

# MEDIUM



MED-ART

04/2023

## MED-EXPO 2023 a X. Zoborské lekárnické dni

## TLDM trendy – dáta – skúsenosti

## ADC TRENDY OTC na imunitu a prechladnutie

*Skúsenosti, stabilita,  
stabilný tím zamestnancov*

## CRP VYŠETRENIE zdravotnícky výkon v lekárni



Informácie o nových  
liekoch a produktoch  
pre lekárne



Servisné informácie  
a aktivity spoločnosti  
MED-ART



Informácie  
o odborných  
podujatiach



Odborné články  
z oblasti farmácie  
a medicíny

# Príroda je najcennejší dar ... blahodarne pôsobí na naše telo i dušu



uvoľňuje  
hlien



čistí  
pleť



hojí  
rany



vyživuje  
ruky

**EKO**  
PRODUKT



BYLINKOVÝ  
ZÁKLAD



SLOVENSKÝ  
VÝROBOK



**SSEMEDARD**  
ochrana - empatia - pomoc



# obsah

- 4 SKÚSENOSTI, STABILITA, STABILNÝ TÍM**  
Skúsenosti, stabilita, stabilný tím sú piliere, na ktorých stavia svoje pôsobenie a poslanie v pozícii generálneho riaditeľa MED-ART-u PharmDr. Michal Holec.
- 5 TRENDY V LEKÁRENSKOM A DISTRIBUČNOM MARKETINGU**  
Spoločne s Vašou Lekárňou sme tento rok zorganizovali prvýkrát vzdelávaciu konferenciu pre dodávateľov. Konala sa v októbri v Hoteli X-Bionic Sphere, Šamorín.
- 7 NOVÁ VETERINÁRIA 2023**  
MED-ART sa aj tento rok zúčastnil najväčšej veľtržno-odbornej veterinárskej akcie na Slovensku, ktorá sa tentoraz konala v duchu osláv 30. výročia založenia SAVLMZ.
- 8 MED-EXPO A X. ZOBORSKÉ LEKÁRNICKÉ DNI 2023**  
Druhú septembrovú sobotu sa v Nitre na Výstaviisku AX uskutočnil slovenský farmaceutický veľtrh s medzinárodnou účasťou, známy už bohatým odborným aj doplnkovým programom.
- 10 DEDUŠKOVA LEKÁREŇ SV. MEDARDA**  
Po zmene na poste generálneho riaditeľa MED-ART-u, kedy PharmDr. Ján Holec odovzdal vedenie firmy svojmu synovi, vznikol projekt Deduškova lekáreň sv. Medarda.
- 12 DOBROVOLNÍCTVO OBOHACUJE**  
Informácie o archeologických nálezoch a historických faktoch o hradoch Hrušov a Šariš sme pre vás získali pri našich dobrovoľníckych aktivitách.
- 14 JEDNA FARMA, JEDNA RODINA**  
Obchodným partnerom MED-ART-u v oblasti doplnkového sortimentu je firma Farma Tekvička, ktorej produkty nájdete v našich sezónnych katalógoch.
- 18 ZO ŽIVOTA ŠTUDENTOV FARMÁCIE**  
Študenti Slovenského spolku študentov farmácie ako aj Spolku košických študentov farmácie začali nový akademický rok aktívne.
- 20 AKO SME PRIPRAVENÍ NA NOVÉ VÝZVY?**  
XXXI. Kongres nemocničnej farmácie ako aj nové plány Sekcie nemocničných lekárníkov v krátkom rozhovore s podpredsedníčkou sekcie nemocničných lekárníkov SLeK PharmDr. Hajnalkou Kómjaty, PhD.
- 22 DOČKÁME SA SPRAVODLIVÉHO FINANCOVANIA LEKÁRNÍ?**  
Postačujú súčasné marže na financovanie prevádzky lekárne? Dočkáme sa vyšších platieb z poisťovní? Generálny riaditeľ NRSYS-u vidí viacero možností.
- 24 ADC TRENDS**  
Jesenný vývoj predaja OTC prípravkov na imunitu a prechladnutie na stránkach nášho časopisu poskytuje služba ADC Trends.
- 28 RECIDIVUJÚCE INFEKcie A ICH PREVENCIA**  
Poruchy imunitného systému, podpora imunity a predchádzanie infekciám je téma MUDr. Ivany Knižatovej, PhD. z ambulancie klinickej imunológie a alergológie Nitra.
- 30 CRP VYŠETRENIE**  
Farmaceutka PharmDr. Petra Haár Némethová dáva do pozornosti službu merania CRP hodnôt ako príležitosť na rozšírenie poskytovania zdravotníckej starostlivosti a zdravotnícky výkon v lekárni.
- 33 VITAMÍN C**  
Kyselina L-askorbová je silnou antioxidačnou látkou, čo znamená, že ľahko daruje elektróny molekulám príjemcu. Teda vitamín C pôsobí ako antioxidant a kofaktor.
- 36 BUNKOVÁ SENESCENCIA**  
U jednotlivých typov buniek nášho tela sa prirodzene iniciuje proces starnutia, ktorý možno odborne označiť ako bunková senescencia.
- 38 DRAHÁ BUDÚCNOSŤ ZDRAVIA**  
V INESS pripravili publikáciu, ktorá je ďalším príspevkom do diskusie, pretože opisuje vplyv demografickej zmeny na výdavky Slovenska na zdravotnú starostlivosť pomocou scenárov z Ageing report.

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

# Skúsenosti, stabilita, stabilný tím

Rok 2023 sa pomaly končí. Koniec roka je už tradične časom bilancovania. Podarilo sa naplniť očakávania a ciele? Pýtame sa generálneho riaditeľa PharmDr. Michala Holeca.

## ● Generálnym riaditeľom ste sa stali vo februári tohto roka. Čo priniesol rok 2023 distribučnej spoločnosti MED-ART?

Napriek tomu, že do konca roka chýba ešte mesiac, už vieme, že bude patriť k tým úspešnejším. Celková hodnota liekov, zdravotníckych pomôcok a doplnkov výživy vydaných verejnými lekárňami za prvých 10 mesiacov roka 2023 narástla v porovnaní s rovnakým obdobím roka 2022 o 8%. V MED-ART-e aktuálne medziročne rastieme v dodávkach do verejných lekární o 13,7%. Priebežný výsledok preto hodnotíme pozitívne a ja osobne som veľmi vďačný partnerom – lekárnikom za ich dôveru v naše služby a kolegom za dennú poctivú prácu.

## ● Generačná výmena na vrcholovej pozícii je zložitý proces. Ako hodnotíte svoj štart na pozícii generálneho riaditeľa úspešnej firmy s 32-ročnou históriou?

Na hodnotenie je ešte priskoro a najmä nie som na to ten pravý. Môžem len povedať to, čo sa zmenilo od februára 2023 v mojom pracovnom živote. Sú to najmä 2 veci:

Prvou je náplň a povaha práce. Je to predovšetkým o práci s ľuďmi. Pribudlo mi predovšetkým veľa internej komunikácie, pretože vedenie spoločnosti ako je MED-ART je o fungujúcom tíme a procesoch, nie o osobe generálneho riaditeľa.

Tou druhou je záväzok zodpovednosti za takmer 500 zamestnancov spoločnosti a za hodnotu, ktorú poctivou dennou prácou vytvorilo predchádzajúce vedenie.

## ● MED-ART má posledné roky vždy nárast tržieb nad úroveň rastu trhu. Ktoré najdôležitejšie faktory vplyvajú na tento úspech?

My v MED-ART-e sme si vždy uvedomovali, kto sme a čo je naša prvoradá úloha. Ako distribútor liekov máme za úlohu zabezpečiť dostupnosť liekov, zdravotníckeho materiálu a doplnkov výživy pre našich zákazníkov – verejné a nemocničné lekárne. Dostupnosť a šírka portfólia je našou najsilnejšou stránkou a tým rozhodujúcim faktorom. V MED-ART-e máme v ponuke 32 000 položiek (naša konkurencia má o 10 000 až 12 000 menej). Ďalším faktorom je poskytovanie kvalitných zákazníckych služieb počnúc skúsenou operátorkou na call centre, dostupnými a spoľahlivými obchodnými zástupcami, fungujúcou autodopravou až po včasné riešenie prípadných reklamácií cez naše centrum služieb zákazníkom. Posledným a dnes rozdielovým faktorom je stabilita. Stabilnú firmu vytvárajú len stabilní zamestnanci.



PharmDr. Michal Holec  
generálny riaditeľ MED-ART

## ● Je to udržateľné?

Naša dlhodobá stratégia je postavená na zdravých základoch. Úspech neprišiel nárazovo, nevyužili sme nikdy žiadne skratky. Za úspechom MED-ART-u je poctivá práca kolegov. Rozumieme tomu čo robíme, pretože už 32 rokov robíme len jednu vec, a tou je distribúcia liekov. Teda pokiaľ bude na Slovensku služba distribúcie liekov potrebná, nebojím sa o našu existenciu.

## ● 94 % všetkých lekární v SR pravidelne obchoduje s MED-ART-om. Je to aj vďaka tomu, že vo vedení distribučnej liekovej firmy sú farmaceuti?

Je to hlavne vďaka unikátnosti portfólia a dostupnosti liekov prostredníctvom našej spoločnosti. Prítomnosť farmaceutov vo vedení firmy je samozrejme výhodou. Vďaka nim lepšie rozumieme našim zákazníkom – lekárnikom a najmä si kontinuálne uvedomujeme, čo je hlavou úlohou distribúcie liekov – zabezpečenie dostupnosti liekov pre pacientov.

