter Matejka s témou farmaceutickej starostlivosti u liečených pacientov s KVO.

WORKSHOP

Vo workshopovej časti podujatia si účastníci zopakovali správne zásady merania krvného tlaku a detekcie predsieňovej fibrilácie, ako aj odberu kapilárnej kvapky krvi a prakticky si vyskúšali štandardné aj nové funkcie tlakomerov značiek Omron a Microlife za prítomnosti odborných zástupcov oboch značiek. Taktiež si navzájom zmerali kompletný lipidový profil z kvapky kapilárnej krvi prístrojom LUX multimeter a na základe zmeraných hodnôt krvného tlaku a non-HDL cholesterolu si každý účastník stanovil svoje celkové kardiovaskulárne riziko vzniku kardiovaskulárnej príhody v najbližších desiatich rokoch systémom SCORE2 a SCORE2-OP. Záver workshopovej časti bol venovaný praktickému riešeniu kazuistik z oblasti primárnej a sekundárnej prevencie KVO.

Po absolvovaní seminára a workshopu dostali účastníci okrem štandardného potvrdenia zo strany SLeK s pridelenými kreditmi aj certifikát Farmaceutickej fakulty UK v Bratislave dokladujúci, že účastník absolvoval školenie sústavného vzdelávania spĺňajúce príslušné odborné požiadavky štandardného postupu pre výkon prevencie kardiovaskulárnych ochorení v podmienkach verejných lekární.

PharmDr. Petra Haár Némethová, farmaceutka

Pár poznámok z nočného rýchlika

Európa prežíva renesanciu nočných vlakov. Aspoň tak to tvrdil prestížny cestovateľský časopis *Condé Nast Traveler* v decembri 2021 v článku, v ktorom podrobne vymenúva nové trasy, nové služby, nové vozne – skrátka všetko nové v aktuálnom trende nočného cestovania. Autor článku konštatuje, že pribúdajúce nové vlakové súpravy s pohodlnými posteľami, izbovou službou, vlastnými sprchami a kvalitnou reštauráciou ponúkajúcou sezónne jedlá, remeselné pívá a miešané drinky pripomínajú viac pohybujúci sa hotel než vlak.

Tento text vzniká v „pohybujúcom sa hoteli“ s názvom rýchlik 615 Zemplín, ktorý slovenskými železnicami premáva od nepamäti a ktorý bol päť rokov na prelome tisícročia častým prechodným domovom nás – študentov z východného Slovenska – na cestách do a zo školy. A jeho čaro pri cestách do Bratislavy občas objavujem i dnes, pričom vôbec nemusím nostalgicky spomínať na vozne spred štvrtstoročia. Sú totiž tie isté.



PharmDr. Ondrej Sukeľ
prezident Slovenskej
lekárnickej komory

Objektívne nemám najmenší šajn o tom, či vôbec niekedy niekto uvažoval o ich výmene alebo rekonštrukcii, a rovnako netuším, či sa vyššie popísané európske trendy dotýkajú aj nás. Ak sa však niekedy na nejakom príslušnom ministerstve uskutoční debata na túto tému, rád by som bol pri tom. Síce – ktovie ako to bude, našej krajiny sa totiž na rozdiel od väčšiny Európy zákaz letov na krátke vzdialenosti netýka, keďže niet čo zakazovať.

Ten vlak (verme) niekedy ráno dorazí do svojho cieľa, my cestujúci vystúpime zo štyridaťročného vozňa a zabudneme, kým opäť nebude potrebné niekam sa dostať.

Z vozňa s názvom „lekárstvo“ sa síce dá vystúpiť tiež, ale tým, že sme si túto profesiu vybrali – a vybrali sme si ju s pocitom budúcej užitočnosti –, to nepovažujeme za správne. Aj preto robíme to, čo robíme, a chceme, aby jednoducho veci fungovali, zlepšovali sa a prinášali benefity pacientom, nám i celej spoločnosti. Hádám až tak veľa nechceme.

PREČO TÁTO PARALELA SO ŽELEZNICOU?

Lebo tak, ako sme si nevšimli európske a svetové trendy v kvalite a rozsahu nočného cestovania, rovnako ignorujeme všetky pozitívne vzory, ktoré by mohli zlepšiť kvalitu zdravotnej starostlivosti využívaním prirodzených kompetencií farmaceutov.

Jedným z pokusov, ako viac etablovať farmaceutov v starostlivosti o pacienta, bol návrh novely zákona

o liekoch, ktorým by sa umožnilo očkovanie proti chrípke v lekárnach. Bezprecedentným zásahom sa na rokovanie vlády predložil iný materiál, ako bol schválený Hospodárskou a sociálnou radou vlády, ako aj Legislatívnou radou. Materiál, ktorý nebol nijakým výkrikom, ale dva roky trvajúcim dielom najvýznamnejších odborníkov.

Po stretnutí s ministrom zdravotníctva (novým) je však vysoko pravdepodobné, že sa prostredníctvom poslaneckého pozmeňovacieho návrhu vráti očkovanie späť do pléna Národnej rady. Predseda zdravotníckeho výboru NR SR zároveň pozval zástupcov SLeK na rokovanie výboru, ktorého predmetom bude aj novela zákona o liekoch a doriešenie prípadných otázok týkajúcich sa celého procesu očkovania v lekárnach.

Ďalšou témou, ktorú sme na stretnutí s ministrom otvorili, bola problematika (ne)dostupnosti liekov. Ešte pred týmto stretnutím sme prezentovali svoj pohľad a postoj na tlačovej konferencii 12. mája 2023. Okrem iného sme poukázali na zásadný nepomer medzi reálnymi a účelovými A3 žiadosťami, na pasivitu štátnych orgánov vo veci nedostupnosti liekov, ignoranciu existencie rozsiahleho reexportu, nevyužívanie možností, ktoré ponúka individuálna príprava liekov, vrátane taxy laborum porušujúcej princípy zákona o cenách, či prekonanú reguláciu cien liekov. Tešiť sa z najnižších regulovaných cien liekov v prípade, že tie lieky u nás nie sú a v okolitých krajinách áno, považujem za cimrmanovskú bizarnosť.

Reč bola aj o taxe laborum, ktorej výška je v rozpore so zákonom o cenách, udržateľnosti systému, nízkom ohodnotení lekární... Či ministrom prezentované súhlasné postoje, návrhy a prisľuby riešení aj niekedy dostanú reálnu legislatívnu tvár, ukáže nie až tak vzdialená budúcnosť.

Budúcnosť, ktorá sa začína dnešným dňom a do ktorej vstupujeme – podobne ako v prípade nočných železničných vozňov – s obrovským investičným a myšlienkovým dlhom.

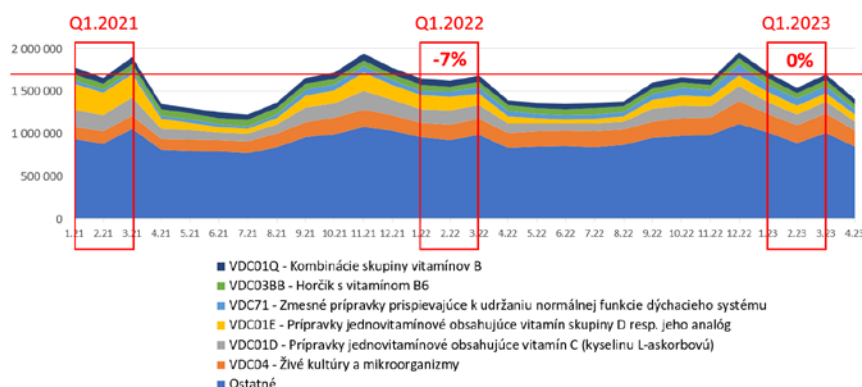
ADC Trends —

aktuálne trendy predaja výživových doplnkov z lekární v SR

ADC Trends umožňuje sledovanie vývoja slovenského trhu farmaceutických produktov. Dostupnosť dát na úrovni okresu a týždňovej periodicity pre rozhodnutia v správnom čase.

Služba ADC Trends poskytuje už od roku 2019 svojim používateľom prehľad trendov predaja všetkých typov sortimentu z kamenných verejných lekární v SR (sell-out). O trendoch predaja hovoríme preto, lebo nejde o tzv. tvrdé dáta, ktoré by sledovali presný počet krabičiek predaných/vydaných pacientom v lekárňach. Trendy namiesto toho sledujú len početnosť predajov na týždennej báze a okresnej úrovni. To znamená, koľkokrát sa konkrétny produkt identifikovaný ADC kódom predal v danom časovom úseku a danom regióne. Svojím spôsobom tak ADC Trends poukazujú aj na približný počet pacientov, ktorí si prišli v období týždňa, resp. mesiaca kúpiť daný produkt. Trendy predaja sa anonymizovane spracovávajú z viac ako 90 % všetkých kamenných verejných lekární v SR, pričom predaj zo zvyšných 10 % (cca 210) sieťových aj nesieťových lekární sa dopočítava extrapoláciou.

Po rokoch pandémie COVID-19 a extrémnych výkyvoch trendov predaja niektorých typov sortimentu v lekárňach sme sa rozhodli pozrieť bližšie na trh výživových doplnkov. Výsledky aktuálnych trendov predaja výživových doplnkov za posledné obdobie od roku 2021 boli prezentované na workshope ČSAP pre výrobcov a dovozcov výživových doplnkov a potravín a pre farmaceutov, ktorý sa konal dňa 24. 5. 2023 tradične v sídle spoločnosti MED-ART v Nitre. Z prezentovaných výsledkov vyplýva, že celkový trh výživových doplnkov sa po rokoch extrémnych predajov vitamínov a minerálov posilňujúcich imunitu postupne upokojuje. Trend predaja výživových doplnkov za sledované obdobie od 1. 1. 2021 do 31. 4. 2023 ukazuje obrázok č. 1.



Obrázok. č. 1 Trendy predaj výživových doplnkov v kamenných lekárňach v SR

Výživové doplnky patria v rámci ADC klasifikácie do skupiny označenej kódom VDC. Táto skupina VDC obsahuje v rámci ADC klasifikácie 60 podskupín výživových doplnkov na prvej úrovni, 40 podskupín na druhej a 21 podskupín na tretej úrovni. Jednotlivé úrovne predstavujú vetvy ADC klasifikačného stromu, ktorý je k dispozícii verejne na portáli ADC.sk v časti Klasifikácie. Pri pohľade na trendy predaja na obrázku č. 1 je vidno šesť najviac predávaných konkrétnych podskupín v rámci výživových doplnkov, ktorých predaj v Q1 2023 predstavoval 41 % podiel na predaji všetkých výživových doplnkov v kamenných lekárňach v SR.

Následne sme sa v dátach pozreli na významnejšie VDC podskupiny s trendom predaja nad 50-tisíc predajov ročne a porovnali sme predaje v 1. kvartáli 2023 oproti predajom v 1. kvartáli 2022. Hľadali sme pritom podskupiny, v ktorých došlo k najvýznamnejším zmenám (viac ako 30 % zmena) trendu predaja. Výsledky zobrazujú tabuľky č.1 a č.2.

ADC Trends – najvýznamnejšie poklesy trhu, 1. kvartál 2023 vs. 1. kvartál 2022

Skupina ADC klasifikácie	Zmena
VDC02C – Prípravky jednominerálové obsahujúce zinok	46 %
VDC02F – Prípravky jednominerálové obsahujúce selén	42 %
VDC01E – Prípravky jednovitamínové obsahujúce vitamín skupiny D	42 %
VDC03DZ – Zinok v iných kombináciách	31 %

Tabuľka č. 1: K najvýznamnejším poklesom trendu predaja výživových doplnkov došlo v podskupinách zinku, selénu a vitamínu D, čo poukazuje na pokračujúcu normalizáciu predajov týchto skupín z čias pandémie COVID-19

ADC Trends – najvýznamnejšie nárasty trhu, 1. kvartál 2023 vs. 1. kvartál 2022

Skupina ADC Klasifikácie	Zmena
VDC25 – Prípravky obsahujúce najmä enzýmy (okrem laktázy)	135 %
VDC69 – Zmesné prípravky prispievajúce k udržaniu funkcie pohybového systému	80 %
VDC33 – Prípravky obsahujúce najmä aktívne uhlie	74 %
VDC03AZ – Vápnik v iných kombináciách	72 %
VDC31 – Prípravky obsahujúce najmä rastlinné steroly	50 %
VDC71 – Zmesné prípravky prisp. k udržaniu funkcie dýchacieho systému	40 %
VDC67 – Zmesné prípravky prispievajúce k udržaniu dobrého spánku	38 %
VDC03E – Železo v kombináciách	34 %

Tabuľka č. 2: K významným nárastom predaja (> 30%) v rámci porovnania Q1 2023 oproti Q1 2022 došlo až pri ôsmich skupinách ADC klasifikácie (tabuľka č. 2).

Predaj výživových doplnkov s obsahom enzýmov rástol (+ 135 %) najmä pre výpadok OTC liekov s obsahom enzýmov, pričom celý trh enzýmových prípravkov, ktoré nie sú viazané na lekársky predpis, klesol (- 11 %). Medzi top tri produkty na tomto trhu patria prípravky ProfiZYM Plus, DAOSiN a HistApp.

Na trhu pohybového systému najviac rástli zmesné prípravky z podskupiny VDC69 (+ 80 %). V tejto skupine patria medzi top tri produkty ENZYCOL DNA*, Dr.Max Complex 6 Aktiv a Orthovit. Na tomto trhu porástli o 5 % aj výživové doplnky s obsahom chondroitínu, glukozamínu alebo kolagénu (VDC19), ako aj registrované voľnopredajné lieky zo skupiny chondroitín sulfátu (+ 7 %).