## ● Šťastné a pokojné sviatky – bežné pranie, ktoré si želáme pred Vianocami a počas nich. Predsviatkové obdobie podnikateľa však len málokedy naznačuje, že majú prísť dni plné pokoja a oddychu. Viete cez Vianoce vypnúť?

Určite áno, máme spolu s manželkou dvoch malých synov (2,5 roka a 1 rok), ktorí sa počas sviatkov postarajú o to, aby som na prácu nemal čas myslieť a zároveň sa po skončení sviatkov do práce tešil ☺.

*Milí priatelia, dovoľte mi, aby som Vám na záver v prvom rade poďakoval v mene celého kolektívu MED-ART za spoluprácu a priazeň v roku 2023, priprial Vám pokojné sviatky v kruhu svojich najbližších a úspešný rok 2024!*



## Trendy v Lekárskom a Distribučnom Marketingu

### TRENDY – DÁTA – SKÚSENOSTI

Tento rok sme zorganizovali prvýkrát vzdelávaciu konferenciu aj pre našich dodávateľov. Konala sa v októbri v Hoteli X-Bionic Sphere, Šamorín.

MED-ART v dňoch 18. – 19. októbra 2023 spoločne s Vašou Lekárňou usporiadali prvý ročník **TDLM – Trendy v Lekárskom a Distribučnom Marketingu**, ktorého cieľom bolo priniesť komplexný pohľad na trh z pohľadu dát, softvéru, obchodu a marketingu. Cítili sme, že slovenský farmaceutický biznis potrebuje konferenciu, na ktorej zaznejú poznatky odborníkov založené na trendoch, dátach a skúsenostiach z reálneho trhu. Na stretnutí zazneli prednášky od spoločností MED-ART, Vaša Lekáreň, IQVIA, NRSYS, Dentsu, ui42, súčasťou bol aj workshop zameraný na praktické tipy ako urobiť skvelú fotku a hodnotná panelová diskusia.



Keďže táto jedinečná konferencia bola dvojdňová, pred neformálnym networkingom sme si spolu s obchodnými partnermi zmerali sily vo vedomostnom kvíze, ktorý navodil uvoľnenú atmosféru. Ďalší deň bol venovaný už len edukácii a naberaniu nových poznatkov. Veríme, že každý zo 192 účastníkov si tam našiel informácie, ktoré ho zaujali a nás potešila anonymná spätná väzba po skončení, z ktorej vyberáme:

„Konferencia TDLM bola skvelá. Výborná organizácia celej akcie vo veľmi príjemnom prostredí. Kvalitný obsah programu so zaujímavými prezentáciami s množstvom hodnotných informácií. Ešte raz vďaka, že sme mohli byť súčasťou a budeme sa tešiť o rok.“

„Z konference jako celku jsem byla nadšená, děkuji za ni i za příjemný předvečer a celou fajn atmosféru a péči. Dopolední prezentace a vůbec prezentace MED-ART-u a Vašej byly na skvělé úrovni.“

„Bola to inšpiratívna konferencia, pekne prezentovaná firma MED-ART, možnosť navnímať jej smerovanie (vízia, poslanie a ďalšie ciele).“



**PhDr. Katarína Felix,**  
marketing MED-ART





# DEŇ ZDRAVIA na pracovisku

## Prevenia rakoviny hrubého červa

Počas 9. a 10. novembra sa v závodoch v MED-ART-e konal Deň prevencie rakoviny hrubého čeva. Nakoľko sme v apríli počas Dňa zdravia zaregistrovali po meraní biochemických parametrov záujem zamestnancov o preventívne vyšetrenia, rozhodli sme sa pre nich zorganizovať v priebehu roka ďalšie podobné akcie.

Kolorektálny karcinóm je na Slovensku najčastejším zhubným ochorením. Celosvetovo patrí Slovensko medzi krajiny s najvyšším výskytom rakoviny hrubého čeva. Pokiaľ sa karcinóm objaví dostatočne skoro, dá sa veľmi úspešne liečiť. Znepokojujúce je však zistenie, že zatiaľ čo v minulosti postihovala rakovina hrubého čeva a konečníka osoby staršie ako 50 rokov, dnes sa lekári bežne stretávajú aj s prípadmi 30-ročných pacientov, ktorí už majú rakovinu v pokročilom štádiu.

### AKO SA MÔŽEME CHRÁNIŤ PRED JEHO VZNIKOM?

Vznik kolorektálneho karcinómu ovplyvňuje viacero faktorov, za hlavný rizikový faktor sa však považujú nevhodné stravovacie návyky. Primárna prevencia KRCa výživou znamená konzumovať takú stravu, ktorá pomáha predchádzať vzniku kolorektálneho karcinómu a znižuje jeho výskyt. Zameriava sa na životosprávu a na starostlivosť o pravidelné vyprázdňovanie hrubého čeva.

### BIOGEMA – PARTNER PREVENIE

V spolupráci so spoločnosťou Biogema sa nám podarilo pre zamestnancov zorganizovať prednášku na



tému Prevencia rakoviny hrubého čeva a každému kolegovi odovzdať Hemoglobín FOB test na zistenie okultného krvácania v stolici. V zá-

vodoch v Prešove a Banskej Bystrici bola prednáška zabezpečená priamo pracovníkmi Biogemy RNDr. Petrom Orendášom, PhD a Mgr. Valeriánom Čorňákom, v závodoch v Nitre a Bratislave prednášala kolegyňa farmaceutka PharmDr. Petra Haár Némethová.

Zamestnancom bola priblížená a vysvetlená problematika rakoviny hrubého čeva, prečo je dôležitá prevencia, čo môže človek sám urobiť v rámci prevencie a taktiež boli poučení o návode na použitie testu na okultné krvácanie a pri akých príznakoch spozornieť.

Ing. Monika Madarászová, marketing MED-ART

# Nové príležitosti a nové výzvy

## Nová veterinária 2023

Rok s rokom sa zišiel a brány kongresu s názvom Nová Veterinária 2023 sa opäť otvorili v priestoroch nitrianskeho Agrokomplexu. Najväčšie slovenské stretnutie veterinárnej obce sa tentokrát nieslo v slávnostnejšom šate – v duchu osláv 30. výročia založenia Slovenskej asociácie veterinárnych lekárov malých zvierat (SAVLMZ).

Nová Veterinária 2023 sa konala 20. – 22. októbra a nosným programom ročníka bola téma „Medzi chirurgiou a internou medicínou“. Hodnotný odborný program bol bohatý na prednášky a workshopy venované najmä starostlivosti o spoločenské zvieratá. Prednášajúcimi boli nielen slovenskí odborníci, ale i zahraniční vedci a lekári, napríklad aj z Colorado State University. V rámci sobotného programu bolo na pláne konanie riadneho zasadnutia (SAVLMZ), ktoré tento rok bolo aj volebné, volili sa členovia prezídia.

### MED-ART MEDZI VYSTAVOVATEĽMI

Priestor bol rozdelený na odbornú prednáškovú časť a jeden celý sektor bol určený pre vystavovateľov, ktorých sa tento rok zišlo takmer 60. Nechýbal medzi nimi ani MED-ART so svojím výstavným stánkom a občerstvením. Kongres bol ideálnym priestorom pre nás, obchodných zástupcov, kde sme na jednom mieste mali príležitosť nielen pozdraviť našich stálych klientov, ale aj osloviť a získať nové obchodné kon-



takty z radu mladých veterinárnych lekárov. Dlhodobá stratégia MED-ART-u je popri humánnom sortimente pre lekárne a výdajne ZP mať v portfóliu aj najobratkovejšie produkty pre veterinárnych lekárov či chovateľské potreby. Vychytávkou tohto roku bol do priestoru zakomponovaný interaktívny les, ktorý mal predovšetkým edukatívny charakter, ale zároveň svojim dotvorením živými ihličnanmi vytváral príjemnú oddychovú zónu.

Okrem odborného programu bol pripravený, najmä na sobotu, zaujímavý kultúrny program, ktorý uvádzal populárny herec Juraj Bača. O tanečnú zábavu sa postaral fenomenálny Orchester Pavla Zajáčka a QUEEN SHOW – pocta legende. Strhujúca hudobno-tanečná šou bola venovaná pocte legendárnemu spevákovi Freddiemu Mercuryemu a skupine Queen.

Na záver môžeme skonštatovať, že tento ročník bol naozaj úspešný, čo sa týka účasti obchodných partnerov – klientov a potvrdil, že v rámci distribučnej činnosti MED-ART-u má veterinárna sekcia svoje opodstatnené miesto.

Ing. Magda Hodálová, obchodný zástupca MED-ART





# Slovenský farmaceutický veľtrh 2023

## MED-EXPO a X. Zoborské lekárnické dni

Druhú septembrovú sobotu 9. septembra sa v Nitre na Výstavisku Agrokomplex uskutočnil slovenský farmaceutický veľtrh s medzinárodnou účasťou MED-EXPO a X. Zoborské lekárnické dni. V tento deň prebiehalo aj XXX. Sympóziu klinickej farmácie Lívie Magulovej.

Prvá prednáška PharmDr. Michala Holeca sa venovala téme ako lekárne nakupujú, Ing. Jozef Fiebig povedal viac o prechode na E-recept V 6 a Mgr. Róbert Ďuriš predstavil krajšiu Vašu Lekáreň v prednáške Vaša je naša slovenská lekárneň. Ďalšími témami boli podvýživa od PharmDr. Tomáša Srnku, prevencia kardiovaskulárnych chorôb od doc. PharmDr. Daniely Minárikovej, PhD., MSc., liečba nádchy od PharmDr. Jany Matuškovovej, trénovaná imunita ako prevencia respiračných infekcií od Mgr. Martina Pinčeka a RNDr. Renáty Kuniakovej. Viac o chelátových mineráloch povedala doc. PharmDr. Andrea Gažová, PhD. a o prospešných baktériách MUDr. Iveta Valachová. Prednášajúci MUDr. Michal Karas sa venoval zápalom v ústnej dutine a MDDr. Martin Manek odpovedal na otázku, kedy pacientovi odporučiť hydrosonickú kefku. Doobedný blok ukončil MVDr. Viktor Kočí, CSc. s prednáškou o kĺbovej výžive. Aktuálnou témou „očkovanie v lekárni“ začal poobedný blok prednášok PharmDr. Ondreja Sukeľa, Oliviera Rozaireho a doc. PharmDr. Andrey Gažovej, PhD.

Súčasťou Zoborských lekárnických dní bolo aj nahrávanie Piatkových podcastov naživo. Podcasty na tému Komplexný manažment obézneho pacienta od PharmDr. Paulíny Kollárikovej a PharmDr. Mareka Macejka a Asistovaná samoliečba akútnych respiračných infekcií u tehotných žien od PharmDr. Jany Michaličkovej a PharmDr. Márie Göböovej, PhD. si môžete vypočuť na stránke [www.somfarmaceut.sk](http://www.somfarmaceut.sk) v sekcii Piatkové podcasty. Problematiku betaglukánov ozrejmil prof. Dr. Václav Vetvička, Ph.D. a aktuálne výzvy vo vzdelávaní farmaceutov priblížil prof. PharmDr. Ján Klimas, PhD., MPH. Vaginálnym infekciám sa venovala PharmDr. Jana Matušková, prostate MUDr. Igor Bartl, PhD., hemoroidom PharmDr. Pavel Petrovič a hnačke Mgr. Peter Klembala.

### MED-EXPO a X. Zoborské lekárnické dni v číslach:

- 611 účastníkov (farmaceutov, laborantov, prednášajúcich a vystavovateľov)
- 24 prednášajúcich
- 55 vystavovateľov
- 8 kreditov v SLeK a SKMTP
- 1 ministreet food s bryndzovými haluškami, vegetariánskym poké a burgrami

Okrem odborného programu pre farmaceutov a laborantov sme sa snažili ľuďom priniesť zážitok v podobe sprievodných aktivít, aby si domov odniesli nielen vedomosti, ale aj príjemný pocit z tohto dňa. Účastníci mohli navštíviť až 55 vystavovateľov. „Naša spoločnosť sa zúčastnila na všetkých ročníkoch, lebo hodnotíme toto podujatie ako jedno z najlepších, máme tu možnosť sa v neformálnom prostredí porozprávať s lekárnikmi a laborantmi a predstaviť naše portfólio a novinky,“ zhodnotila Ing. Eva Stanislavská zo spoločnosti Generica.

Ďalej sme pripravili mini street food, Kaviareň Som farmaceut s výbornou kávou a mini Pavlovkami, fotenie v stánku MED-ART či špeciálne







výstavné zľavy. Nechýbal Mobilný sekretariát SLeK, workshop dentálnej hygieny a mnoho ďalšieho.

Ďakujeme všetkým 611 účastníkom seminára MED-EXPO a X. Zoborské lekárnické dni. Vďaka nim malo toto vzdelávacie podujatie skvelú atmosféru. Už teraz sa tešíme na ďalší ročník, ktorý, veríme, bude ešte lepší.

**Termíny vzdelávacích podujatí na rok 2024:**

- 16.03.2024 online, formou live streamu
- 18.05.2023 Hotel Družba, Jasná
- 07.09.2023 MED-EXPO a XI. Zoborské lekárnické dni, Agrokomplex, Nitra
- 16.11.2024 Grand Hotel Bellevue, Horný Smokovec

PhDr. Katarína Felix, marketing MED-ART



# Dedušková lekáreň sv. Medarda

Nie je ľahké byť babkou a dedkom – pre niektorých môže byť náročné prijať už len to samotné pomenovanie, ktoré im pripomína, že starnú a ich život sa značne mení. Ako zmenu v osobnom živote, po generačnej výmene vo vedení MED-ART-u, prijal PharmDr. Ján Holec?

● **Po zmene na poste generálneho riaditeľa, kedy ste vedenie firmy odovzdali svojmu synovi, vznikol projekt Dedušková lekáreň sv. Medarda, venovaný hlavne najmladšej generácii. Bol to ten impulz, vďaka ktorému ste sa rozhodli ďalej odovzdávať svoje skúsenosti a spolupracovať s deťmi?**

Ano. Je krásne byť dedkom. A to vtedy, ak nechápeme dôchodkový vek ako obdobie pasivity. Mnohí o mne vedia, že nikdy som nemal rád špičkovu zoraďované paragrafy, nikdy som nemal rád špičkovu uprataný svoj pracovný stôl, nikdy som neobdivoval nablýskané firmy s kobercami a novučičkým nábytkom. Vždy som chcel byť rozsievateľ nádeje pre každý deň. A aj v tomto veku si uvedomujem, že ešte nikto sa nestal chudobným rozdávaním svojich životných i odborných skúseností. Vidím na svojich vnúčatách, že aj ony sú také ako my všetci. Stále sa chcú niečoho chytiť a mať istotu. Ja viem, že životným skúsenostiam sa nedá len učiť, ale životnú skúsenosť je možné i podchytiť. A to je to, čo posunie z miesta na miesto mladých ľudí, aby sa dostali k istotám. O koho sa deti môžu oprieť ako o istotu? Dedka a babku. Preto som začal chodiť po školách a škôlkach, kde robím rôzne edukačné aktivity. Tam deťom čítam knižky, premietam rozprávku o lekárnikoch a o práci v lekárni. A to všetko s nádejou, že ich aspoň o milimeter posuniem dopredu. Záleží mi na mladých ľuďoch. Presne tak ako povedal Chesterton, že človek, ktorému nie sú cudzí ľudia okolo neho, nie je mu cudzie, ako tí ľudia žijú, je človekom, ktorý má rád ľudí. Takto chcem žiť prítomný okamih a vyhľadávať krásno. A to krásno sa najľahšie hľadá u detí. U detí, ktoré sa ešte nepozerajú do minulosti, ale hľadajú do budúcnosti. S deťmi sa vraciam k romantickým úvahám o budúcnosti. Dobro je vždy prítomné. Je tu a teraz. S deťmi sa dá prežiť plnohodnotne okamih stretnutia.

● **Je krásne obdivovať u detí ich jedinečnosť, hravosť, zvedavosť a ich tvárnosť. Práca s deťmi je náročná, ale krásna, a určite stojí za to úsilie.**

Kto sa dokáže znížiť k deťom, vie sa aj od detí učiť. Ako príklad by som uviedol ich jednoduchosť, spontánnosť, úsmev, dôveru, neokolkovať, hovoriť spontánne. Všetko sa dá učiť od detí. S deťmi si uvedomujem, aký je život krásny vo svojej jednoduchosti.

Keď chodím po školách a škôlkach, učím deti ako sa užívajú lieky, ako sa lieky pripravujú, prečo je dôležité piť vodu a umývať si ruky. Väčšie deti učím v tomto jesennom období, ako bojovať proti vírusom, ako prípadne rozoznať chrípku od prechladnutia. V týchto neformálnych rozhovoroch s nimi im hovorím, ako vedieť znášať svoje každodenné ťažkosti s trpezlivosťou, dôverou a nádejou. Hovorím im a učím ich, ako znášať druhých, ktorí sú niekedy otravní a robia im problémy.

● **Venovať sa deťom je beh na dlhé trate.**

Je to tak. Naučiť deti robiť obyčajné skutky neobyčajným spôsobom je práve úloha nás, dedka a babky. Aby takto rástli pre svet každý deň, ktorý nie je jednoduchý. Tak, ako svetlo vzniká vo vnútri z malého plamienka, aby svietilo. Týmito aktivitami sa snažím zasvietiť na podstatné veci. Poskytnúť priestor a svetlo sa rozhorí samé. Skúsenosťou spoznávam, že u detí je obrovský potenciál budúcnosti. Napriek tomu, že sú živé a túžia po poznaní, je v ich srdciach ukrytá veľká láska. Je krásne si uvedomovať, že práve u detí







je vidieť, ako strhávajú masky a odhaľuje sa prirodzenosť čistého človeka. To je poučenie pre nás starších, byť v tomto svete ako deti. Vnímať svet taký, aký naozaj je. Nerobiť zákulisnú politiku, ani sa nehrať na dôležitého.