Nárast predaja výživových doplnkov s obsahom aktívneho uhlia (+ 74 %) je do veľkej miery spôsobený aj výpadkom OTC liekov, no treba povedať, že celý trh aktívneho uhlia vrátane registrovaných liekov narástol o 23 %. V skupine výživových doplnkov s obsahom aktívneho uhlia (VDC 33) patria medzi top tri najpredávanejšie produkty CARBO MEDICINALIS, Dr.Max CarboMax a MEDICAL Zone ČIERNE UHLIE. Nárast predaja prípravkov obsahujúcich aktívne uhlie svedčí o tom, že ľudia začali viac cestovať, ale aj o tom, že častým sprievodným prejavom akútnych ochorení (resp. ich liečby) v 1. kvartáli posledných dvoch rokov (predaj Q1 2022 narástol oproti Q1 2021 o 150 %) bola hnačka.

Medziročne rastie celý trh OTC prípravkov s aktívnym uhlím v Q1 o 19 až 23 %. Farmaceuti by pri takto sa zvyšujúcom predaji týchto prípravkov mali pacientov upozorniť aj na riziko liekových interakcií na úrovni vstrebávania pri súbežnom užívaní iných liekov.



PharmDr. Peter Matejka, PhD.
riaditeľ divízie číselníkov
PharmINFO



Z PREZENTOVANÝCH VÝSLEDKOV VYPLÝVA, ŽE CELKOVÝ TRH VÝŽIVOVÝCH DOPLNKOV SA PO ROKOCH EXTRÉMNYCH PREDAJOV VITAMÍNOV A MINERÁLOV POSILŇUJÚCICH IMUNITU POSTUPNE UPOKOJUJE.

Rovnako rastie celý trh OTC prípravkov s obsahom vápnika. Pokiaľ ide o výživové doplnky, tak medziročný nárast pri porovnaní Q1 je na úrovni okolo 30 % za roky 2021 až 2023. Najvýraznejšie pritom rastie predaj v skupine výživových doplnkov s obsahom vápnika v kombináciách VDC03AZ, ktorý narástol v Q1 2023 o 72 % (v Q1 2022 narástol predaj v tejto skupine dokonca o 80 %). V tejto skupine patrí k top tri produktom GENERICA Kalciový sirup s vanilkovým extraktom, Dr.Max Gastrofruit tbl a Dr.Max Calcium 500 mg šumivé tbl s príchuťou citrónov a limetiek.

Nárast predaja výživových doplnkov s obsahom fytoosterolov (VDC31) o 50 % bol spôsobený najmä dočasným výpadkom prípravkov s obsahom monakolínu K (VDC27). V rámci skupiny VDC31 dlhodobo vedie prípravok ARTERIN CHOLESTEROL. V skupine VDC27 to bol v Q1 2023 ArmoLIPID PLUS. Celý trh výživových doplnkov lipidy a cholesterol, kam patria ešte zmesné prípravky prispievajúce k udržaniu normálnej hladiny cholesterolu (VDC61), taktiež narástol (+ 19 %).

Predaj výživových doplnkov na trhu dýchací systém kontinuálne rastie medzikvartálne aj medziročne na úrovni minimálne 40 %. Medzi top produkty v skupine VDC71 patria Golden Zlaté pastilky, Dr.Max Islandský lišajník Bylinné pastilky s vitamínom C, Folsalvin spray.

Veľmi zaujímavý je nárast predaja v podskupine zmesných prípravkov prispievajúcich k udržaniu dobrého spánku (VDC67) takmer o 40 %. Lídrom v tejto podskupine je ZzzQuil NATURA želé s príchuťou lesného ovocia. Trh prípravkov s obsahom melatonínu pritom klesol o 1 %.

Poslednou skupinou, kde sme zaznamenali viac ako 30 % nárast trendu predaja, sú prípravky s obsahom železa v kombináciách (VDC035E), kde narástol o 34 %, pričom predaj jednominerálového železa klesol o 27 %. Táto skutočnosť poukazuje na jav viditeľný do istej miery aj v iných skupinách, že pacienti začínajú viac preferovať kombinované prípravky pred jednozložkovými.

Služba ADC Trends poskytuje aj podrobnejšie údaje týkajúce sa nielen vyššie uvedených skupín a produktov, ale aj všetkých, ktoré sú alebo boli zalistované v ADC číselníku. Aktuálne je v ADC číselníku zalistovaných vyše 32-tisíc aktívnych produktov všetkých typov sortimentu od liekov (21 %) cez zdravotníctvo (34 %), potraviny a výživové doplnky (24 %), kozmetiku (18 %) až po veterinu (1 %), suroviny (1 %) a ostatné produkty (1 %). V rámci služby ADC Trends je možné sledovať aktuálnu dynamiku trendov predaja len s päťdňovým odstupom. Dáta sú k dispozícii v časových úrovniach týždeň, mesiac, kvartál, rok až dva roky do minulosti. Regionálne je možné sledovať okresy, kraje, celé Slovensko, ale aj vlastné regióny v rámci Slovenska. Produkty, skupiny a trhy na sledovanie si môže používateľ vyberať úplne ľubovoľne tak vlastné, ako aj konkurenčné. Sme radi, že prostredníctvom služby ADC Trends môžeme našim klientom prinášať množstvo užitočných a cenovo dostupných informácií, ktoré umožňujú lepšie sa orientovať na trhu a správne sa rozhodovať.



ADC Trends – trhové dáta v správnom čase

Naštartovala sa očakávaná zmena v dostupnosti moderných liekov?

Asociácia inovatívneho farmaceutického priemyslu (AIFP) každoročne pripravuje analýzu o dostupnosti inovatívnej onkologickej liečby na Slovensku.

Aktuálna analýza údajov za roky 2011 – 2022 naznačuje po dlhodobej stagnácii mierny nárast podielu hrazených indikácií z verejného zdravotného poistenia. Napriek tomu na Slovensku stále nie je uhrádzaná väčšina onkologickej inovatívnej liečby s najvyšším medicínskym prínosom, ktorú odporúčajú európski aj svetoví odborníci. V sledovanom období rokov 2011 – 2022 bolo Európskou liekovou agentúrou (EMA) registrovaných 299 indikácií inovatívnej onkologickej liečby. Z nich je na Slovensku (k 1. marcu 2023) z verejného zdravotného poistenia hrazených 28,4 %.

SLOVENSKÍ PACIENTI NEMAJÚ Z VEREJNÉHO ZDRAVOTNÉHO POISTENIA K DISPOZÍCII MODERNÚ TERAPIU V PRÍPADE AŽ 214 INDIKÁCIÍ

K 1. marcu 2023 bolo na Slovensku z celkového počtu 299 indikácií štandardne hrazených zo zdravotného poistenia len 85 (z toho 13 v rámci tzv. DRG*). Slovenskí pacienti tak nemajú z verejného zdravotného poistenia k dispozícii modernú terapiu v prípade až 214 indikácií. Pozitívom však je, že podiel nehrazených indikácií na Slovensku medziročne poklesol o takmer osem percentuálnych bodov.

V prípade solídnych tumorov sú v súčasnosti dostupné moderné lieky pre 186 indikácií, avšak štandardne hrazených na Slovensku je len 39 z nich (21 %). O niečo lepšia situácia je pri rakovine krvi a lymfatických uzlín (hematologických malignitách), kde je z celkového počtu 113 indikácií hrazených 46 (z toho 13 v rámci tzv. DRG), teda dve pätiny všetkých indikácií (41 %). To medziročne predstavuje nárast podielu hrazených indikácií o takmer 12 percentuálnych bodov.

SLOVENSKÍ PACIENTI MAJÚ EXTRÉMNE OBMEDZENÝ PRÍSTUP K ŠTANDARDNEJ LIEČBE

Spomedzi indikácií, ktoré v liečbe rakoviny dostali od európskych odborníkov najvyššie hodnotenie (smernice ESMO IA-B a IIA-B), je zo 173 takýchto top indikácií na Slovensku hrazených len 48 (27,7 %, z toho 2 v rámci DRG). Na Slovensku teda nie sú štandardne dostupné ani tie lieky, ktoré vzhľadom na výsledky v liečbe rakoviny európski odborníci hodnotia ako lieky s najväčším prínosom, a to na základe vysokej miery klinického dôkazu podporeného dostatočne robustnými klinickými štúdiami.



POČET HRADENÝCH INDIKÁCIÍ SA ZVÝŠIL, STÁLE TO VŠAK NESTAČÍ

Najviac z celkového počtu 299 indikácií je určených na liečbu karcinómu pľúc (43 indikácií), nádorov postihujúcich lymfatické uzliny (lymfómov) (36 indikácií), karcinómu prsníka a mnohopočetného myelómu (zhodne 25 indikácií). Napriek tomu, že v Európe je za ostatných viac ako desať rokov na tieto typy rakoviny registrovaných najviac indikácií moderných liekov, na Slovensku je ich počet štandardne hrazený z verejného zdravotného poistenia minimálny. V prípade karcinómu pľúc je hrazených 26 % indikácií, pri karcinóme prsníka 20 % a pri karcinóme hrubého čreva len 11 %. Tieto ochorenia pritom patria medzi najčastejšie diagnostikované onkologické ochorenia u nás. Dlhodobu sú na tom veľmi zle pacienti s rakovinou obličiek, močového mechúra či matrice. Napriek tomu, že v rámci týchto oblastí existuje až 12, osem, resp. štyri indikácie, na Slovensku nie je zo zdravotného poistenia stále hrazená žiadna z nich.

SLOVÁCI A ONKOLOGICKÉ OCHORENIA

Onkologické ochorenia sú dlhodobo druhou najčastejšou príčinou úmrtí ľudí na Slovensku. Podľa údajov Štatistického úradu SR ročne rakovine podľahne viac ako 13 000 Slovákov. Najčastejšou príčinou je rakovina hrubého čreva a rakovina pľúc. Každoročne pribudne na Slovensku podľa odhadov WHO približne 30 000 nových prípadov rakoviny.

*DRG – Diagnostic-Related Group

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

Povinnosti zamestnávateľa pri pracovnom úraze zamestnanca

V zamestnaní môžu nastať rozmanité situácie a niekedy, žiaľ, dochádza aj k takým nepríjemným situáciám, akými sú pracovné úrazy či dokonca smrť. Čo by mal v tomto prípade zamestnávateľ urobiť? Aké sú jeho povinnosti? Všetky dôležité informácie vám prinášame v rozhovore s naším externým technikom BOZP a PO Jozefom Urbánkom.

● **Pán Urbánek, vieme o vás, že dlhodobo pôsobíte ako technik požiarnej ochrany a bezpečnostný technik v rôznych odvetviach priemyslu. Priblížte, prosím, čitateľom nášho časopisu, čo je podstata činnosti bezpečnostného technika.**

Hlavnou úlohou bezpečnostného technika je prijímanie a presadzovanie účinných preventívnych opatrení u zamestnávateľov s cieľom vytvárať dlhodobo udržateľné dôstojné pracovné podmienky na udržanie nízkeho počtu pracovných úrazov, najmä smrteľných pracovných úrazov a pracovných úrazov s celoživotnými následkami, ako aj minimalizovanie chorôb z povolania.

● **Podľa toho, čo tvrdíte, sa problematika BOZP točí hlavne okolo pracovných úrazov. Čo je podľa vás najdôležitejšie pri predchádzaní pracovným úrazom?**

Áno, máte pravdu, zjednodušene povedané, celá problematika BOZP je o predchádzaní pracovným úrazom a o ochrane života a zdravia zamestnancov. Predísť pracovným úrazom a nákladom s nimi spojeným je možné prevenciou pracovnej úrazovosti, teda systémom opatrení plánovaných a vykonávaných vo všetkých oblastiach činnosti zamestnávateľa, ktoré sú zamerané na vylúčenie alebo obmedzenie rizika a faktorov podmieňujúcich vznik pracovných úrazov, chorôb z povolania a iných poškodení zdravia z práce a určením postupov v prípade bezprostredného a vážneho ohrozenia života alebo zdravia zamestnanca – to je úloha zamestnávateľa, no k nízkej alebo až nulovej úrazovosti nemalou mierou musia prispieť aj zamestnanci tým, že budú pri práci dbať o svoju bezpečnosť a zdravie a o bezpečnosť a zdravie osôb, ktorých sa ich činnosť týka.

● **Určite nie každý úraz na pracovisku sa dá klasiifikovať ako pracovný úraz. Kedy hovoríme o pracovnom úraze?**

Pracovný úraz je definovaný ustanovením § 195 ods. 2 zákona č. 311/2001 Z. z. Zákonník práce v znení neskorších predpisov: „*Pracovný úraz je poškodenie zdravia, ktoré bolo zamestnancovi spôsobené pri plnení pracovných úloh alebo v priamej súvislosti s ním nezávisle od jeho vôle krátkodobým, náhlym a násilným pôsobením vonkajších vplyvov.*“

Pracovným úrazom je aj úraz, ktorý nastane pri ceste na vyšetrenie v zdravotníckom zariadení vykonávané na príkaz zamestnávateľa (tzv. lekárske prehliadky vo vzťahu k práci), alebo ošetrovanie pri prvej pomoci, nakoľko cesta na ne a späť sú úkony v priamej súvislosti s plnením pracovných úloh.

● **A ktoré úrazy nemôžeme považovať za pracovné úrazy?**

Pracovným úrazom nie je úraz, ktorý zamestnanec utrpel na ceste do zamestnania a späť. Pracovným úrazom tiež nie je úraz, ktorý nastane počas prestávky na odpočinok a jedenie, pretože sa tento čas nezapočítava do pracovného času.

● **Keď aj napriek všetkým preventívnym opatreniam zo strany zamestnávateľa dôjde k pracovnému úrazu, čo všetko musí zamestnávateľ splniť, aby dodržal zákonný postup?**

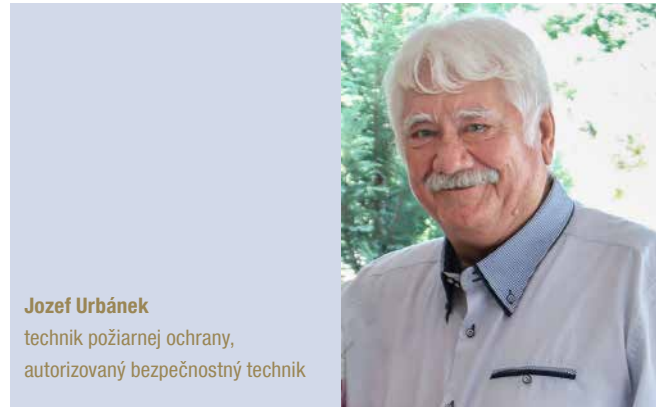
Zamestnávateľ je povinný **viest evidenciu** pracovných úrazov (drobných poranení), ktorých následkom zamestnanec nezostane práceneschopný, alebo je práceneschopný do troch dní. V evidencii sa uvádzajú údaje potrebné na spísanie záznamu o registrovanom pracovnom úraze, ak sa následky pracovného úrazu prejavia neskôr.