● **Je dôležité, aby sa deti so starými rodičmi stretávali a otvárali sa vzájomne?**

My starší nesmieme sprivatizovať naše nažité skúsenosti len pre seba. Mali by sme odovzdávať a otvárať oči pre mladšie generácie. V tomto stretávaní sa snažím ukazovať mladým možnosť prijať bohatstvo vlastných životných skúseností. Lebo životné skúsenosti dedka a babky presahujú skúsenosti ich vlastných rodičov. Ďalší moment je, že generácia detí a generácia starých rodičov dokáže snívať. Generácia rodičov má málo času a má tendenciu život brať veľmi racionálne. Práve tieto spoločné sny detí a starých rodičov sú víziou zajtrajška. Ako si dobre pamätám, aj v dejinách držalo generácie pohromade spojenie starých rodičov a detí. Dedko a babka sejú semienka, ktoré vyklíčia v budúcej jari. Snažím sa deťom ukazovať, aby sa nebáli budúcnosti, ale aby nahradili strach snami a svojimi predstavami.

● **Kedy vzniklo rozhodnutie tvoriť a aktívne pôsobiť v projektoch pre deti?**

Po odchode do dôchodku som si povedal, že každý je zastupiteľný, no nie každý je nahraditeľný, pretože každý z nás je originálom. Hľadám dôležitý balans medzi dôležitými vecami v živote a vecami, ku ktorým ma ťahá srdce. Mnohí ľudia, hlavne v postavení manažéra, ako som bol ja, sa berú príliš vážne a myslia si, akú veľkú stopu musia vo svete zanechať. Pravda je, že nemusia. Dôležité je zostať spokojný a pokojný, lebo ľahko je byť majster sveta keď si mladý a silný,

”

**VŽDY SOM CHCEL BYŤ ROZSIEVAČOM NÁDEJE PRE KAŽDÝ DEŇ. A AJ V TOMTO VEKU SI UVEDOMUJEM, ŽE EŠTE NIKTO SA NESTAL CHUDOBŇM ROZDÁVANÍM SVOJICH ŽIVOTNÝCH I ODBORNÝCH SKÚSENOSTÍ.**

ale ťažšie je byť majstrom sveta keď starneš, kedy sily slabnú a musíš vynakladať veľkú energiu. Preto, aby som nemyslel len na seba, ale aby som sa rozdával spôsobom na čo stačím, som sa začal viac sústreďovať na vnúčatá. Takto by som chcel pomôcť rodičom, ktorí sú zavalení starosťou o denný chlieb a starostlivosťou o chod rodiny. Tak zostáva mojim cieľom o zmysluplnom živote to, aby som každý deň systematicky nasledoval pomoc aj pre iných, kým mi budú sily stačiť. To by som rád robil až do posledného dychu.

V láske detí denne spoznávam pravdu úprimnosti. Môj život je tým hodnotnejší, čím viac lásky doňho vložím pre deti. Prvé moje aktivity boli jednoduché, len som tancoval s deťmi, neskôr som pripravil videoklip, ktorý som nahral s detskou speváčkou Dúhalkou. Pri mojich stretnutiach s deťmi im rozprávam, ako lekárnici zmenili svet, rozprávam im o práci v lekární, rozprávam im, čo pre nich znamenajú starší ľudia. Čítam im z knižky Jednorožec v lekární a po absolvovaní takéhoto stretnutia so mnou dostanú deti certifikát Deduška lekárnik ako pochvalu budúcemu lekárnikovi za zvládnutie drobnej lekárskej činnosti.

Asi pred dvomi rokmi som navštívil niekoľkokrát detský domov. Aj to sa podpísalo pod moje projekty, ktoré teraz robím. Podpísalo sa pod to i moje vnímanie ľudských ťažkostí a dlhoročná stresujúca práca v zdravotníctve a v zdravotníckom obchode. Snažil som sa dávať do podnikania celé tie roky všetko. Touto prácou som si zarobil peniaze, aj zdravie som mal, teda nič mi nechýbalo. Čo mi chýbalo, bolo trpezlivo sa sústreďiť na toho človeka, ktorý práve teraz potrebuje pomoc. Vidím dnešné deti zahľadené do mobilov a počítačov, ale vidím aj deti, ktoré keď od toho vyruším, ukážu sa ako citlivé ľudské bytosti. A práve tento cit máme povinnosť nechávať rásť my, babka a dedko.

*Pokračovanie rozhovoru v ďalšom vydaní časopisu.*

**Spracovala:** Beáta Račeková, riaditeľstvo MED-ART

# Dobrovoľníctvo obohacuje, dáva životu nový rozmer

Veľa užitočnej práce odvedli aj tento rok naši dobrovoľníci pri záchrane kultúrnych pamiatok – hradu Hrušov a hradu Šariš. Pre dobro veci neváhali darovať svoj čas, energiu i pracovné zručnosti. Dobrovoľníctvo mnohí z nich považujú za úplne prirodzenú aktivitu. Vravia, že ich obohacuje, dáva životu nový rozmer, utužuje medziludské a kolegiálne vzťahy, skvalitňuje zmysluplné využívanie voľného času...



„Každá pomocná ruka je tu vítaná, práce na obnove hradu môžu rýchlejšie pokračovať. Tým pádom sa nám aj podarí viac urobiť,“ vysvetlila archeologička a dobrovoľníčka z OZ Leustach Stanislava Blahová, ktorá nám zároveň o hrade Hrušov povedala tie naj archeologické a historické zaujímavosti:



## ARCHEOLOGICKÉ NAJ:

1. Unikátnym nálezom, dokladajúcim osobnú hygienu obyvateľov hradu Hrušov, sa stala nájdená ušná lyžička vyrobená z rohoviny, datovaná do obdobia od 14. storočia s možným používaním do 17. storočia. Slúžila na odoberanie ušného mazu zo zvukovodu uší. Jej celková zachovaná dĺžka je 61,6 mm, priemer rúčky v najširšom mieste 6,2 mm. Samotná dĺžka lyžičky je 12 mm, šírka lyžičky 5,2 mm a hmotnosť 2 g.
2. Najstaršími doposiaľ nájdenými mincami na hrade Hrušov sú uhorská napodobenina viedenského fenigu razená po r. 1272 a banský denár Štefana V. (1270–1272) razený pre Slavónsko bánom Slavónska v zastúpení kráľa. V priebehu 13.–14. storočia sa fenigy popri domácich uhorských denároch a obloch stali druhým hlavným obeživom. Patrili nielen k veľmi kvalitným stredoeurópskym platidlám, ale aj k mene, ktorá bola s obľubou a pomerne široko falšovaná. Naopak, obeh banských denárov Štefana V. nebol na Slovensku intenzívny. Uvedené mince sa produkovali v Slavónsku po roku 1255 a razili sa v mincovni Záhreb, kde sa nachádzali bohaté ložiská striebra.
3. Ďalší nález predstavuje jednodielnu keramickú fajku holandského typu dokladajúcu nielen medzinárodné styky obyvateľov hradu Hrušov, ale aj obľúbenosť fajčenia tabaku v 16.–17. storočí.
4. Doposiaľ unikátnym nálezom, dokladajúcim prítomnosť palných zbraní na hrade Hrušov, je nielen nález oloveného projektilu bombardy naplneného kremičitým pieskom, ale aj jeho odlievacej formy.





## HISTORICKÉ NAJ:

1. Hrad Hrušov v minulosti najčastejšie menil majiteľov v rámci stredovekého Uhorska.
2. Hrad je známy legendou o obrovských pokladoch, ktoré sa skrývajú v hradných múroch.
3. Na hrade sa zjavuje duch bielej panej, Alžbety Rákociovej-Erdödyovej, ktorá zomrela pred viac ako 300 rokmi.
4. Hrad bol na viac ako 20 rokov sídlom bratříkov, ktorí podnikali lúpežné výpravy do širokého okolia aj Tekovskej župy.
5. V lete 1476 sa odohrala na hrade vražda majiteľa hradu Pavla zo Solčian.
6. V roku 1928-1930 sa uskutočnila najvýznamnejšia konzervácia hradnej zrúcaniny v časoch prvej Československej republiky v hodnote 411 000 korún československých.

Rovnako cenné archeologické a historické informácie vám prinášame aj o hrade Šariš. „Vedeli ste, že hrad mal a má vynikajúcu polohu a 360° viditeľnosť?“ skúša nás pani Runa Tkáčiková, členka združenia OZ Hradba Šariš. „Z jeho najvyššej veže je možné uzrieť hranice Poľska, Maďarska, Ukrajiny a 8 okolitých hradov a hradísk – hrad Kamenica, Hanigovce (Nový hrad), Kapušany, Medzianky, Šebeš, Solňohrad (Zbojnický hrad), Bodoň, Hrabkov.“



## ARCHEOLOGICKÉ NAJ:

1. Archeologický prieskum dokázal osídlenie hradného vrchu už v neolite, v neskoršej dobe kamennej a v mladšej dobe bronzovej (13. – 11. stor. pred Kr.).
2. Unikáty, ktoré sa našli na hrade Šariš, pochádzajú z archeologického výskumu, ktorý prebiehal na hlavnej veži horného hradu v roku 2017. V útroboch veže sa našli pečetné prstene s polodrahokamami. Mince rôznych panovníkov ako Václav IV., Poľská minca zo 14. storočia – zatiaľ ako jediná na Slovensku, mince z 15. storočia a množstvo falzifikátov mincí, najviac z obdobia Žigmunda Luxemburského, mince Mateja Korvína.
3. Kostená ozdoba s vyrytým orlom objavená v roku 2014 bola zrejme nákončie opaska.
4. Jednou z kuriozít je smajlík na jednom z historických úžitkových nástrojov, ten sa našiel pri archeologickom výskume vo veži Donjon.
5. Ďalšou raritou sú kovové predmety alebo olovená doštička, ktorá sa našla pri renesančnej vstupnej bráne. Doposiaľ nebola rozlúštená, pravdepodobne ide o rozlúčku s mŕtvym, niektoré znaky sú písané zrkadlovito.



## HISTORICKÉ NAJ:

1. Po vzniku Šarišského komitátu v 40. rokoch 13. storočia sa stal hrad centrom nového správneho celku, sídlom šarišských županov (comes).
2. Na začiatku 14. storočia sa hradu zmocnil rod Omodejovcov, nepriateľov kráľa Karola Róberta. Noví majitelia hrad rozšírili o obytné i hospodárske objekty a zosilnili jeho opevnenie.
3. Po bitke pri Moháči došlo k posilneniu jeho obranného systému. Hrad Šariš sa týmto stal centrom habsburskej časti kraja od Tatier po Tisu. Habsburgovci ho prestavali na mohutnú vojenskú pevnosť s kasárenským štýlom života. Mal stálu posádku asi 200 pešiakov a značný arzenál.
4. V roku 1642 sa hrad dostal do držby magnátskeho rodu Rákociovcov, ktorí obývali honosný kaštieľ v podhradí. Táto mohutná pevnosť však nezasiahla do nasledujúcich pohnutých udalostí posledných protihabsburských povstaní.
5. V roku 1660 vybuchol sklad pušného prachu a celý hrad značne poškodil.
6. Ďalším koncom hradu bol požiar, v roku 1687 vyhorel a viac nebol obnovený.
7. Posledným vlastníkom hradu bol kráľovský komorník Gejza Puľský, ktorý okolo hradu vysadil hospodársky les. Ten túto unikátnu stavbu skrýva až dodnes.

Spracovala: Beáta Račeková, riaditeľstvo MED-ART

# Jedna farma, jedna rodina

Oblíbenou pochůtkou nielen na jeseň a v zime sú tekvicové jadierka. Sú zdravé, podporujú zdravé chudnutie, doplnenie správneho tuku, odstránenie zlého cholesterolu, odvodnenie organizmu a prečistia vám celé telo od škodlivých látok. Prinášame vám rozhovor s Alenou Bernadičovou z Farma Tekvička, ktorej produkty môžete nájsť aj u nás v aktuálnom Sezónnom katalógu.



● **Farma Tekvička je na slovenskom trhu už niekoľko desiatok rokov. Ako si spomínate na svoje začiatky?**

Začiatky sú už dávno za nami, no nikdy nezabudneme na to, ako sa z nášho koníčka stala naša rodinná tradícia a následne aj spoločná osobná a pracovná cesta. Poľnohospodárstvo sa nám pritrafilo do života, keď som mala asi desať rokov. Tekvice boli medzi prvými plodinami našich polí. Mama ich po nociach piekla a ráno s nimi vyrážala autobusom na jesenné jarmoky. Práce bolo popri podnikaní dosť, no rýchlo priniesla svoje ovocie. Po krátkom čase sme začali naše pestovanie rozširovať aj na uhorky a zemiaky.

Ponúkali sme čerstvosť, čo sa ľuďom páčilo a čomu sme verní dodnes. Po letnej sezóne prišla jeseň a s ňou opäť aj čas na tekvice. V začiatkoch ich pestovania sme ešte nemali technológie, ktoré nám dnes ich zber uľahčujú – všetky boli zo zeme vyberané ručne. Stálo nás to veľa driny, no ešte viac radosti a vzácných spomienok.

● **Aktuálne sa vaše portfólio rozšírilo, čo môžu zákazníci u vás kúpiť okrem tekvicových jadierok?**

Asi pred štyrmi rokmi sme sa začali zaujímať o lisovanie oleja. Nakoľko sme prvovýrobcovia, často sa nás zákazníci pýtali, či sa nechystáme aj lisovať. A tak sa začala naša cesta za novým dobrodružstvom. Precestovali sme pár rakúskych a nemeckých miest a zisťovali sme možnosti. Existujú dva typy lisov, tlakový a šnekový. Tlakový lis sa používa najčastejšie, touto technológiou sa jadierka zomelú, mierne posolia, hmota sa upraží a pridá sa voda. Následne sa táto hmota tlakom zlisuje. My sme však hľadali cestu za zdravším lisovaním. Po pár mesiacoch sme našli ten pravý lis, ktorý lisoval surové jadierka a mohli sme začať. Začiatky boli ťažké pretože zákazníci poznali olej iba s orieškovou chuťou, nakoľko bol z pražených jadierok. Tekvicový olej z naturálnych jadierok je jemnejší, tmavo zelený, hustý a plný výživných látok. Jeho chuť je ako surové jadierka. Chceli sme však vyhovieť každému zákazníkovi, tak sme tú tradičnú štajerskú metódu lisovania skúsili aj na našom šnekovom a podarilo sa. Zákazníkom vieme ponúknuť aj ten, čo chutí orieškovo. Časom sme začali lisovať mak a repku z nášho družstva a vieme tak ponúknuť aj za studena lisované oleje: makový olej, repkový olej a mediteránny bylenný olej.

● **Vo vašej ponuke sú aj panenské oleje. Prečo by mali byť súčasťou zdravého jedálnička?**

Zachovávajú si cenné živiny a mastné kyseliny v ich prirodzenej forme. Lisovanie za studena je najstarší a najšetrnejší spôsob získavania oleja z rastlín. V takto vyrobenom oleji sa uchovávajú cenné živiny a mastné kyseliny v ich prirodzenej forme, tak ako ich dokáže naše telo najlepšie zúžitkovať. Obsahujú hodnotné antioxidanty, najmä veľa vitamínu E. Ďalej sú to v oleji rozpustné vitamíny, napríklad vitamín A, K či P a nenasýtené mastné kyseliny – Omega 3 a Omega 6, ktoré sú pre náš organizmus veľmi cenné. Tiež obsahujú dôležité organické minerály, ako železo, vápnik, horčík či fosfor a prírodné aromatické látky. Biologicky cennou skupinou sú fosfolipidy, ktoré sú v organizme súčasťou bunkových membrán.

● **Aký je rozdiel medzi bežnými olejmi a olejmi lisovanými za studena?**

Medzi bežnými olejmi a olejmi lisovanými za studena





sú veľké nutričné i chuťové rozdiely. Rozdiely sú aj v použití olejov. Bežné oleje sa vyrábajú extrakciou pri vysokých teplotách a pomocou organických rozpúšťadiel. Takýto technologický postup umožňuje zo suroviny získať vysoký výťažok oleja. Preto sú bežné oleje lacnejšie ako za studena lisované oleje. Pri vysokých teplotách však vzniká množstvo páchnucich a toxických látok, ktoré sú v surovom oleji nežiaduce. Tieto látky sa spolu so zbytkami rozpúšťadla odstraňujú procesom rafinácie. No rafináciou sa odstránia aj všetky látky, ktoré sa vyskytujú v oleji v stopových množstvách. Takto sa získa čistý tuk bez pôvodnej chuti a vône. Takže rafinované oleje sú navzájom veľmi podobné. Sú vhodné na vyprážanie a do receptov vyžadujúcich prípravu pri vysokej teplote. Panenské oleje sú oleje lisované za studena do 40°C. Vďaka tomu si dokážu v sebe uchovať všetky zdravie prospešné zložky. Lisujú sa šetrne bez využitia vysokých teplôt a bez nutnosti filtrácie. Pri panenských olejoch je veľmi dôležitý spôsob použitia, pretože obsiahnuté mastné kyseliny sa za vysokých teplôt ničia a môžu sa premeniť na škodlivé látky. Preto sú vhodné najmä ako súčasť studenej kuchyne. Počas celého výrobného procesu nie sú používané žiadne chemické látky. Postup výroby je jedinečný, pretože počas celého výrobného procesu nepoužívame nijaké chemické látky. Naše za studena lisované oleje sú bez akýchkoľvek prídavných konzervačných látok.

### ● Rodinná firma si pravdepodobne vyžaduje veľa hodín venovaných práci. Pri akej činnosti najlepšie relaxujete?

Áno, to je pravda. Odpracovaných hodín je omnoho viac ako v bežnej práci, pretože pracovné procesy a samotné pestovanie vyžaduje starostlivosť hlavne keď neprší, to je mnohokrát aj cez sviatky. Samozrejme víkendy tiež patria práci, pretože máme k dispozícii viac brigádnikov, ktorí cez týždeň pracujú vo svojej práci. Avšak zhodnotila by som to asi takto. Na našej farme neexistujú pojmy práca a voľno – je to pre nás čas strávený v kruhu rodiny. Nadšenie, ktoré do podnikania vniesli naši rodičia, zdieľame naďalej a preniesli sme ho aj na naše ratolesti. Každý deň trávime spoločne a každý deň sme radi za to, že fungujeme ako nerozlučný celok – JEDNA FARMA, JEDNA RODINA. A relax? Na ten sa dá tiež nájsť čas a keďže sme s manželom veľmi často na rôznych podujatiach, máme rozplánovaný v podstate celý rok už v januári a ja tam vždy starostlivo vložím zopár výletov či dovolení s deťmi. Samozrejme deti sú pre nás oddych aj tak, že si spolu niečo čítame alebo sa hráme.