Zamestnávateľ je povinný **registrovať** pracovný úraz, ktorým bola spôsobená pracovná neschopnosť zamestnanca trvajúca **viac ako tri dni** alebo smrť zamestnanca, ku ktorej došlo následkom pracovného úrazu, nasledovným spôsobom:

- Zamestnanec je povinný bezodkladne oznámiť zamestnávateľovi vznik pracovného úrazu alebo služobného úrazu, ktorý utrpel, ak mu to dovoľuje jeho zdravotný stav. Povinnosť oznámiť zamestnávateľovi vznik pracovného úrazu má aj zamestnanec alebo fyzická osoba, ktorá bola jeho svedkom.
- Zamestnávateľ je povinný po oznámení vzniku pracovného úrazu bezodkladne vykonať potrebné opatrenia, aby nedošlo k ďalšiemu ohrozeniu života a zdravia. Stav pracoviska nemožno meniť do príchodu príslušných vyšetrojúcich orgánov,

ak zistené skutočnosti nasvedčujú, že v súvislosti s pracovným úrazom bol spáchaný trestný čin, alebo ak ide o závažný pracovný úraz. Výnimkou je vykonanie nevyhnutných opatrení na ochranu života a zdravia alebo na zabránenie veľkej hospodárskej škode. Ak sa stav pracoviska mení, zamestnávateľ je povinný vyhotoviť dokumentáciu o stave pracoviska potrebnú na vyšetrovanie príčin vzniku takej udalosti. Vhodnou formou dokumentácie je najmä fotodokumentácia, resp. videozáznam.

- Zamestnávateľ zistí príčinu a všetky okolnosti vzniku pracovného úrazu, a to za účasti zamestnanca, ktorý utrpel registrovaný pracovný úraz, ak je to možné so zreteľom na jeho zdravotný stav, a za účasti príslušného zástupcu zamestnancov pre bezpečnosť; v prípade smrti alebo ťažkej ujmy na zdraví je zamestnávateľ povinný prizvať k zisťovaniu príčin aj bezpečnostného technika.
- Zamestnávateľ spíše záznam o registrovanom pracovnom úraze najneskôr **do ôsmich dní** odo dňa, keď sa dozvedel, že ide o **registrovaný pracovný úraz**, a zašle záznam o registrovanom pracovnom úraze **do ôsmich dní** odo dňa, keď sa dozvedel, že ide o registrovaný pracovný úraz príslušnému inšpektorátu práce, Sociálnej poisťovni a zamestnancovi, ktorý utrpel registrovaný pracovný úraz, alebo pozostalým, ak zamestnanec zomrel v dôsledku pracovného úrazu.
- Zamestnávateľ je povinný po prijatí oznámenia **bezodkladne** oznámiť vznik registrovaného pracovného úrazu príslušnému inšpektorátu práce alebo príslušnému orgánu dozoru, **ak ide o závažný pracovný úraz**.
- Zamestnávateľ prijme a vykoná potrebné opatrenia, aby sa zabránilo opakovaniu podobného pracovného úrazu.
- Zamestnávateľ zašle príslušnému inšpektorátu práce správu o vyšetrovaní príčin a okolností vzniku závažného pracovného úrazu a o prijatých a vykonaných opatreniach na zabránenie opakovaniu podobného pracovného úrazu **do 30 dní odo dňa**, keď sa o jeho vzniku dozvedel.
- Ak zamestnanec utrpel pracovný úraz na pracovisku iného zamestnávateľa, je tento zamestnávateľ povinný bezodkladne oznámiť vznik pracovného úrazu zamestnávateľovi poškodeného zamestnanca. Ak zamestnanec utrpel registrovaný pracovný úraz na pracovisku iného zamestnávateľa, tento zamestnávateľ je povinný:
 - splniť oznamovaciu povinnosť podľa odseku 5 písm. a) zákona o BOZP,
 - zistiť príčinu vzniku registrovaného pracovného úrazu podľa ods. 4 písm. a) zákona o BOZP,
 - po spísaní podkladu pre záznam o registrovanom pracovnom úraze podľa ods. 4 písm. b) zaslať tento podklad zamestnávateľovi zamestnanca,
 - prijať a vykonať opatrenia podľa odseku 4 písm. c) zákona o BOZP.



Jozef Urbánek
 technik požiarnej ochrany,
 autorizovaný bezpečnostný technik

● Myslíte si že v zdravotníctve je väčšie percento úrazov než v iných profesiách?

Podľa štatistík zverejnených na internetovej stránke Národného inšpektorátu práce sa úrazovosť v odvetví zdravotníctvo a sociálna pomoc pohybuje v priemere na hodnote 7 %, čo nie je zanedbateľné číslo. V zdravotníctve pôsobí na zamestnancov naraz hneď niekoľko nebezpečných faktorov pracovného prostredia súčasne, ktoré môžu závažne ovplyvniť ich zdravie. Dlhodobým alebo opakovaným pôsobením na zamestnancov môže dôjsť k takému poškodeniu zdravia, že týmto zamestnancom je priznaná choroba z povolania. Príkladom môže byť práca vo vynútenej polohe, choroba z dlhodobého nadmerného zaťaženia končatín, práca s bremenami pri manipulácii s pacientmi, vystavenie sa viacerým formám žiarenia, chemické faktory, biologické faktory, psychická záťaž a pod.

Medzi základné povinnosti zamestnávateľa v prípade, že jeho zamestnanci vykonávajú činnosti, pri ktorých sú exponovaní nebezpečným faktorom pracovného prostredia, je posudzovanie rizík (vypracovanie posudku o riziku) a vykonanie opatrení na elimináciu alebo zníženie rizík na najnižšiu možnú úroveň tak, aby sa predchádzalo vzniku pracovných úrazov v najvyššej možnej miere.

● Chceli by ste na záver niečo dodať?

Filozofiou práce bezpečnostného technika je šírenie osvetu v maximálnej možnej miere, či už cez papierovú formu prostredníctvom dokumentácie, rôznymi informačnými letákmi, výveskami, organizovaním kampaní BOZP vo firmách, alebo osobným kontaktom so zamestnancami pri školeniach, prezentáciách a nácvikoch na zdoľávanie havarijných situácií a zmierňovanie ich následkov. Touto cestou by som chcel docieľiť, aby sa bezpečnosť pri práci stala neoddeliteľnou súčasťou plnenia si všetkých pracovných úloh zamestnancov na všetkých stupňoch riadenia.

Ďakujeme za rozhovor.

Spracovala: Daniela Urbánková, externá redaktorka

Elektronická praceneschopnosť – ePN

Elektronická praceneschopnosť – ePN slúži verejnosti od 1. júna 2022. Lekár vás uznáva praceneschopným novým spôsobom – elektronicky. Hlavným predpokladom je, aby bol zapojený do systému ePN.



Od 1. júna 2023 všetci všeobecní lekári, lekári zdravotníckych zariadení a gynekológovia by mali vystavovať už len ePN, od 1. januára 2024 budú aj lekári špecialisti vrátane lekárov poskytujúcich zubno lekársku starostlivosť uznávať PN iba elektronicky.

Ak vás lekár zapojený do systému elektronickej PN – ePN po prehliadke uzná dočasne praceneschopným elektronicky, už vám nevystavuje papierové potvrdenie. Vaša cesta od lekára vedie priamo domov, liečiť sa.

Ak vás lekár uznal praceneschopným cez ePN:

- neprenášate a nedoručujete žiadne potvrdenia o vašej praceneschopnosti zamestnávateľovi ani Sociálnej poisťovni,
- nežiadate o náhradu mzdy ani o dávku nemocenskú,
- nenahlasujete číslo účtu v banke, na ktorý vám bude poukazovaná dávka nemocenskú,
- neoznamujete ukončenie dočasnej pracovnej neschopnosti.

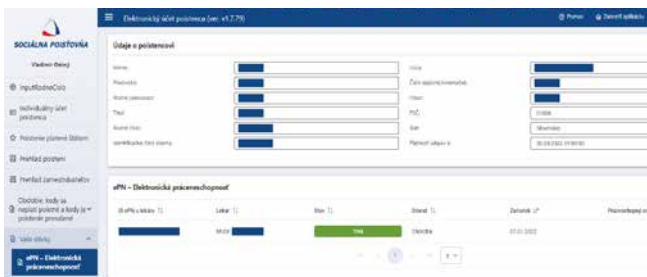
Pri ePN si lekár a inštitúcie všetky potrebné údaje vymenia elektronicky, s potvrdeniami nemáte nijaké povinnosti a starosti.

Ako sa údaje o mojej ePN dostanú od lekára tam, kde sú potrebné?

- lekár vo svojom počítači vystaví ePN,
- lekár odošle vašu ePN elektronicky do NZIS – systému eZdravie – v Národnom centre zdravotníckych informácií (NCZI),
- v prípade potreby vám lekár vystaví odpis ePN:
 - na vašu žiadosť, ak nie ste poistencom v Slovenskej republike a potvrdenie potrebujete pre zahraničnú inštitúciu sociálneho poistenia alebo pre vlastnú potrebu,
 - ak má lekár technické problémy s odoslaním ePN,
- systém eZdravie (NZIS) odošle zašifrované údaje o vašej ePN do Sociálnej poisťovne,
- spracované údaje o ePN poskytne Sociálna poisťovňa prostredníctvom eSlužieb vášmu zamestnávateľovi,
- zamestnávateľ má v eSlužbách Sociálnej poisťovne (služba odvádzateľ poistného) prístup k údajom o vašej praceneschopnosti cez novú záložku s názvom „ePN“,
- ako poistenec máte v eSlužbách Sociálnej poisťovne prístup k svojej ePN cez elektronický účet poistenca.

Môžem si svoju elektronickú PN – ePN kontrolovať online?

Pacienti majú informáciu o svojej ePN vo svojej elektronickej zdravotnej dokumentácii – elektronickej zdravotná knižka (EZK cez slovensko.sk). Ak máte aktivovaný prístup do elektronického účtu poistenca v eSlužbách Sociálnej poisťovne, okrem údajov o ePN budete mať k dispozícii aj informácie o konaní a výplate dávky nemocenské. Aktivácia prístupu je jednoduchá: navštívte pobočku Sociálnej poisťovne a podpíšte dohodu o používaní elektronických služieb. V elektronickom účte poistenca (EÚP) nájdete informácie o ePN v časti vašej dávky:



Ako sa môj zamestnávateľ dozvie, že mi lekár vystavil ePN?

Zamestnávateľovi oznamuje údaje o vašej ePN Sociálna poisťovňa cez eSlužby, ku ktorým má každý zamestnávateľ prístup. V časti ePN si váš zamestnávateľ nájde všetky potrebné údaje o vás, aby vám mohol vyplatiť náhradu príjmu počas vašej dočasnej PN. Zamestnávateľ zároveň cez eSlužby oznámi Sociálnej poisťovni údaje potrebné pre posúdenie nároku na nemocenské alebo úrazový príplatok, ako aj údaje potrebné na výplatu nemocenského alebo úrazového príplatku.

Ako požiadam o nemocenské v prípade vystavenia ePN?

V prípade ePN nepodávate samostatnú žiadosť. Za žiadosť o nemocenské sa považuje samotné vystavenie ePN za nasledovných podmienok:

- poistenec je v prvý deň DPN zamestnancom alebo je v ochrannej lehote po skončení zamestnania (u zamestnanca, ktorému pracovný pomer trvá počas celej DPN, vzniká nárok na nemocenské od 11. dňa DPN, u zamestnanca, ktorému pracovný pomer skončil počas prvých 10 dní DPN, vzniká nárok dňom nasledujúcim po skončení poistenia a u zamestnanca v ochrannej lehote vzniká nárok prvým dňom DPN),
- poistenec je v prvý deň DPN povinne nemocensky poistenou samostatne zárobkovo činnou osobou alebo mu plynie ochranná lehota po skončení tohto poistenia (nárok na nemocenské vzniká od prvého dňa DPN),
- poistenec je v prvý deň DPN dobrovoľne nemocensky poistenou osobou alebo mu plynie ochranná lehota po skončení tohto poistenia (nárok na nemocenské vzniká od prvého dňa DPN),

- poistenec je v prvý deň DPN poistencom Sociálnej poisťovne, avšak nie je nemocensky poistený (nárok na nemocenské a jeho výplatu nevznikne).

V prípade, ak v deň vzniku DPN nie je osoba poistencom a ani jej neplynie ochranná lehota, konanie o dávku sa nezačne.

Aké povinnosti má poistenec v prípade vystavenia ePN?

- dodržiavať liečebný režim a vychádzky určené ošetrovujúcim lekárom a poskytovať súčinnosť pri ich kontrole,
- zdržiavať sa na adrese pobytu uvedenej v elektronickom zázname o dočasnej pracovnej neschopnosti,
- preukázať sa pri kontrole dodržiavania liečebného režimu občianskym preukazom alebo iným dokladom preukazujúcim jeho totožnosť,
- ak počas trvania práceneschopnosti zmení pobyt, kde sa bude zdržiavať, je povinný to oznámiť Sociálnej poisťovni v lehote do ôsmich dní,
- dostaviť sa na určené kontroly posudzovania spôsobilosti na prácu k ošetrovujúcemu lekárovi,
- do troch dní od vzniku prvej ePN nahlásiť číslo účtu v banke, na ktorý sa má poukazovať nemocenské alebo úrazový príplatok, alebo adresu na poukazovanie nemocenského alebo úrazového príplatku (táto povinnosť sa netýka zamestnanca); tlačivo je dostupné aj v elektronickom účte poistenca,
- pri vzniku ePN z dôvodu úrazu alebo pracovného úrazu predložiť vyplnené hlásenie úrazu (tlačivo je dostupné aj v elektronickom účte poistenca),
- vziať späť žiadosť o nemocenské/úrazový príplatok, ak nepožaduje dávku napriek tomu, že lekár potvrdil ePN (tlačivo je dostupné aj v elektronickom účte poistenca), a to až do ukončenia konania o nároku na nemocenské alebo úrazový príplatok,
- preukázať skutočnosti vplyvajúce na vznik, trvanie a zánik nároku na dávku a jej výplatu.

Kedy mám ako zamestnanec nárok na dávku nemocenskú?

V prípade, že vaša liečba trvá dlhšie ako desať dní. Dávku nemocenskú začína Sociálna poisťovňa vyplácať od 11. dňa práceneschopnosti. Prvých desať dní hradí váš zamestnávateľ.

Ako sa moja ePN ukončí?

Ak sa do dňa určeného ako deň predpokladaného skončenia ePN nedostavíte na ďalšie vyšetrenie bez dohodnutia náhradného neskoršieho termínu s príslušným ošetrovujúcim lekárom, ktorý určil ePN, tento deň sa považuje za deň ukončenia ePN a lekár vytvorí elektronický záznam o ukončení ePN. Ak sa dohodnete s príslušným ošetrovujúcim lekárom na neskoršom termíne vyšetrenia, ošetrojúci lekár určí nový dátum predpokladaného skončenia ePN.

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

Kvapka zdravia z Kréty

Tekuté zlato, ako nazval Homér olivový olej, sa získava z olív lisovaním. Olivovníky sa pestovali pred viac ako 10 000 rokmi. Divoké olivovníky existovali už v prehistórii, kultivovať ich začali pravdepodobne v starovekej Mezopotámii. Následne sa rozšírili do oblasti Stredomoria a stali sa jeho symbolom. V minulosti sa používal olivový olej na medicínske účely, starostlivosť o telo, na výrobu parfumov, čistenie či na svietenie. Najväčším producentom olivového oleja v súčasnosti je Španielsko, Taliansko a Grécko.

Olivový olej patrí k tým najzdravším superpotravinám na svete. Skladá sa z 80 % z mononenasýtených mastných kyselín, ktoré prispievajú k znižovaniu hladiny takzvaného „zlého“ cholesterolu (LDL). Olej takisto pomáha udržať hladinu „dobrého“ cholesterolu, ktorého úlohou je chrániť cievy. Toto je dôvod, prečo obyvatelia Stredomoria trpia na infarkty menej ako ľudia v akejkoľvek inej časti sveta. Olivový olej je bohatý na antioxidanty a spomaľuje prirodzený proces starnutia ľudského tela. Pravidelným užívaním olivového oleja si telo dokáže poradiť s tými najrôznejšími problémami. Ak máte predispozíciu na kardiovaskulárne ochorenia v rodine, určite nevynechajte jeho konzumáciu. Medzi ďalšie zdravotné prínosy olivového oleja patrí liečba rakoviny, artritídy, čistenie tráviaceho traktu a zlepšenie pohybu čriev alebo pomoc pri chudnutí a pri problémoch s metabolizmom. Dokonca má antibakteriálne účinky, udržuje zdravú pokožku. Jeho jedinou malou nevýhodou je fakt, že olivový olej má veľmi veľa tukov, takže to s dennými dávkami netreba preháňať. V jednej lyžici olivového oleja sa skrýva približne 120 kalórií, čo je podobné ako napríklad pri masle.

VSAĎTE NA KVALITU, NIE NA CENU

Základom je, aby ste zvolili naozaj pravý olivový olej. Na trhu je veľa druhov olivového oleja, ale nie všetky majú čisté zloženie. Mnohé obsahujú rôzne prídavné látky, ktoré tento drahocenný mok znevažujú. Je dô-





Konateľ spoločnosti MÔJ OLIVIER, s. r. o., a značky MyOlivier Ing. Róbert Žember prinášajúci na slovenský trh nefalšovanú originalitu a vôňu Kréty s jej pohostinnosťou

ležiť čítať etikety, prípadne mať overené zdroje, pri ktorých je istota, že je daný olivový olej naozaj extra panenský. Nakupujte olivový olej dodávaný v tmavej sklenenej fľaši. Tmavá fľaša, ktorá je zelená alebo čierna, chráni olej pred oxidáciou. Vyhnite sa olejom, ktoré sa predávajú v plastovej alebo čírej fľaši.

TO PRAVÉ OLIVOVÉ...

Grécky panenský olivový olej je považovaný za najlepší na svete. Skúsenosti, poznatky a hlavne to najchutnejšie a najzábavnejšie, čo sa dá nájsť na gréckej Kréte, to pravé olivové... vám prinášame aj v rozhovore s odborníkom na svet olivového oleja a naším dlhoročným dodávateľom produktov do sezónneho katalógu Ing. Róbertom Žemberom.

● Pán Žember, prečo ste sa rozhodli pre predaj olivových olejov práve z Kréty?

Kréťanov a ich mentalitu považujem za veľmi podobnú Slovákom a takisto všetci tí, ktorí prišli na Slovensko, mi hneď po prvom dni povedali, že sa tu cítia ako doma a hlavne naša Nitra im hlboko prirástla k srdcu, vnímajú ju ako „posvätné miesto“.

Okrem iného som sa tam ženil a moji kmotrovia a svedkovia sú rodení Kréťania a zhodou okolností ich rodiny majú olivové farmy. Takže sa poznáme a sme vlastne rodina, čo v klasickom ponímaní znamená maximálnu dôveru. Oni sú na svoje výrobky patrične hrdí a dennodenne ich používajú a sú aj pomerne zdraví (slovo infarkt v ich slovníku neexistuje), i keď podobne ako my majú radi i drobné neresti života ako hlavne veľa dobrého jedla, kvalitného domáceho vína a domácej raki.

● V našom sezónnom katalógu ponúkame oleje značky Sarakina a Critida. Aký je medzi nimi rozdiel? Podľa čoho si zákazník má vybrať pre seba ten najvhodnejší?

Pre našinca v podstate minimálny, pre nich však obrovský. Každý za to svoje dá aj ruku do ohňa. Ale ja

si myslím, že hlavný rozdiel je v odrode olív. Sarakina používa jedinečnú prapôvodnú monokultúru Tsounati známu už od minojských čias, využívanú na prípravu jedál (studená i teplá kuchyňa, dokonca aj sladkosti), na kozmetiku a hlavne ako liečivo, keďže ako jediná odroda na svete okrem toho, že je sladkastá, má niekoľkonásobne viac antioxidantov a polyfenolov ako bežné extra panenské oleje lisované za studena. Critida, ktorá je v rukách už štvrtej generácie a riadi ju mladý Janaki, je modernejšia spoločnosť, ktorá sa zameriava aj na trendy nielen v chutiach, farbách a vôňach, ale aj na exkluzívne obaly a výrobky ako nakladané olivy podľa starých receptov, rôzne olivové pasty, ochutené oleje, rôzne balzamiká dozrievajúce niekoľko rokov, dokonca ponúkajú med od divých včiel z divorastúcich horských bylín či domáce marmelády podľa babičkiných receptov, koreniny a ďalšie. Ich oleje sú lisované z najobľúbenejšej gréckej odrody Koroneiki. A to nebudem vraviť o mnohých celosvetových oceneniach... treba vyskúšať.

● Ako môžu ľudia zistiť, či si kúpili kvalitný olivový olej?

Jednoducho vám musí chutiť a voňať. Keď ho dáte na panvicu, nemal by zhorieť, smrdieť. V chladnom počasí musí stuhnúť ako med. Ostatné chemické zložky či iné parametre ako kyslosť je asi zbytočné spomínať, lebo našincovi to aj tak nič nevraví, i keď musím potvrdiť, že aj u nás sa nájde stále viac a viac tzv. „olivových someliérov“, ktorí vedú, čo iní nie... :) A ešte som zabudol na jednu vlastnosť – keď si ho jemnučko rozotriete na pokožku, mal by sa pomaličky vpiť do kože a nezostať na povrchu a prípadne vám zamastiť šaty.

Naša spoločnosť MÔJ OLIVIER žije láskou k olivám, kolegyne robia maximum pre marketing, krásne spracovali produktový katalóg, jednoducho niet sa za čo hanbiť po každej stránke. Môžu to potvrdiť doterajší spokojní zákazníci a čo nás najviac teší, i veľké firmy rýchlo chápajú našu politiku tzv. zdravých prezentov, či už pre svojich blízkych, zamestnancov alebo aj obchodných partnerov, ako výnimočného darčeka, čo poteší nielen každého gurmána, ale i domáceho kuchára. Na záver ešte od nás pre vás Dakos. Vynikajúce a zdravé jedlo, ktoré predstavuje vrcholné zaštrúpenie stredomorskej kuchyne priamo z Kréty.

Recept na jedno z najznámejších krétskych jedál nájdete na:

<https://myolivier.com/kretscky-dakos/>



Ďakujeme za rozhovor.

Spracovala: Ing. Monika Madarászová, marketing MED-ART

Správna dispenzácia:

Dovolenková lekárnička

Dovolenková lekárnička je súbor liekov, zdravotníckych pomôcok a doplnkov určených na pobyt mimo bežne dostupnej zdravotnej (predovšetkým lekárenskej) starostlivosti s cieľom zabezpečenia správnej a racionálnej liekovej liečby a samoliečenia menej závažných zdravotných problémov.

Dovolenková lekárnička by teda mala byť neoddeliteľnou súčasťou výbavy v prípade cestovania, a to predovšetkým do destinácií, kde nie je priestorovo a časovo dostupná bežná lekárenská služba. To sa týka nielen ciest a pobytov dovolenkových, ale aj pracovných.

AKÝ POSTUP ZVOLIŤ PRI PRÍPRAVE DOVOLENKOVEJ LEKÁRNIČKY

Príprava dovolenkovvej lekárničky by nemala prebiehať na poslednú chvíľu a s jej prípravou by sa malo začať optimálne dva až tri mesiace pred plánovanou cestou.

V rámci konzultačnej činnosti realizovanej v rámci dispenzácie je vhodné pri vytváraní alebo dopĺňaní dovolenkovvej lekárničky postupovať metodicky tak, aby výsledná podoba lekárničky minimalizovala riziko problematickeho priebehu dovolenky ako dôsledku nesprávneho vybavenia liekmi a doplnkami.



1. Lieky a doplnky pre osobnú potrebu, 2. prípravky náhradnej detskej výživy, 3. lieky s chladovým reťazcom prepravované v osobitných obaloch a 4. dietetika na špeciálnu výživu je možné umiestňovať aj do príručnej batožiny v prípade bezpečnostných kontrol.

Pri dispenzácii je vhodné postupovať podľa uvedenej osnovy, podľa ktorej by súčasťou cestovnej lekárničky mali byť:

1. dokumenty (očkovací preukaz, preukaz alebo karta poisťovne, dokument o krvnej skupine a iné dokumenty súvisiace s možnými zdravotnými rizikami),



PharmDr. Peter Stanko
Univerzitná lekáreň FaF UK
Bratislava



2. dlhodobu užívané lieky a zdravotnícke pomôcky predpisované lekárom (vrátane príslušenstva),
3. lieky, zdravotnícke pomôcky a doplnky neviazané na lekársky predpis s častou frekvenciou používania,
4. lieky a doplnky, ktoré súvisia so samotným cestovaním alebo ktorých použitie je predpokladateľné v súvislosti s dovolenkou destináciou,
5. lieky pre nepredvídateľné situácie, ktoré by mohli prerušiť alebo inak ohroziť dovolenkový pobyt,
6. zdravotnícke pomôcky na bežné použitie (vrátane vonkajšieho obalu lekárničky zaisťujúceho bezpečné prenášanie a uchovávanie obsahu).

Lekárnička by mala byť v najväčšej možnej miere individualizovaná, čo znamená, že by minimálne v prípade prvých troch bodov mala byť pripravovaná pre každú cestujúcu dospelú osobu a dieťa samostatne.

VAKCÍNY A PRÍPRAVKY NA PREVENCIU

Ide o skupinu liekov, ktoré v konečnom dôsledku často nebývajú súčasťou výslednej dovolenkovej lekárničky, ale ktorých zaobstaranie, používanie alebo aplikácia by mali byť zabezpečené v dostatočnom časovom predstihu pred plánovanou cestou.

Najtypickejším príkladom liekov z tejto skupiny sú očkovačie látky a preventívne lieky, ktoré sú v prípade cestovania do zvolenej destinácie vyžadované alebo odporúčané (žltá zimnica, malária a podobne), resp. vakcíny na preočkovanie, pri ktorých je aplikácia z dôvodu udržania obranyschopnosti nevyhnutná (tetanus, čierny kašeľ a podobne).

O každom realizovanom očkovaní by mal byť vytvorený samostatný záznam v očkovačom preukaze a očkovačie preukazy by mali byť súčasťou dokumentov v dovolenkovej lekárničke. Do tejto skupiny liekov a doplnkov môžeme zaradiť aj prípravky používané

na liečbu akútnych ochorení, ktoré časovo bezprostredne predchádzajú vycestovaniu (antibiotická a podporná liečba, medikácie súvisiace so zubárskym zákrokom a podobne).

Príkladom doplnkov, ktoré sú vo vybraných prípadoch vhodné alebo odporúčané na užívanie ešte pred zahájením cesty, sú probiotiká.

DLHODOBO UŽÍVANÉ LIEKY A ZDRAVOTNÍCKE POMÔCKY

Lieky na dlhodobé užívanie predpisované lekárom by mali tvoriť základ výbavy lekárničky a mali by byť zabezpečené v dostatočnom časovom predstihu pred plánovaným vycestovaním.

Vždy je dôležité mať so sebou v lekárničke nielen dostatočný počet dávok na celú plánovanú cestu, ale aj mať lieky do dostatočnej časovej rezervy pre prípad, že by sa z akýchkoľvek príčin cesta alebo pobyt predĺžili. Aj z tohto pohľadu sa preto veľmi neodporúča baliť do dovolenkovej lekárničky dávkovače liekov s presne odpočítaným počtom dávok. Okrem vyššie uvedeného platí všeobecná zásada, že lieky by mali byť v dovolenkovej lekárničke zabalené v pôvodnom balení aj s príbalovou informáciou.