### ● Podelili by ste sa s nami o váš obľúbený recept z tekvice?

U nás doma si často pochutnávame na krémovej polievke z pečenej tekvice. Je to vynikajúca polievka nielen do týchto sychravých dní. Jej krémová konzistencia a lahodná chuť vás úplne dostanú.



#### POTREBUJETE:

1 stredne veľká tekvica HOKKAIDO, 4 batáty, 1 hlávka cesnaku, 1 cibuľa, olivový olej, čerstvý alebo sušený rozmarín, soľ, 1,5 l zeleninového alebo slepačieho vývaru a 250 ml šľahačkovej smotany. Na ochutenie a dozdobenie: čerstvá petržlenová vňať, tekvicové semienka solené bez šupky, tekvicový olej a krutóny.

#### POSTUP:

Postup na krémovú polievku z pečenej tekvice, ako aj ďalšie chutné recepty a produkty z našej farmy, nájdete na: <https://www.farma-tekvicicka.sk/>.

Ďakujem za rozhovor.

Spracovala: Ing. Monika Madarászová, marketing MED-ART

# Vynovená Vaša

Vaša Lekáreň oslávila tento rok 11. narodeniny a spoločne s jej zakladateľmi sme sa rozhodli, že ju posunieme o pár rokov vpred. Vynovená Vaša dostala nový vizuál, vďaka ktorému môžeme komunikovať a vystupovať modernejšie, autentickejšie, ľudskejšie a hlavne jednoduchšie.

## Vaša stojí na pilieroch: ĽUDSKOSŤ, ODBORNOSŤ, STAROSTLIVOSŤ A SLOVENSKOSŤ.

Piliere sme vytvorili z každodennej práce a prístupu farmaceutov a lekárnikov k pacientovi. Tieto hodnoty sú im najviac podobné, a práve preto sme sa rozhodli, že budú našimi stavebnými kameňmi pri vynovení Vašej.



### Róbert Ďuriš

výkonný riaditeľ Vaša

Mojím cieľom je, aby sme zabezpečili našim členom stabilitu, dlhodobu výhodnú nákupnú podmienku a aby lekárne naďalej rástli v tržbách rýchlejšie ako naša konkurencia.

### Michal Holec

generálny riaditeľ MED-ART

Čas je veličinou, ktorá najlepšie preverí opodstatnenosť každej dobrej myšlienky. Vaša má svoju prvú dekádu úspešne za sebou. Svoje hlavné poslanie plní najlepšie na trhu: Zvyšuje profitabilitu a konkurencieschopnosť nezávislých lekární.

### Petra Haár Némethová

manažér rozvoja MED-ART/Vaša

Vaša má zázemie v spoločnosti MED - ART, ktorá je popredným distribútorom liekov a zdravotníckych prostriedkov. Jej silné postavenie na trhu umožňuje stabilizovať fungovanie nezávislých lekární, pričom si zachovávajú svoju suverenitu a jedinečnosť.

### Daniel Holec

finančný riaditeľ MED-ART

Vaša je moderný spôsob ako prevádzkovať lekáreň v konkurenčnom podnikateľskom prostredí. Pre našich členov chceme zabezpečiť istoty a priestor pre sebarozvoj.



Ľudskosť

Profesionalita

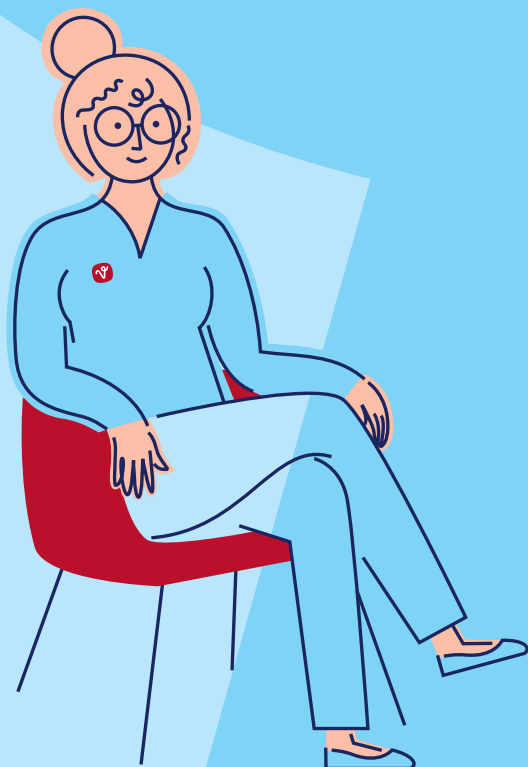
Starostlivosť



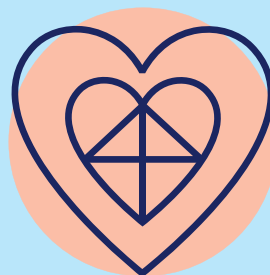
Vizuálnu zmenu Vašej môžeme vidieť v zmene loga, ktoré odkazuje na podpis lekára na recepte.

Modernejším spracovaním prešli aj ilustrácie a náš maskot Sofia, ktorá je modernejšia, empatickejšia a ľahšie komunikuje emócie.

Ahoj, ja som nová Sofia.



Zdravie  
pre všetkých



Aj vy sa chcete stať členom Váša?  
Napíšte nám na [info@vasalek.sk](mailto:info@vasalek.sk)

## V Slovenskom spolku študentov farmácie znovu ožila Kvapka plná informácií

Tento akademický rok sme do nášho portfólia akcií nanovo zaradili vzdelávací projekt Kvapka plná informácií (KPI). Študenti mali v rámci neho možnosť nadobudnúť zručnosti v biochemických meraniach, ale zároveň sa zdokonaľiť v komunikácii s pacientmi. Teória je síce dôležitá, no zároveň sa snažíme dávať dôraz aj na prax. Preto si študenti mohli svoje nadobudnuté schopnosti vyskúšať aj v teréne.



SLOVENSKÝ  
SPOLOK  
ŠTUDENTOV  
FARMÁCIE

Názov projektu je veľmi výstižný – ide o merania rôznych parametrov z kvapky kapilárnej krvi. Výsledky týchto meraní prinášajú množstvo informácií nielen študentom, ale i pacientom. Na to, aby merania prebehli vždy hladko, správne a bez problémov, sme pre študentov zorganizovali workshop zameraný práve na osvojenie si postupov merania jednotlivých parametrov.

Workshop KPI prebehol na konci októbra, kedy študentov zaškolil PharmDr. Peter Matejka, PhD.. Naučili sa, ako správne odoberať kapilárnu krv, ako odmerať krvný tlak, ale tiež sa aj oboznámili s používaním prístrojov na jednotlivé merania. Účasť bola veľmi vysoká a ohlasy študentov výborné:

*„Bolo to veľmi zaujímavé, super pripravené a som rád, že som sa mohol naučiť niečo nové.“* – Erik, 2. ročník

*„KPI workshop bol skvelá príležitosť, ako sa naučiť správne odobrať vzorku krvi potrebnú na meranie hladiny cholesterolu alebo glukózy a následne interpretovať namerané hodnoty. Nakoľko sú to služby, ktoré sa bežne ponúkajú pacientom vo viacerých lekárnach, je nevyhnutné, aby ich farmaceut ovládal.“* – Anna, 4. ročník

Študenti počas workshopu nadobudli teoretické a rovnako aj praktické zručnosti. Tie-- si následne mohli vyskúšať v podobe merania aj v teréne pri príležitosti Svetového dňa diabetu. V tejto kampani verejného zdravia sme merali glykémiu a edukovali verejnosť o správnych hodnotách. Ako dobre vieme, vysoké hladiny glukózy v krvi môžu naznačovať výskyt ochorenia diabetes mellitus, ak je toto číslo nad 7,0 mmol/l nalačno. Avšak zvýšená hodnota glykémie sa bežne vyskytuje aj po jedle ako tzv. postprandiálna hyperglykémia. Práve preto je dôležitý rozhovor s pacientom, aby sme vedeli nastaviť odporúčania. Meranie prebehlo počas jednej novembrovej nedele v nákupnom centre v priestoroch lekárne, ale aj v priebehu týždňa na FaF UK. Záujem o meranie bol i na naše prekvapenie veľmi vysoký. Aj vďaka nášmu meraniu sme odhalili niekoľko prípadov zvýšenej hodnoty glykémie a pacienti odporučili návštevu lekára.



Študenti odchádzali s dobrým pocitom, že sa niečo nové naučili alebo zdokonaľili svoje zručnosti a my v SSŠF sme radi, že sa toľko ľudí zapojilo do merania.

O nás v spolku je známe, že nikdy dlho nespíme. Jeden projekt či kampaň sa skončí, no o chvíľu organizujeme niečo nové. A tak je to aj v tomto prípade. Kampaň pri príležitosti Svetového dňa diabetu prebehla úspešne a my už pripravujeme a tešíme sa na ďalšie.

Ivana Radosová, predsedka pre vzdelávanie SSŠF



# Aktivity Spolku košických študentov farmácie doma i v zahraničí

Dňom 1. septembra 2023 začalo plynúť ročné funkčné obdobie novému vedeniu Spolku košických študentov farmácie. Prvou úlohou novozvoleného vedenia bola tvorba harmonogramu na akademický rok 2023/24, kde prvým bodom bola Praktická prednáška pre prváka (4P), po ktorej nasledovala Náborová schôdza SKŠF. Počas nej bol predstavený SKŠF a jeho fungovanie, ako aj výhody členstva.