Preprava a uchovávanie liekov po jednotlivých dávkach v dávkovačoch je riziková aj z pohľadu uchovania kvality liekov (riziková expozícia vlhkosti, teploty a iným faktorom).

LIEKY A DOPLNKY NEVIAZANÉ NA PREDPIS S ČASTOU FREKVENCIOU POUŽÍVANIA

Pod pojmom lieky a doplnky neviazané na lekársky predpis s častou frekvenciou používania sa chápu prípravky, ktoré si bežne pacient vyberá v lekárni bez lekárskeho predpisu a ktoré súvisia s asistovaným samoliečením alebo doplnkovou starostlivosťou o chronické ochorenia, resp. občasné menej závažné zhoršenia zdravotného stavu, ktoré si nevyžadujú konzultáciu s lekárom. Príkladom môžu byť lieky používané pri ochoreniach prejavujúcich sa občasnými záchvatmi alebo vzplanutiami (alergie, intolerancie, migréna, gastroezofagálny reflux a podobne).

Do uvedenej kategória patria aj zdravotnícke pomôcky, ako sú ortézy, nosová hygiena, umelé slzy, ale aj meracie prístroje (glukomer, tlakomer) a podobne, ktoré by tiež mali byť súčasťou dovolenkovej lekárničky v prípade, ak bývajú relatívne často používané.

LIEKY A DOPLNKY, KTORÉ SÚVISIA SO SAMOTNÝM CESTOVANÍM

V rámci tejto skupiny by si každá cestujúca osoba mala do dovolenkovej lekárničky zbaliť lieky a doplnky, ktoré zo skúsenosti zvykne potrebovať a ktoré súvisia so samotným cestovaním alebo ktorých použitie je predpokladateľné v súvislosti s dovolenkou destináciou. Typickým príkladom sú prípravky na ochranu

Herbpharma CORPORATION S. R. O. **FYTOFONTANA**

PRIPRAVENOSŤ A PREVENENCIA SÚ TEN NAJLEPŠÍ LIEK

Pred zlým počasím na dovolenke ochrániť nedokážeme, no vieme pomôcť pri predchádzaní mnohým ďalším problémom, ktoré nás na dovolenke častokrát prekvapia nepripravených.

Gyntima vaginálne čapíky Probiotica Forte 10 ks
Gyntima vaginálne čapíky Probiotica Forte s vyššou účinnosťou vďaka obsahu antiseptického oleja Tea tree, ktorý výrazne účinkuje proti baktériám a plesniam spôsobujúcim infekcie, odstraňuje výtoky, pálenie, tími svrbenie.

Aloe vera sprej 200 ml
prirodný produkt bez chémie na rýchlu regeneráciu, upokojenie, hydrataciu namáhanej pokožky celého tela. Ideálna alternatíva bežných produktov po opaľovaní. Efektívne pomáha prekonať nepríjemné pocity a následky neprimeraného opaľovania. Zabráňuje vysušeniu pokožky a tími začervenanie pokožky po slnení. Taktiež ukludňuje pokožku po uštipnutí hmyzom, šetrne chráni pokožku pri drobných poraneniach a oderoch.

Hemorrelax krém 30 g
Hemorrelax čapíky 10 ks
jediný produkt, ktorý rieši hemoroidy komplexne. Nezameriava sa len na tlmenie akútnych príznakov, ale lieči, upokojuje a pôsobí preventívne. Unikátna kombinácia biotechnologických peptidov a kyseliny hyalurónovej spolu s hojivými a upokojujúcimi výťažkami z dubovej kôry, pagaštanu konského, nechtíka lekárskeho, rumančeka kamilového a Aloe vera prináša okamžitú úľavu od nepríjemných príznakov spôsobených hemoroidmi.

AURECON produkty
široká rada prírodných produktov pre komplexnú starostlivosť a hygienu uší celej rodiny. Pomáha predchádzať zdravotným problémom, ako sú infekcie a upchatie uší.

Aurecon DRY SPRAY 50 ml
sprej na vysušenie zvukovodu, na odstránenie vody z ucha.
Aurecon JUNIOR UŠNÝ SPRAY 30 ml
obsahuje unikátnu kombináciu liečivých rastlín, blahodárne pôsobí na zdravie ucha a znižuje možnosť vzniku zápalov.
Aurecon UŠNÉ KVAPKY S PEROXIDOM 10 ml
zmkáčuje stvrdnutý ušný maz a jemne uvoľňuje kyslík, ktorý uľahčuje odstránenie mazu aj tým, že ho rozkladá na jemné šupinky.

INZERCIA

pred UV žiarením, prípadne prípravky súvisiace s expozíciou slnečnému žiareniu. Pochopiteľne, pre každú osobu je potrebné voľiť vhodný typ ochrany.

Ďalším častým komponentom dovolenkovej lekárnice z tejto kategórie sú lieky používané proti kinetózam a iným typom nevoľností alebo proti cestovateľským hnačkám a príbuzným tráviacim ťažkostiam (anti-diarioiká, probiotiká, tráviace enzýmy, antiflatulencia a podobne).

Nie zriedkavým sprievodným znakom cestovania do slnečných destinácií, ale aj do horského prostredia je labiálny herpes, ktorý sa môže prejaviť aj ako dôsledok používania dopravného prostriedku.

Zo zdravotníckych pomôcok radíme do tejto skupiny napríklad pinzety alebo sady na odstránenie kliešťov, repelenty a iné pomôcky na ochranu pred hmyzom.

LIKY PRE NEPREDVÍDATEĽNÉ SITUÁCIE

V neposlednom rade je potrebné do dovolenkovej lekárnice pribalit aj lieky pre nepredvídateľné situácie, ktoré by mohli prerušiť alebo ohroziť pobyt v prípade,

že sa v lekárnice neocitli v rámci predchádzajúcich skupín.

Do tejto skupiny patria predovšetkým analgetiká, antipyretiká, antihistaminiká, antidiarioiká, nosové dekongestíva, prípravky na ľahké infekcie močového mechúra, črevné adsorbencie, prípravky na očný výplach, prípadne ušné dezinficiencie.

Zo zdravotníckych pomôcok do tejto kategórie určite patrí dezinfekcia a pomôcky na ošetrovanie drobných rán.

POMÔCKY NA BEŽNÉ POUŽITIE

Na záver treba do dovolenkovej lekárnice ešte doplniť pomôcky bežnej potreby, ako sú nožničky a dentálne pomôcky.

V prípade, ak sa súčasťou dovolenkovej lekárnice stali aj lieky a prípravky vyžadujúci chladový reťazec, musí byť súčasťou výbavy aj termoizolačný obal s vhodnými chladiacimi pomôckami (napr. chladové vankúšiky), ktorý slúži na prepravu.

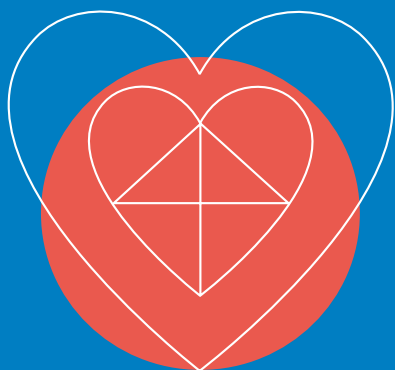
Celý odborný článok k dovolenkovej lekárnice nájdete na www.somfarmaceut.sk





VAŠA
— LEKÁREŇ —

Na Vašu Lekáreň sa môžete spoľahnúť



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

VITAMÍNY —

cesta k vášmu zdraviu

MUDr. Oleksandr Dobrovanov, PhD., MBA., študoval na Národnej lekárskej univerzite vo Vinnycii v Ukrajine. Pracoval na pozícii detského anesteziológa v perinatologickom Centre matky a dieťaťa NsP, pôsobil ako lekár na detskom a novorodeneckom oddelení NsP A. Wintera v Piešťanoch. Bol primárom III. detskej kliniky Slovenskej zdravotníckej univerzity NsP v Lučenci.



Od roku 2019 pracuje ako detský a dorastový lekár a zároveň odborný asistent Katedry pediatrie Kliniky pre deti a dorast Andreja Getlíka Slovenskej zdravotníckej univerzity a Univerzitnej nemocnice v Bratislave.

Je autorom a spoluautorom početných odborných prác a publikácií v recenzovaných periodikách, zborníkoch a vydavateľstvách. Získal cenu za najlepšiu prednášku na Festivale kazuistik z pediatrie v rokoch 2020, 2021 a 2023. Je členom redakčnej rady niekoľkých zahraničných časopisov.

Medzi hlavné oblasti jeho odborného záujmu patrí detská gastroenterológia, pedagogická činnosť, manažment a organizácia zdravotníctva, problematika prevencie v medicíne, problematika diagnostiky, prevencie a liečby vrodených vývojových chýb obličiek a mnohé iné.

Napísal knihu *VITAMÍNY – cesta k vášmu zdraviu*, ktorá vyšla v marci 2023. 177-stranová publikácia obsahuje komplexný prehľad všetkých vitamínov, ich opis, krátku charakteristiku a biologickú úlohu. Uvádza aj odporúčané denné dávky, riziká a prejavy deficitu či zdroje v potrave. Jednotlivé kapitoly dopĺňajú prehľadné tabuľky a ilustrácie. Kniha je výbornou príručkou na orientáciu v tejto problematike.

Oleksandrovi Dobrovanovovi sme na túto tému položili niekoľko otázok:

● **Čo vás inšpirovalo k napísaniu knihy o vitamínoch? Súvisel tento zámer s vašou prácou pediatra?**

Áno, súvisel. V inštitúcii, kde pracujem, sa venujeme lekárskej, pedagogickej i vedeckej činnosti, sledujeme novinky a publikujeme. Pani profesorka MUDr. Katarína Furková, CSc., prednostka našej kliniky, spolu s nebohým pánom profesorom Miroslavom Šašinkom spopularizovala vitamín D. Dostala jeho význam v prevencii a liečbe rôznych ochorení u detí a dospelých do verejného povedomia. Aj preto by sa dalo povedať, že práca a kolektív ma inšpirovali na napísanie tejto knihy. Chcel som pokračovať v dobrých tradíciách nášho pracoviska.

Tiež musím spomenúť Mgr. Milana Lehkého, riaditeľa vydavateľstva Herba, a nebohého pána profesora Vladimíra Krčméryho, ktorí ma podporovali a takisto inšpirovali.



Okrem toho bolo mojím cieľom vypracovať samostatnú knihu o vitamínoch, pretože tie boli v slovenskej medicínskej literatúre doteraz spomínané iba okrajovo. Prevažne v rámci ochorení, ktoré súvisia s ich nedostatkom. Ďalšou výzvou sú pre mňa minerály, keďže tie sa s vitamínmi a stopovými prvkami vzájomne harmonicky dopĺňajú.

● **Prečo by si mal vašu knihu niekto prečítať, respektíve ju uprednostniť pred internetovými zdrojmi?**

Internet je dobrou pomôckou, ale je ľahké stratiť sa v množstve informácií, ktoré ponúka. Okrem toho texty väčšinou nie sú recenzované odborníkmi. Nemôžete sa spoľahnúť na to, že autor je expert v danej oblasti. Môže uvádzať len čiastočne pravdivé či povrchné informácie alebo aj výmysly...

Preto ľuďom odporúčam prečítať si moju knihu. Je napísaná v pochopiteľnej forme, dobre ilustrovaná. Sústredil som sa na to, aby bola v čase prípravy na vydanie aktuálna a odrážala súčasný stav znalostí. Vďaka jej štruktúre ju pochopí laik i špecialista. Kniha je recenzovaná špičkovými odborníkmi.

● **Okolo užívania vitamínov v podobe výživových doplnkov existuje aj medzi odbornou verejnosťou niekoľko kontroverzií. Aký je váš názor, odporúčate ich užívanie väčšinovej populácii?**

Ak je človek úplne zdravý, odporúčam len prírodné zdroje. V opačnom prípade treba vitamíny dopĺňať. Pri ich deficite klasické zdroje nestačia, preto boli farmakologickými spoločnosťami vymyslené vitamíny v syntetickej forme. Sú aj rizikové skupiny pacientov, u ktorých v rámci prevencie používame vitamíny v tejto podobe. Patria sem napríklad fajčiari, nedonosené deti, chronicky chorí atď.

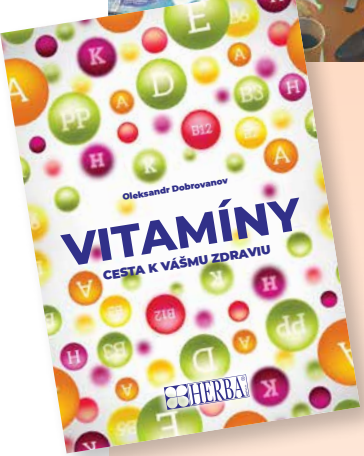
● **Vitamíny sú pomerne dobre preskúmaná oblasť. Myslíte si, že napriek tomu môžeme v budúcnosti očakávať nejaké zaujímavé objavy, resp. vývojové zlepšenia? Ak áno, aké?**

Áno, samozrejme. Stále pribúdajú nové informácie. To, čo platilo pred desiatimi rokmi, už dnes neplatí. Aj to je dôvod na kontinuálne vzdelávanie sa a sledovanie noviniek v oblasti.

Dobrym príkladom je práve „snečný“ vitamín. V minulosti sme spájali vitamín D len s ochoreniami kostí či krivicou. Pokrokom vo výskume bolo, že sme sa naučili merať jeho koncentráciu v krvi. Následne sme



INTERNET JE DOBRŮ POMÔCKOU, ALE JE ĽAHKÉ STRATIŤ SA V MNOŽSTVE INFORMÁCIÍ, KTORÉ PONÚKA. OKREM TOHO TEXTY VÄČŠINOU NIE SÚ RECENZOVANÉ ODBORNÍKMI. NEMÔŽETE SA SPOĽAHNÚŤ NA TO, ŽE AUTOR JE EXPERT V DANEJ OBLASTI.



upravovali dávkovanie vitamínu pre liečbu rachitídy u detí a začali používať vitamín D nielen na liečbu, ale aj na prevenciu jeho nedostatku. Neskôr sa zistilo, že aktívna forma vitamínu má obrovské množstvo aj mimokostných účinkov – protizápalové, protinádorové, metabolické, imunoprotektívne a iné. Relatívne nedávno sa dokonca prišlo na to, že vitamín D nie je v skutočnosti vitamín, ale hormón.

● **O tom, že vitamínom C sa nedá „predávkovať“ sa často hovorí, hlavne medzi laikmi. Menej sa však diskutuje o hypervitaminóze a odporúčaných dávkach ostatných vitamínov. Aké sú riziká príjmu nadmerného množstva niektorých vitamínov?**

Nesúhlasím, že vitamínom C sa nedá predávkovať. Treba dodržiavať mieru vo všetkom.

Príkladom hypervitaminózy môže byť nadbytok vitamínu A. Chronický príjem nadbytočného vitamínu A vedie k zvýšenému intrakraniálnemu tlaku, závratom, nevoľnosti, bolestiam hlavy, bolestiam kĺbov, kóme až smrti.

Toxicita vitamínu D zase môže spôsobiť nešpecifické symptómy, medzi ktoré patrí anorexia, úbytok hmotnosti, polyúria či arytmia. Medzi závažnejšie následky patrí zvýšenie koncentrácie vápnika v krvi, čo vedie ku kalcifikácii ciev a tkanív a k poškodeniu srdca, ciev a obličiek.

● **Dá sa v súčasnosti, keď trávime veľmi veľa času zavretí v kanceláriách, nahradiť vitamín D prijímaný zo slnka ideálnou stravou a suplementmi?**

Myslím si, že dá. V súčasnosti slnečné žiarenie nestačí na dosiahnutie potrebnej koncentrácie vitamínu D. Zo stravy veľa vitamínu D nezískate, tá obsahuje len jeho malé množstvo. Väčšinou je v rybách, ktoré na Slovensku často nejeme, v mliečnych výrobkoch, syroch i vo vaječných žĺtkoch. Ostávajú nám teda suplementy. Tie výrazne pomohli v prevencii hypovitaminóz v posledných desaťročiach.

● **Aký model stravovania je podľa vás optimálny? S ohľadom na nutričnú vyváženosť a prevenciu vitamínového deficitu.**

Ako detský gastroenterológ považujem za najvhodnejšiu mediteránnu stravu, čiže stredomorskú. Nejde ani tak o diétu ako o spôsob stravovania. Jej základ tvoria potraviny bohaté na bielkoviny, vitamíny, enzýmy, stopové prvky a zdravé tuky (nenasýtené mastné kyseliny). Naopak, nezdravé tuky – nasýtené mastné kyseliny – a sacharidy sa v nej nachádzajú len v minimálnom množstve, resp. v správnom pomere s nenasýtenými mastnými kyselinami.

Aktuálnu verziu knihy je možné zakúpiť na webovej stránke vydavateľstva HERBA – www.shopherba.sk/vitaminy/

Kniha je napísaná v zaujímavej forme tak, aby bola pochopiteľná a použiteľná nielen pre odbornú, ale aj pre laickú verejnosť. Na začiatku opisu každého vitamínu sú obrázky s krátkou charakteristikou vitamínu, jeho biologickou úlohou, príznakmi deficitu, dennou potrebou a rizikovými prejavmi deficitu. Opisujeme aj zdroje potravín, ktoré obsahujú ten-ktorý vitamín.

Ďakujeme za rozhovor.

Spracovala: Alexandra Dundová, DiS, art., externá redaktorka



Vitamín A

Vitamín A je názov skupiny retinoidov rozpustných v tukoch vrátane retinyléterov, retinolu a retinalu. Vitamín A sa podieľa na zabezpečovaní imunitnej funkcie, fungovaní orgánov zraku, reprodukcie a medzibunkovej komunikácie. Vitamín A je kritický pre zrak, pretože je základnou zložkou rodopsínu, proteínu absorbujúceho svetlo v receptoroch sietnice, a pretože podporuje normálnu diferenciáciu a funkciu spojivkových membrán a rohovky. Vitamín A sa podieľa aj na procesoch rastu a diferenciácie buniek, pričom má významnú úlohu pri normálnej tvorbe počas embryonálneho vývoja srdca, pľúc, obličiek a ďalších orgánov a ďalšej podpore ich fungovania.

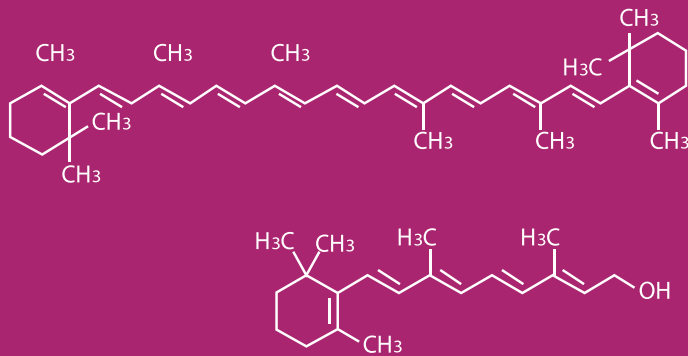
V ľudskej strave sú dostupné **dve formy vitamínu A**: hotový/skutočný vitamín A (retinol a jeho esterifikovaná forma retinyléter) a karotenoidy provitamínu A. Prekursori vitamínu A sa nachádzajú v živočíšnych produktoch vrátane mliečnych výrobkov, rýb a mäsa (najmä pečeň). Dosiaľ najdôležitejším karotenoidom provitamínu A je betakarotén; ďalšie karotenoidy sú alfakarotén a betakryptoxantín. Organizmus premieňa tieto rastlinné pigmenty na vitamín A.

Provitamín A aj samotný vitamín A sa intracelulárne metabolizujú do kyseliny retinovej, aktívnej formy vitamínu A, aby mohli vykonávať dôležité biologické funkcie. Ostatné karotenoidy nachádzajúce sa v po-



travinách, ako je lycopén, luteín a zeaxantín, sa nepremieňajú na vitamín A.

Rôzne formy vitamínu A sa v lúmene čreva premieňajú na micely a absorbujú sa bunkami sliznice dvanástnika. Retinylétery, ako aj karotenoidy provitamínu A sa premieňajú na retinol, ktorý sa premieňa na kyselinu retinovú. Väčšina vitamínu A v tele sa ukladá v depe v pečeni vo forme retinyléterov. Koncentrácie retinolu a karotenoidov sa zvyčajne merajú v plazme a sú užitočné pri hodnotení deficitu vitamínu A. Ich koncentrácia pri hodnotení hraničného stavu vitamínu A je však obmedzená, pretože neklesajú, kým sa zásoby pečene takmer nevyčerpajú. Zásoby vitamínu A v pečeni možno merať nepriamo pomocou testu závislosti odpovede od dávky, pri ktorom sa merajú plazmatické koncentrácie retinolu pred podaním a po podaní malého množstva vitamínu A. Zvýšenie plaz-



FYZIOLOGICKÁ ÚLOHA

- tvorba a regenerácia kožných buniek
- mezopické a nočné videnie, hlavný pigment tyčiniek sietnice
- zdravie slizníc a pokožky
- vývoj plodu
- diferenciacia a fungovanie membrány a epitela spojovky, rohovky

DENNÁ POTREBA

Odporúčaná denná dávka vitamínu A:

- 0 – 6 mes. – 400 µg RAE
- 7 – 12 mes. – 500 µg RAE
- 1 – 3 r. – 300 µg RAE
- 4 – 8 r. – 400 µg RAE
- 9 – 13 r. – 600 µg RAE
- muži (14 – 51 r.) – 700 µg RAE
- ženy (14 – 51+ r.) – 750 µg RAE
- tehotné ženy (14 – 18 r.) – 750 µg RAE
- tehotné ženy (18 – 50 r.) – 770 µg RAE
- dojčiace ženy (14 – 18 r.) – 1200 µg RAE
- dojčiace ženy (18 – 50 r.) – 1300 µg RAE



ZNAKY DEFICITU

- ekzém
- dysfunkcia súmravného videnia
- xeroftalmia
- xeróza
- porucha slzenia
- predčasné ukončenie tehotenstva
- odumieranie rohovky

PREVENCIA DEFICITU

Vitamín A sa nachádza v nasledujúcich produktoch:

- mlieko a mliečne výrobky
- pečeň
- ryby
- obohatené obilniny
- vajcia

HLAVNÉ ZDROJE VITAMÍNU A

- mrkva
- brokolica
- žltý melón
- cuketa

RIZIKOVÉ SKUPINY DEFICITU

- predčasne narodené deti
- dojčatá a malé deti v rozvojových krajinách
- tehotné a dojčiace ženy v rozvojových krajinách
- pacienti s cystickou fibrózou



Xeroftalmia a poruchy slzenia patria medzi prvé príznaky nedostatku vitamínu A

matických koncentrácií retinolu aspoň o 20 % indikuje nedostatok vitamínu. V klinickej praxi na potvrdenie výrazného deficitu stačí len stanovenie koncentrácie retinolu v krvnej plazme.

Plazmatická koncentrácia retinolu pod 0,70 $\mu\text{mol/l}$ (alebo 20 μg [μg]/dl) odráža nedostatok vitamínu A v populácii a koncentrácia 0,70 – 1,05 $\mu\text{mol/l}$ môže byť u niektorých jedincov hraničná. Vzhľadom na úlohu, ktorú má vitamín A pri regulácii rastu a diferenciacie buniek, niekoľko štúdií sa venovalo skúmaniu vzťahu medzi vitamínom A a rôznymi typmi **rakoviny**. Vzťah medzi jeho sérovými koncentraciami a rizikom rakoviny je však nejasný.

Niekoľko prospektívnych a retrospektívnych pozorovacích štúdií u súčasných a bývalých fajčiarov, ako aj u ľudí, ktorí nikdy nefajčili, zistili, že vysoký príjem karotenoidov, ovocia a zeleniny je spojený s nižším rizikom rakoviny pľúc. Klinické štúdie však nepreukázali, že užívanie extra betakaroténu a/alebo vitamínu A pomáha predchádzať rakovine pľúc.

V skutočnosti štúdie CARET aj ATBC ukázali významné zvýšenie rizika rakoviny pľúc medzi účastníkmi štúdie, ktorí užívali doplnky betakaroténu alebo betakarotén a retinylpalmitát. Štúdia Physicians' Health Study nezistila žiadne zvýšené riziko rakoviny pľúc u účastníkov užívajúcich doplnky betakaroténu, možno preto, že iba 11 % lekárov v štúdií bolo v čase štúdie fajčiarmi, alebo prestali fajčiť pred štúdiou.

Dôkazy o súvislosti medzi betakaroténom a rakovinou prostaty sú zmiešané. Účastníci štúdie CARET, ktorí denne užívali doplnky betakaroténu a retinylpalmitátu, mali o 35 % nižšie riziko neagresívnej rakoviny prostaty ako muži v kontrolnej skupine. Štúdia ATBC však zistila, že koncentrácie betakaroténu a retinolu v sére a užívanie doplnkov betakaroténu nemalo žiadny vplyv na prežitie. Výsledky štúdií ATBC a CARET naznačujú, že veľké doplnkové dávky betakaroténu s alebo bez retinylpalmitátu sú škodlivé pre fajčiarov a pracovníkov vystavených azbestu. Význam týchto výsledkov pre ľudí, ktorí nikdy nefajčili, nie je známy.

Na určenie účinku vitamínu A na pravdepodobnosť a agresivitu rakoviny prostaty, pľúc a iných typov onkológie sú potrebné ďalšie štúdie.

Vekom podmienená **degenerácia makuly** je hlavnou príčinou výraznej straty zraku u starších ľudí. Jej etiológia je zvyčajne neznáma, ale ako základná príčina sa predpokladá kumulatívny účinok oxidačného stresu.

Veľká randomizovaná klinická štúdia chorôb súvisiacich s vekom (AREDS) zistila, že jedinci s vysokým rizikom vzniku vekom podmienenej degenerácie makuly mali o 25 % nižšie riziko, že sa u nich rozvinie, keď užívajú denný doplnok obsahujúci betakarotén (15 mg), vitamín E (180 mg [400 IU] dl-alfatokoferylacetátu), vitamín A (500 mg), zinok (80 mg) a meď (2 mg) počas piatich rokov v porovnaní s účastníkmi placeba.

Následná štúdia AREDS2 potvrdila hodnotu tohto doplnku pri znižovaní progresie makulárnej degenerácie počas päťročného obdobia sledovania, ale zistila, že prídanie luteínu (10 mg) a zeaxantínu (2 mg) alebo omega-3 mastných kyselín neposkytlo žiadne ďalšie výhody. Dôležité je, že štúdia ukázala, že betakarotén nebol nevyhnutnou zložkou: pôvodná štúdia AREDS (bez betakaroténu) mala rovnaký výsledok. Pred použitím by ste sa však, samozrejme, mali poradiť s lekárom.

Osýpky sú hlavnou príčinou chorobnosti a úmrtnosti detí v rozvojových krajinách. Približne polovica všetkých úmrtí na osýpky sa vyskytuje v Afrike, ale choroba sa neobmedzuje len na krajiny s nízkymi príjmami. Nedostatok vitamínu A je známym rizikovým faktorom závažných osýpok. Svetová zdravotnícka organizácia odporúča vysoké perorálne dávky (60 000 mcg RAE [200 000 IU]) vitamínu A počas dvoch dní pre deti staršie ako jeden rok s osýpkami, ktoré žijú v oblastiach s vysokou prevenciou nedostatku vitamínu A. Dôkladná klinická štúdia 130 afrických detí s osýpkami zistila, že polovica všetkých vredov rohovky u týchto detí a takmer všetky prípady binokulárnej slepoty sa vyskytli u detí s nedostatkom vitamínu A.