Prednáškou na tému Farmaceut – nie len povolanie, ale poslanie, ktorú predniesla garantka SKŠF PharmDr. Štefánia Laca Megyesi, PhD. MSc, sme si všetci navzájom zablahoželali k Svetovému dňu farmaceutov.

V 3. týždni zimného semestra dostala priestor prvá zahraničná aktivita SKŠF v akademickom roku 2023/24 – Twinnet. Twinnet je výmenný pobyt organizovaný EPSA-ou (Európska asociácia študentov farmácie) a my sme počas neho navštívili kolegov z Farmaceutickej fakulty Univerzity v Ľubľane, Slovinsko. Okrem vzdelávacej časti programu, kedy sme navštívili Múzeum farmácie a alchýmie v Radovljici či Kemijski inštitut v Ľubľane, nám Slovinci ukázali aj kúsok nádhernej prírody ich vlasti (jazero Bled, vrch Ojstrica...) a kultúru v podobe tradičných tančov, národných jedál, ale aj múzeá a Ľubľanský hrad. Už sa nevieme dočkať 2. časti Twinnetu, počas ktorej privítame priateľov zo Slovinska u nás v Košiciach!



Štvrtý týždeň priniesol aj celoslovenské podujatie XXIV. Lekárnické dni v Žiline, kde SKŠF s radosťou prijal pozvanie. Taktiež sme tu odštartovali kampaň Pink October, ktorá sa preniesla aj na sociálne siete SKŠF a do priestorov pred Univerzitnú lekáreň. V online priestore sme zdieľali tzv. Mirror challenge, do ktorej sa zapojili aj známe mená ako Zuzana Vačková či Bibiána Ondrejková. Pred Univerzitnou lekárnou sme zas inštruovali študentov, pedagógov a širokú verejnosť o samovyšetrení prsníkov – prečo je také dôležité a aký je jeho správny postup. Zúčastnení mali po vyplnení krátkého dotazníka a inštruktáže možnosť vyskúšať si vyšetrenie na modeloch prsníkov.



Šiesty týždeň priniesol každoročnú akciu tešiacu sa veľkej obľube – UNIZBER liekov. Podujatie sa uskutočnilo na pôde Univerzitnej lekárne a pod vedením PharmDr. Moniky Holécycovej, PhD., MPH sa vybraným študentom študijného programu farmácia podarilo vyzbierať 25,2 kg liekov, 3,4 kg injekcií, 9 kg komunálneho odpadu, 5 kg papiera a 1 kg plastov. Veľmi nás potešila vysoká účasť z radov študentov a zamestnancov, aj napriek online výučbe.

Okrem všetkých aktivít obsiahnutých v pripravenom harmonograme sa vo vedení SKŠF snažíme pravidelne stretávať či už na oficiálnych zasadnutiach, kde preberáme ďalšie nápady a možné vylepšenia do budúcnosti, ako aj na neoficiálnych teambuildingoch, na ktorých máme možnosť lepšie sa spoznať navzájom a byť viac ako len kolegami a spolupracovníkmi – byť priateľmi.

Miloš Marcinčák, prezident SKŠF

# Ako sme pripravení na nové výzvy?

## XXXI. Kongres nemocničnej farmácie

XXXI. ročník Kongresu nemocničnej farmácie sa konal v dňoch 13.10.- 14.10. 2023 v Bratislave, v priestoroch hotela Radisson Blue Carlton, ktorý hostil toto podujatie prvýkrát. Reprezentatívne priestory hotela spolu s jeho lokalizáciou v historickom centre hlavného mesta korešpondovali s významom tejto akcie, čo pozitívne vnímala väčšina účastníkov. Novinkou bol nový formát kongresových dní, keďže v minulosti sa podujatie konalo v dňoch štvrtok a piatok. Tento rok boli kongresovými dňami piatok a sobota.

Odbornú časť programu, ktorého podtitul znel „Ako sme pripravení na nové výzvy?“, otvoril prezident EAHP, ktorému budúci rok končí funkčné obdobie, Dr. András Süle, MD, PhD., DSc s témou „European Perspectives of Hospital Pharmacy – A need for change or a change of needs“. Po ňom pokračoval prezident Slovenskej lekárskej komory PharmDr. Ondrej Sukeľ s témou „Inovácia preskripcie a dispensácie – patientsky orientovaný proces“. Prvý blok prednášok uzavrel novozvolený prezident EAHP PharmDr. Nand Miljkovič s prednáškou „Steering Shortages Through Recognising Patient Needs“.

Po úvodnom bloku nasledovali ďalšie prednášky, ktoré odprezentovali odborníci zo Slovenska, ale aj ďalší zahraniční hostia. Zapojené boli univerzity, lekárne, výskumné strediská, nemocnice a inštitúcie. V jednotlivých tematických častiach dostali zúčastnení priestor na diskusiu. Súčasťou kongresu boli aj posterové prezentácie a paralelné workshopy, či stretnutia pracovných skupín. Novinkou bol audio prenos prednášok zo sály v priestoroch vystavovateľov, ako aj online prenos na internete. Odbornej časti podujatia sa zúčastnilo 135 farmaceutov prezenčne a takmer 50 ľudí ju sledovalo online, z ktorých 18 boli farmaceutickí laboranti.

### MED-ART MEDZI VYSTAVOVATEĽMI

Rovnako, ako po minulé roky, aj tento rok spoločnosť MED-ART podporila podujatie a zúčastnila sa ho ako vystavovateľ v zastúpení Ing. Mikulášom Dundom a Ing. Dušanom Koprdom, špecialistami pre nemocničný sektor. S farmaceutmi aktívne diskutovali o našich úspechoch, ale aj o problémoch, s ktorými sa v distribučnej spolupráci potýkame.

Kongres nemocničnej farmácie organizuje sekcia nemocničných lekárníkov Slovenskej lekárskej komory. Táto sekcia vznikla v roku 1994 vo forme samostatnej odbornej sekcii Slovenskej lekárskej komory (SLeK) ako dobrovoľné združenie nemocničných lekárníkov, reprezentujúce a definujúce ich potreby a požiadavky.





Okrem participácie na tvorbe farmaceutickej legislatívy sekcia zabezpečuje pre nemocničných lekárnikov rôzne vzdelávacie aktivity. Od roku 1996 je Sekcia nemocničných lekárnikov SLeK začlenená do Európskej asociácie nemocničných lekárnikov (EAHP – European Association of Hospital Pharmacists). To umožňuje slovenským nemocničným lekárnikom aktívnu účasť na vzdelávacích aktivitách a kongresoch organizovaných EAHP a tiež participáciu na tvorbe dokumentov a formovaní politiky EAHP. Slovenskí nemocniční lekárnici aktívne spolupracujú aj so sekciou nemocničnej farmácie Medzinárodnej farmaceutickej federácie (FIP).



*V tejto súvislosti sme si dovolili položiť pár otázok podpredsedníčke sekcie nemocničných lekárnikov SLeK PharmDr. Hajnalke Komjáthy, PhD.*

● **Na úvod trochu netradičná otázka. Je správny názov Kongres nemocničného lekárstva alebo Kongres nemocničnej farmácie?**

Tento rok sme sa rozhodli zmeniť názov nášho kongresu na Kongres nemocničnej farmácie, nakoľko je to kongres nemocničných farmaceutov. Inšpirovali sme sa zo zahraničia, konkrétne z Európskej asociácie nemocničných farmaceutov, ktorá je naša európska organizácia. V neposlednom rade sme ukončili štúdium v odbore farmácia na Farmaceutickej fakulte ako magistri alebo doktori farmácie. Keďže kompetencie nemocničných farmaceutov sa rozširujú, farmaceutická starostlivosť sa stále viac orientuje priamo na pacienta, chceme poukázať na to, že miestom pôsobenia nemocničných farmaceutov nie je len lekárň.

● **V každom prípade išlo už o 31. ročník. Kam sa za 30 rokov toto podujatie posunulo?**

Osobne sa zúčastňujem kongresov od roku 2007, preto nie som celkom kompetentná na túto otázku odpovedať. Ako sa doba a požiadavky okolo nás na celom svete menia, tak aj v našom odbore. Snažíme sa osvetliť aktuálne problémy, ktoré nás trápia v každodennom živote. Od roku 2019 spolupracuje nový organizačný výbor kongresu v zložení: PharmDr. Ľubica Slimáková, MPH, PharmDr. Slávka Porubcová, PharmDr. Anna Štricová, doc. PharmDr. Juraj Sýkora CSc., PharmDr. Vasil Šatník, PhD. a PharmDr. Hajnalke Komjáthy, PhD. Každý rok sa venujeme konkrétnej téme, napr. v tomto roku hlavnou témou bola „Ako

sme pripravení na nové výzvy?“. V minulosti sme riešili tematiku „Bezpečnosť pacienta – prioritou nemocničného farmaceuta“ alebo „Farmaceutická starostlivosť pre špecifické skupiny pacientov“. Rovnako od roku 2019 výbor Sekcie každoročne oceňuje troch laureátov za celoživotný prístup k nemocničnej farmácii. Od minulého roka sme do odborného programu zaradili aj posterovú sekciu, najmä pre mladých kolegov, aby ukázali, čomu sa venujú a samozrejme, aby inšpirovali aj ostatných, aby sa nebáli plniť si svoje sny. Zmenili sme aj miesto konania kongresu, aby sme vyhovelí všetkým záujemcom o kongres a poskytlí sme dostatok priestoru aj našim partnerom.