MUDr. Oleksandr Dobrovanov, PhD., MBA

Zdroj: VITAMÍNY – cesta k vášmu zdraviu



Alergia na bodnutie blanokrídlym hmyzom

Vyhnúť sa bodavému hmyzu počas života je takmer nemožné. Vo väčšine prípadov ide o nezávažné lokálne reakcie. V prípade alergickej reakcie na hmyzí jed môže dôjsť k ohrozeniu zdravia až života postihnutého. Úlohou klinického imunológa a alergológa je potvrdenie alebo vylúčenie alergie na jed hmyzu, edukácia a ďalší manažment pacienta s potvrdenou alergiou. V súčasnosti je možné alergiu na hmyzí jed úspešne liečiť a predchádzať tak závažným alergickým reakciám v budúcnosti.



ALERGICKÉ REAKCIE

Alergické reakcie sú najčastejšie spúšťané bodnutím blanokrídlym hmyzom. Z alergologického hľadiska sú najvýznamnejšie dve skupiny: včelovité a osovité. Najvýznamnejšie druhy zo skupiny včelovité sú včela medonosná a čmel zemný. Čmel patrí medzi mierumilovný hmyz a zriedkavo bodne. Zloženie jedu je podobné ako pri včele. Skupina osovité je oveľa rôznorodjšia. Najčastejšie druhy sú osa obyčajná, osa útočná, osa krovinová, osa dravá, sršeň obyčajný. Zloženie jedu je v rámci skupiny osovité podobné.

Kontakt s bodavým hmyzom spôsobuje svrbivý až bolestivý opuch v mieste kontaktu (bodnutia), čo je spôsobené látkami s toxickým a enzymatickým účinkom nachádzajúcimi sa v jede hmyzu. V mieste bodnutia vzniká začervenanie, opuch, bolestivosť, ktoré trvajú obvykle menej ako 24 hodín. U malých detí sa môže vyskytnúť únava, malátnosť, zvýšená telesná teplota. Ide o bežnú reakciu.

U predisponovaných jedincov dochádza k tvorbe špecifických protilátok typu IgE (šIgE), ktoré môžu pri opakovanom stretnutí s alergénmi hmyzu spustiť alergickú reakciu. Stupeň alergickej reakcie závisí od mnohých faktorov, ako je množstvo a zloženie jedu, miesto bodnutia, jedlo a lieky konzumované pred bodnutím, vek organizmu (u detí menšie riziko vážnych reakcií, lepšia prognóza), stav organizmu (fyzická námaha v čase bodnutia, vyčerpanie, pridružené chronické ochorenia, prebiehajúca infekcia atď.). Z hľadiska závažnosti rozlišujeme veľké lokálne a systémové (celkové) reakcie. Výskyt celkovej alergickej reakcie sa uvádza v rozmedzí 0,3 až 8,9 %.

Za veľkú lokálnu reakciu je považovaná reakcia presahujúca 10 cm a trvajúca viac ako 24 hodín. Celková alergická reakcia sa vyvíja obvykle v priebehu niekoľko minút po bodnutí.

Najľahšou formou je generalizovaná urtikária (žihľavka). V závažnejších prípadoch sa vyvíjajú tráviace, dýchacie a neurologické ťažkosti (bolesti brucha, hnačka, vracanie, sťažené dýchanie, pískanie na prieduškách, tieseň na hrudníku, zmätenosť, porucha reči a i.). Príznaky sa môžu kombinovať a po každom bodnutí môže byť priebeh iný, často závažnejší. V najťažších prípadoch dochádza k poklesu krvného tlaku, strate vedomia, zlyhaniu obehu až smrti.

Možné sú aj iné typy imunitne sprostredkovaných reakcií, ako aj reakcie bez účasti imunitného systému (napr. toxická reakcia v prípade bodnutia väčším počtom hmyzu naraz, zápalová reakcia v prípade bodnutia nečistým ži-



hadlom osových, panické reakcie a i.). Pri rozbere anamnézy a následnej diagnostike je potrebné myslieť aj na tieto reakcie.

IMUNOALERGOLOGICKÉ VYŠETRENIE

V rámci diagnostiky je dôležitá podrobná anamnéza, popis hmyzu, časových súvislostí a okolností, za ktorých k bodnutiu došlo. Pacient sa často nepamätá, aký druh hmyzu ho bodol. Na základe niektorých anamnestických údajov je možné druh hmyzu predpokladať. Včela obvykle zanechá žihadlo. Chodenie na boso, pobyt v blízkosti kvetov, úľov zvyšuje pravdepodobnosť bodnutia včelou. Bodnutie v blízkosti jedla, odpadkov, popadaného ovocia v záhrade skôr poukazuje na bodnutie osou. Nasleduje vyšetrenie kožnými „prick“ testami, ktoré je potrebné doplniť diagnostikou in vitro (krvnými testami). V súčasnosti dostupné laboratórne vyšetrenia zahŕňajú vyšetrenie šlgE voči extraktom hmyzieho jedu, šlgE voči komponentom hmyzu (molekulová diagnostika), doplnkovou metódou je test aktivácie bazofilov. Testy je vhodné naplávať najskôr mesiac po prebehnuti reakcii z dôvodu refraktérnej fázy, keď môžu byť výsledky falošne negatívne. Na druhej strane náhodná pozitivita kožných a/alebo krvných testov je v populácii častá a nemusí predstavovať riziko alergickej reakcie. Ide o subklinickú senzibilizáciu. Vyšetrenie sérovej tryptázy sa odporúča bezprostredne po systémovej reakcii s cieľom odlíšenia alergickej etiológie od iných príčin. Stanovenie bazálnej hodnoty sérovej tryptázy má význam z hľadiska posúdenia rizika anafylaktickej reakcie v budúcnosti.

PREVENCIA A LIEČBA

Preventívne opatrenia, ktorých cieľom je zníženie kontaktu s hmyzom (vyhýbať sa pobytu v blízkosti úľov, popadaného ovocia, nechodiť v prírode na boso, do prírody nosiť oblečenie neutrálnej farby, nepoužívať parfumsy, chrániť sa repelentom a i.), nemusia byť postačujúce, a to hlavne u osôb so zvýšenou expozíciou z profesionálneho hľadiska (poľnohospodári, včelári, zoológovia, záhradníci atď.). Pacient s potvrdenou alergiou na blanokřídlý hmyz by mal byť vybavený pohotovostným balíčkom, ktorý zahŕňa adrenalinový autoinjektor, perorálne antihistaminikum, kortikoid, v prípade astmatikov aj inhalačný bronchodilatans. Z hľadiska dlhodobého manažmentu je u pacientov s potvrdenou alergiou a preknanou systémovej reakciou indikovaná špecifická alergénová imunoterapia extraktom konkrétneho hmyzieho jedu. V individuálnych prípadoch možno liečbu zväziť aj pri veľkých lokálnych reakciách. Liečba sa podáva subkutánne (podkožne) v pravidelných intervaloch a trvá tri až päť rokov. V niektorých prípadoch aj dlhšie. K dispozícii je niekoľko schém, ktoré vyberáme s ohľadom na preferencie pacienta.

Priebeh alergickej reakcie na hmyzí jed môže byť závažný, dokonca až fatálny (smrteľný). Okrem toho alergia na hmyzí jed výrazne zhoršuje kvalitu života z dôvodu obavy z bodnutia a následnej alergickej reakcie. Vybavenie adrenalinovým autoinjektorom a jeho podanie v prvej línii pri alergickej reakcii je nevyhnutné z hľadiska krátkodobého manažmentu. Z dlhodobého hľadiska alergiu nelieči a nezabráni ďalšej reakcii v budúcnosti. Špecifická alergénová imunoterapia predstavuje jedinou liečebnú metódu, ktorá rieši príčinu alergie a vedie k navodeniu imunologickej tolerancie konkrétneho alergénu. Indikovať ju môže len klinický imunológ a alergológ.

”

PRIEBEH ALERGICKEJ REAKCIE NA HMYZÍ JED MÔŽE BYŤ ZÁVAŽNÝ, DOKONCA AŽ FATÁLNY (SMRTEĽNÝ). OKREM TOHO ALERGIA NA HMYZÍ JED VÝRAZNE ZHORŠUJE KVALITU ŽIVOTA Z DÔVODU OBAVY Z BODNUTIA A NÁSLEDNEJ ALERGICKEJ REAKCIE.



MUDr. Ivana Knižatová, PhD.
ambulancia klinickej imunológie
a alergológie, Nitra



VEĽKÝ *mačací skok* PROTI PARAZITOM

NOVÁ ÚČINNÁ LÁTKA: Tigolaner

Proti blchám, kliešťom, notoedrickému a ušnému svrabu, pľúcny červom, oblým červom (nematódam) a plochým červom

Felpreva[®]

Felpreva roztok na nakvapkanie na kožu pre malé mačky (1,0–2,5 kg).
Obsah pipety (0,37 ml): tigolaner 36,22 mg, emodepsid 7,53 mg, prazikvantel 30,12 mg.
Felpreva roztok na nakvapkanie na kožu pre stredne veľké mačky (> 2,5–5,0 kg).
Obsah pipety (0,74 ml): tigolaner 72,45 mg, emodepsid 15,06 mg, prazikvantel 60,24 mg.
Felpreva roztok na nakvapkanie na kožu pre veľké mačky (> 5,0–8,0 kg).
Obsah pipety (1,18 ml): tigolaner 115,52 mg, emodepsid 24,01 mg, prazikvantel 96,05 mg.

Veterinárny liek. Len pre zvieratá. Výdaj lieku je viazaný na veterinárny predpis.
Pred použitím si prečítajte písomnú informáciu pre používateľov.
® je ochranná známka spoločnosti Vetoquinol.

Ochrana pred širokým spektrom parazitov aplikáciou roztoku nakvapkaním na kožu (spot-on) každé 3 mesiace s účinnosťou až 13 týždňov proti blchám a kliešťom.

vetoquinol
ACHIEVE MORE TOGETHER

FELPREVA® — prvé skúsenosti

Vonkajšie a vnútorné parazity sú pravidelnými spoločníkmi našich domácich zvierat. Na jednej strane sú mačky, aspoň niektoré z nich, možno viac ohrozené niektorými parazitmi vzhľadom na ich životný štýl, ktorý zahŕňa voľný pohyb vonku a s tým spojenú nekontrolovanú konzumáciu potenciálnych medzihostiteľov (hlodavcov, vtákov). Na druhej strane mnohé mačky nerady prijímajú tablety. A napokon je tu vyššia citlivosť mačiek na určité látky (napríklad permetrín je pre nich smrteľne toxický), čo obmedzuje rozsah použiteľných antiparazitárnych látok. To všetko spôsobuje, že eradikácia parazitov pri mačkách je naliehavejšia, ale aj ťažšia.



Na jeseň minulého roka spoločnosť Vetoquinol uviedla na trh nový veterinárny liek, ktorý má potenciál eliminovať prevažnú väčšinu významných parazitov u našich mačiek. Tento prípravok je zároveň svojou dávkovacou formou spot-on užívateľsky prívetivý pre chovateľov aj ich zvieratá. Tento výrobok je FELPREVA® spot-on.

Podľa väčšiny chovateľov je lieková forma roztoku, ktorý sa má kvapkať na kožu mačiek, oveľa vhodnejšia ako podávanie tablety. FELPREVA® sa distribuuje v malých pipetách s obsahom 0,37 ml pre malé (1,0 – 2,5 kg), 0,74 ml pre stredné (> 2,5 – 5,0 kg) a 1,18 ml roztoku pre veľké (> 5,0 – 8,0 kg) mačky. Pri takomto malom množstve roztoku je pravdepodobné, že z ošetrovanej oblasti nebude stekať inde. Zároveň sa rýchlo vstrebáva a rozpúšťadlo zasychá, pričom na srsti zvieratá nezanecháva škvrny. FELPREVA® sa môže podávať mačkám od veku 10 týždňov a s hmotnosťou nad 1 kg.

Aj v takomto malom množstve roztoku je však dostatočné množstvo účinných látok, ktoré mačku zbavia vnútorných parazitov a ochráni ju pred blchami a kliešťami počas celých 13 týždňov. Jednoduchým vynásobením tohto množstva štyrmi aplikáciami ročne bude mačka chránená celých 52 týždňov.

TRI ÚČINNÉ LÁTKY:

1. **Praziquantel** sa používa už roky a je účinný proti pásomniciam. Vďaka špecifickým vlastnostiam kože mačky sa dobre vstrebáva a zbavuje mačku pásomníc, najmä *Dipylidium caninum* a *Taenia taeniaeformis*.

2. **Emodepsid** – preukázaná účinnosť proti škrkavkám parazitujúcim v GIT *Toxocara cati*, *Toxascaris leonina* a *Ancylostoma tubaeforme*. Podobne pôsobí aj na dospelé pľúcne červy *Aelurostrongylus abstrusus* a *Troglostrongylus brevior*, ktoré sú častými príčinami zápalu pľúc u mačiatok a mladých mačiek.

3. **Tigolaner** – hoci by jeho názov mohol naznačovať príslušnosť k chemickej skupine izoxazolínov (napr. fluralaner, lotilaner, afoxolaner alebo surolaner), chemicky ide o trochu iný bispyrazol. Táto nová molekula je vysoko účinná proti ektoparazitom. Tigolaner je silný inhibitor receptora kyseliny gama-aminomaslovej (GABA). V prípravku FELPREVA® poskytuje tigolaner mačkám ochranu proti blchám *Ctenocephalides felis*, ako aj kliešťom *Ixodes ricinus* a *Ixodes holocyclus*.

Rovnako je účinný aj proti pôvodcovi svrabu *Notoedres cati* a napadnutiu ušnými roztočmi *Otodectes cynotis*.

FELPREVA® je nový prípravok uvedený na svetový trh vo všetkých regiónoch prakticky v rovnakom čase. V súčasnosti stále prebiehajú štúdie na overenie jeho účinnosti proti iným druhom parazitov. V súčasnosti predstavuje FELPREVA® špičku medzi endektoparazitikami na našom trhu, a to z hľadiska spektra účinnosti aj jej trvania.

MVDr. Viktor Kočí, CSc., Vetoquinol, s. r. o.





Vonkajšie parazity mačiek

Mačky, ako aj každé iné zviera alebo človek, sa môžu počas svojho života nakaziť rôznymi parazitmi. Preto je veľmi dôležité, aby sme mačky žijúce s nami v jednej domácnosti alebo okolo nášho domu či záhrady, pravidelne proti parazitom chránili. V prípade, že sa mačka už nakazila, je potrebné ju čo najskôr začať liečiť a parazitov ju tak zbaviť.



Najznámejším a najrozšírenejším vonkajším parazitom mačiek sú blchy, ktorých môže byť na mačke aj viac druhov. Druhým najčastejšie sa vyskytujúcim vonkajším parazitom je kliešť.

Blchy a kliešte sú známe ako ektoparazity alebo parazity, ktoré žijú na vonkajšej strane hostiteľského zvieratá a živia sa krvou teplokrvného tela. Patria k významnejším skupinám škodcov, pretože nielenže spôsobujú nepríjemnosti hryzením, ale môžu prenášať viaceré choroby.

ČO SPÔSOBUJÚ VONKAJŠIE PARAZITY MAČIEK?

Blchy aj kliešte prežijú prijímaním krvnej múčky, čo znamená, že musia uhryznúť svojho hostiteľa, aby odobrali krv ako potravu. Zatiaľ čo samotné uhryznutie je malé, blišie sliny môžu spôsobiť vážne alergie, dermatitídu, anémiu, svrbenie a infekciu.

Uhryznutie kliešťom môže tiež spôsobiť infekciu, abscesy, paralýzu a dokonca aj smrť. Okrem alergických reakcií môžu blchy a kliešte prenášať na mačky aj rôzne choroby vrátane:

- lymskej boreliózy,
- anaplazmózy,
- bartonelózy,
- babeziózy,
- vajíčok pásomníc.

AKO PREDCHÁDZAŤ VONKAJŠÍM PARAZITOM MAČIEK?

Mačky nie sú také náchylné na choroby prenášané kliešťami ako psy, ale stále existuje riziko ochorenia. V niektorých prípadoch môžu kliešte prenášať choroby aj na mačky, ktoré potom môžu infikovať ľudí. Najlepším spôsobom, ako predísť alergii na blchy

NOVINKA NA TRHU!

NexGard[®] COMBO

VYPUSTITE ŠELMU PROTI PARAZITOM!

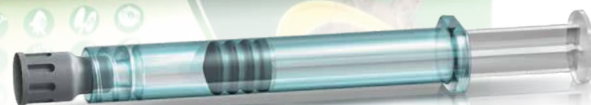
PREDSTAVUJEME NOVÉ RIEŠENIE PROTI BLCHÁM, KLIÉŠŤOM,
UŠNÉMU SVRABU, PÁSOMNICIAM A ĎALŠÍM PARAZITOM.



JEDNA
a
HOTOVO

Antiparazitikum vo forme spot-on s najširším spektrom účinnosti (vrátane pásomníc) v súčasnej ponuke antiparazitárnych produktov¹

¹ Medzi prípravkami obsahujúcimi látku zo skupiny isoxazolínov



- ✓ Rýchlo usmrčuje blchy – skôr, ako môžu začať klásť vajčka
- ✓ Zároveň pôsobí proti kliešťom a ušnému svrabu
- ✓ Poskytuje liečbu proti pásomniciam, škrkavkám, pľúcny mčvom, červom močového mechúra a machovcom

- ✓ Preventívne pôsobí proti srdcovej červivosti
- ✓ Pre mačky a mačiatka od veku 8 týždňov a hmotnosti 0,8 kg
- ✓ Ľahká lokálna aplikácia, systém JEDNA a HOTOVO, minimalizujúca stres mačkám a majiteľom
- ✓ Aplikátor poznáte z prípravku Broadline[®]

NexGard Combo roztok na vonkajšiu aplikáciu na kožu - spot-on pre mačky < 2,5 kg / 2,5-7,5 kg

Účinná látka: Esafoxolaner, eprinomectín, praziquantel. **Indikácie:** Pre mačky so zmiešanou infekciou alebo s rizikom zmiešanej infekcie pásomnicami (*Cestoda*), hlístovcami (*Nematoda*) a ektoparazitmi. Veterinárny liek je určený výhradne pre prípady, ak je liečba zameraná na všetky tri skupiny naraz. **Dávkovanie:** Minimálna odporúčaná dávka je 1,44 mg esafoxolaneru, 0,48 mg eprinomectínu a 10 mg praziquantelu na 1 kg živej hmotnosti. **Kontraindikácie:** Nepoužívať v prípadoch precitlivosti na účinné látky alebo na niektorú z pomocných látok. **Osobitné upozornenia:** Aby sa blchy a kliešte dostali do kontaktu s liečivou látkou esafoxolaner, musia začať sať krv mačky. Riziko prenosu ochorenia prenášaných článkonožcami sa teda nedá vylúčiť. Iba na vonkajšiu aplikáciu na kožu – spot-on. Nepodávajte injekčne, perorálne alebo akoukoľvek inou cestou. Vyhňte sa kontaktu s očami mačky. Liek nie je určený na použitie u mačiek s hmotnosťou menej ako 0,8 kg a/alebo mladších ako 8 týždňov. Neodporúča sa viac ako 6 po sebe nasledujúcich ošetrení počas 12 mesiacov. Bezpečnosť veterinárneho lieku nebola potvrdená počas gravidity a laktácie. Použiť len po zhodnotení prínosu/rizika zodpovedným veterinárnym lekárom. NexGard Combo ani prázdny aplikátor sa nesmie dostať do vodných tokov, pretože môže byť nebezpečný pre ryby a ďalšie vodné organizmy. **Nežiaduce účinky:** V klinických štúdiách boli krátko po podaní pozorované nasledujúce nežiaduce účinky, ktoré boli klasifikované ako menej časté: hypersalivácia, hnačka, prechodné kožné reakcie v mieste podania (alopécia, pruritus), anorexia, letargia a vracanie. Tieto reakcie boli väčšinou mierne, krátkodobé a spontánne odoznili. **Len pre zvieratá. Výdaj lieku je viazaný na veterinárny predpis. Pred použitím si prečítajte písomnú informáciu pre používateľov.**

a kliešte, prípadne znížiť riziko šírenia chorôb, je v prvom rade predchádzať zamoreniu.

Existuje množstvo produktov, ktoré pomôžu udržať mačku bez parazitov, ako tablety, spot-on pipety, obojky, spreje, šampóny. Pri výbere preventívneho prostriedku proti blchám a klieštom je dôležité si uvedomiť, na aké parazity sa chceme zamerať. Niektoré druhy produktov sú účinné iba proti jednému druhu parazita. Preto ak je produkt/liek len jednozložkový, budeme potrebovať ďalší produkt na zníženie rizika výskytu parazita. Ak sa rozhodneme pre výber obojka, nemusíme sa ho báť mačke nasadiť, pretože na obojku určenom pre mačku je oslabené miesto, v ktorom sa obojok roztrhne v prípade zaseknutia, zachytenia mačky o konár či plot, a zvieratá nie je ohrozené na živote.

MAČKY NIE SÚ MALÉ PSY

Na začiatok je dôležité si zapamätať, že mačky nie sú malé psy. Produkty pre psov nemožno použiť pri mačkách. Budú viesť k závažným, často smrteľným reakciám. Predovšetkým insekticídy nazývané permetríny sú pre mačky toxické a potenciálne spôsobujú tras, záchvaty a smrť. Existujú prípravky určené pre mačky s obsahom účinných látok fipronilum, imidaclopridum, moxidectinum, praziquantelum a i.


Kombinované produkty spájajú viacero zložiek na zabíjanie rôznych štádií parazitov. Tieto zvyčajne poskytujú pokrytie pre blchy i kliešte, ale môžu poskytnúť aj dodatočnú ochranu proti srdcovým červom, roztočom alebo črevným parazitom. Spektrum kontroly parazitov závisí od konkrétneho produktu a účinných látok.

Blchy a kliešte prežívajú a darí sa im v teplom až miernom počasí. Do domu sa môžu dostať cez klímu. Parazity môžu žiť aj v podlahových doskách, v kobercoch a na mnohých iných miestach, odkiaľ sa môžu dostať i na ľudí.

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



Stiahnite si Veterinárneho poradcu pre farmaceuta: MAČKA



<https://somfarmaceut.sk/wp-content/uploads/2023/05/Som-Farmaceut-MED-ART-Veterinary-poradca-pre-farmaceuta-MAČKA-vnutorne-parazity-1.pdf>

Veterinárny poradca pre farmaceuta

MAČKA
Vnútorné parazity

ZAUJÍMAVOSTI O MAČKE

Vedeli ste, že mačky majú v tele 244 kostí? Ľudia majú len 206.

Pradenie – výsledok prerušovanej signalizácie bránicových a hrtanových svalov.

Fúzy – pomáhajú mačke identifikovať a analyzovať všetko, čoho sa dotkne, prostredníctvom citlivých nervových zakončení, merajú si i vzdialenosť a priestory, cez ktoré chcú prechádzať (napríklad rôzne otvory).

Jacobsonov orgán – umiestnený v podnebí, pomáha mačkám analyzovať vôňu. Ústa mačky sú pri používaní tohto orgánu čiastočne otvorené.

Chvost – obsahuje takmer desať percent kostí mačky a pôsobí ako protiváha, ktorá pomáha udržiavať rovnováhu. Chvost mačky tiež vyjadruje jej náladu.

Ucho mačky – má trojuholníkový tvar a nachádza sa na ňom veľa svalov, ktoré vedia ľahko otáčať smerom k zdroju, čím zvyšujú schopnosť počuť aj veľmi tiché zvuky. Vnútorné ucho je neuveriteľne zložité, pretože obsahuje zmyslové bunky, ktoré vysielajú elektrické signály do mozgu. Nachádza sa tu aj vestibulárny systém, ktorý je zodpovedný za rovnováhu a orientáciu – preto môže mať mačka poruchu nerovnováhy, ak dostane infekciu ucha!

Dospelé mačky majú celkovo 30 zubov, ktoré slúžia na tri rôzne účely: rezáky sa používajú na držanie potravy, stoličky na žuvanie potravy a špicáky sa používajú na lov koristi.

INZERCIA

Beaphar **IMMO**SHIELD Spray

Beaphar IMMOShield Spray je založený na účinnej látke dimetikón (silikónový olej), ktorý znehybňuje a tým likviduje blchy, kliešte a všetok ostatný hmyz, najmä komáre, roztoče, vši a všenky fyzikálnym spôsobom.

-  ✓ Dimetikón vytvára na hmyze povrchovú vrstvu, ktorá inhibuje ich klby a pôsobí ako účinná pasca.
- ✓ Dimetikón pôsobí na všetky vývojové štádiá blch.
- ✓ Vhodné na použitie u psov, mačiek, hlodavcov a na ich peľochoch
- ✓ Výrobok neobsahuje chemické insekticídy a je netoxický.







Because pets are family too



RAKOVINA, KTOREJ VIEME PREDCHÁDZAŤ

Skutočnosť, že vírus HPV je zodpovedný za takmer všetky prípady rakoviny krčka maternice, je už dlhodobo overená. Napriek tomu, že rakovina krčka maternice je najčastejšie sa vyskytujúcou rakovinou spôsobenou vírusom HPV, nie je to jediné ochorenie, ktoré tento vírus vyvoláva. HPV infekcia sa týka rovnako mužov, žien aj detí.

Aké môžu byť následky nákazy HPV vírusom?

- Vírus HPV môže spôsobiť rakovinu krčka maternice, ale aj iné nádory, napr. rakovinu vulvy, vagíny alebo konečníka, tiež môže byť príčinou genitálnych bradavíc.
- Zatiaľ čo existuje skrining rakoviny krčka maternice, neexistujú žiadne rutinné skriningové testy na iné typy rakoviny súvisiacej s HPV, ktoré sa často nezistia, kým nespôsobia zdravotné problémy.
- HPV infekcia môže spôsobiť rôzne typy rakoviny aj dlhú dobu po nákuze vírusom.
- HPV vírusom sa môžu nakaziť aj muži, u ktorých vírus môže spôsobiť napr. rakovinu konečníka alebo genitálne bradavice.



O prevencii pred HPV infekciou sa informujte u svojho lekára

Dôležitou súčasťou prevencie u žien je pravidelný skrining u gynekológa. Pri ňom však lekár môže zistiť problém, až keď je na svete. U mužov, bohužiaľ nie sú dostupné skriningy na odhalenie HPV vírusu.

Ludský papilomavírus – HPV (Human Papillomavirus) je infekčný vírus, ktorý sa prenáša sexuálnym stykom, ale aj kontaktom slizníc alebo kože. Je taký bežný, že sa s ním za život stretne skoro každý. Existuje viac ako 150 typov tohto vírusu. Niektoré sú neškodné, iné môžu spôsobiť rakovinu.

Aké sú formy prevencie?

Následkom HPV infekcií sa dá včas predísť:

- u dospelých sú účinnou prevenciou preventívne prehliadky napríklad u gynekológa, urológa, dermatovenerológa a očkovanie.
- u detí je účinnou prevenciou očkovanie.

Kto môže byť očkovaný?

- Vakcína je vhodná pre všetky vekové kategórie a obe pohlavia od 9 rokov.
- HPV očkovanie je najlepšie aplikovať pred začiatkom sexuálnej aktivity.
- Očkovanie proti HPV je plne hrazené zo zdravotného poistenia pre 12-ročné deti.
- Ak už je človek nakazený jedným typom HPV, očkovacia látka ho môže ochrániť pred zvyšnými HPV typmi obsiahnutými vo vakcíne proti HPV.

VIAC NA WWW.HPV.SK

MED EXPO
NITRA
2023

Slovenský farmaceutický
veľtrh s medzinárodnou
účasťou

a X. Zoborské lekárnické dni

9. september 2023, Výstavisko Agrokomplex Nitra



MED-ART

Poznačte si termín do svojho kalendára. Tešíme sa na vašu účasť!