● **Čo by ste chceli na tomto ročníku pochváliť a kde naopak ešte vidíte rezervy?**

Tento rok sa nám podarilo pripraviť veľmi kvalitný odborný program. Sme na to nesmierne hrdí. Svojou účasťou nás poctil prezident Európskej asociácie nemocničnej farmácie András Süle a novozvolený prezident Nenad Miljković z Belehradu. Už tradične nás podporili aj českí kolegovia. Tento rok sme po prvýkrát zabezpečili aj online prenos pre tých, ktorí sa kongresu nemohli zúčastniť osobne. Na kongrese súbežne s odbornými prednáškami prebiehali aj workshopy na témy použitia uzavretého systému pri príprave cytotoxických liekov, vykonávania vyšetrení v lekárni v rámci predlekárskeho skríningu vo verejných lekárňach a pre vedúcich lekárnikov bola možnosť zúčastniť sa tréningu tzv. „mäkkých zručností“. Ďalšou tohtoročnou novinkou bolo, že na kongres sa mohli prihlásiť online farmaceutickí laboranti pracujúci v nemocničných lekárňach.

● **Ako prijali účastníci jeho posun na piatok a sobotu?**

Na základe spätnej väzby, ktorú sme dostali od kolegov, posun kongresu vnímali pozitívne. Viac ako 80 % účastníkov hodnotilo odborný program XXXI. Kongresu nemocničnej farmácie ako veľmi kvalitný a celkovo boli s kongresom veľmi spokojní. Chceli sme vyjsť v ústrety tým kolegom, ktorí sa nemohli zúčastniť kongresu pre pracovné povinnosti v pracovnom čase. Je nám jasné, že nikdy sa nám nepodarí vyhovieť všetkým.

● **Aké sú ďalšie plány Sekcie nemocničných lekárnikov?**

Intenzívne sa venujeme úhradám výkonov z oblasti prípravy cytostatík a spolupracujeme na novelizácii vyhlášky o požiadavkách na správnu lekárenskú prax. Taktiež pripravujeme odborné vzdelávacie programy z rôznych oblastí nemocničnej farmácie a samozrejme sme už začali s organizáciou XXXII. Kongresu nemocničnej farmácie.

**Spracovala:** Alexandra Dundová, Dis.art., externá redaktorka

# Dočkáme sa spravodlivého financovania lekární?

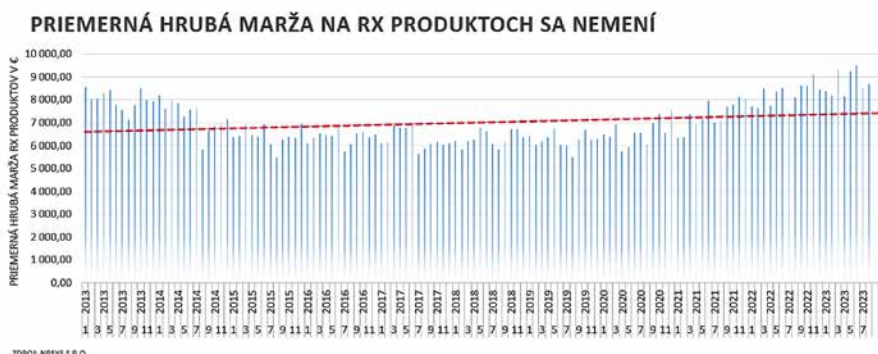
Slovensko prechádza vlnou zdražovania na celom trhu. Rastú ceny energií, pohonných hmôt aj potravín. Určité tovary však stále zostávajú akoby vo vákuu a ceny nemenia. Ide hlavne o regulované tovary, medzi inými aj lieky, zdravotnícke pomôcky a dietetické potraviny. Prečo štát stále nezačal reagovať na zmeny nákladov na trhu? Postačujú súčasné marže na financovanie prevádzky lekáreň? Dočkáme sa vyšších platieb z poisťovní?

Každému je jasné, že lieky a zdravotný materiál patria k cenovo regulovaným tovarom. Dôvod je jednoduchý: štát má záujem na tom, aby ceny za zdravotnú starostlivosť boli čo najnižšie a bolo možné za peniaze poistencov liečiť čo najviac ľudí. Celý mechanizmus financovania je nastavený práve za týmto účelom. Na Slovensku je maximálna cena za liek určená európskou referenčnou cenou lieku (ERC), ktorou je priemer troch najnižších cien lieku, dohľadaných vo verejne dostupných databázach krajín EÚ, vyjadrená v predajnej cene výrobcu. Cena lieku na Slovensku sa musí nachádzať pod úrovňou ERC daného lieku. Toto pravidlo umožňuje dosahovať najlacnejšie ceny liekov, no prináša aj množstvo problémov najmä so zabezpečením dostupnosti liekov, ktoré sú nedostatkovými v celej EÚ.

Popíšme si situáciu, akú zažívame dnes. Výrobcovia liekov sa boria so zvýšenými nákladmi na energie, dopravu, či suroviny, čo by chceli premietnuť aj do ceny svojho produktu – lieku. Možnosť zvyšovať cenu výrobcu má, no tento reakčný mechanizmus je veľmi pomalý. Na základe tvorby ceny, ako sme si popísali vyššie, môže výrobca zdvihnúť Slovensku ceny až keď všade v EÚ začnú rásť ceny tiež. Takže až keď všetky krajiny dopredali svoje „lacnejšie“ lieky z minulých dodávok. Čo sa však stane vtedy, ak sa zásoby najprv minuli u nás? Vznikne nedostatok liekov a nové dodávky k nám výrobca pre vysoké výrobné náklady a zastropovanú predajnú cenu ani nepošle. Logicky si vyberá trh, ktorý je pre neho finančne zaujímavejší. Je to jeden z dôvodov stále častejších výpadkov liekov, ku ktorým sa pridáva aj zdravotný materiál. Samozrejme pri výpadku jedného konkrétneho lieku väčšinou zoženieme náhradu, no ak liekov chýba viac, začnú problémy na trhu. A dostupnosť je len jedným z problémov, ktoré vďaka tejto cenovej politike na Slovensku máme.

Ako isto viete, výdaj liekov je na Slovensku ďalej regulovaný systémom degresívnej prirážky. Jednoducho povedané – pri lacnejších liekoch má lekárňu povolené vyššie percento prirážky, ako pri liekoch s vyššou výrobnou cenou. Tento mechanizmus má podporiť výdaj lacných liekov, kde by za iných okolností bola marža príliš nízka, a tak by výdaj nebol pre lekáreň atraktívny. Hodnota degresívnej marže samozrejme musí zohľadňovať mix výdaja liekov v lekárnach, aby ekonomika výdaja pokryla náklady lekáreň na jej fungovanie. Súčasná degresia bola vytvorená k 1.1.2009 a rozhodne nákladom na prevádzku lekáreň v roku 2023 nezodpovedá. Ceny za energie, nájomné, služby, vybavenie stúpajú, mzdy, ktoré musí majiteľ lekáreň pokrývať, rastú. Oproti tomu sa hrubý

výnos lekáreň z výdaja liekov, zdravotného materiálu a dietetik prakticky nemení. Ak sa zahľadíte na graf, ktorý zobrazuje dlhodobý pohľad na hrubé výnosy lekáreň z tzv. receptových položiek, zistíte, že priemer sa za posledných desať rokov zmenil len minimálne. Sami si však môžete premyslieť, či vaše náklady zodpovedajú nákladom v roku 2013.





Výpadky liekov spôsobujú množstvo problémov a lekárnici robia čo môžu, aby pre svojich pacientov zohnali chýbajúce položky. Lekárnikov to stojí množstvo námahy a času – vznikajú ďalšie náklady. Nedostatok liekov nakoniec spôsobil rast cien, pretože výrobné firmy, hoci pomaly, nakoniec svoje vzrastajúce náklady boli schopné premietnuť do ceny svojich produktov aj na Slovensku. No zdvíhanie cien liekov vďaka degresívnej marži zároveň spôsobil pokles výnosnosti lekárne, keďže pri drahších liekoch si môže lekárne uplatniť len nižšiu prirážku. Takže práca stúpa, no odmena klesá. Lekárne sa museli „zariadiť“, a tak nahradili chýbajúce príjmy zo strany štátu (poistovní) príjmami z predaja rôzneho doplnkového sortimentu a služieb. Vďaka tomu (a pomoci virtuálnych reťazcov) sú dnes lekárne schopné pokryť chod svojej prevádzky. Nastáva však zásadná otázka – naozaj je toto úloha lekárne v našej spoločnosti?

Lekárne, ako zdravotné zariadenia, majú štátnu objednávku na zabezpečenie liekov a zdravotných pomôcok pre občanov Slovenska. Majú svoju úlohu pri poskytovaní zdravotnej starostlivosti, rovnako ako nemocnice, či lekári. Preto by mal štát zariadiť finančné zabezpečenie prevádzky lekární. Dnes je jasné, že od roku 2009 sa v podstate hrubé výnosy z výdaja liekov nemenia. Takže platba štátu na zabezpečenie liekov pre poistencov má stále rovnakú hodnotu, hoci všetky náklady neustále rastú. A preto zopakujem, že práca lekárnika je mimoriadne slabo hodnotená a prežitie lekární sa teda viaže na čoraz drahší doplnkový sortiment. No pre fungovanie lekárne má byť prioritný práve príjem za zdravotný výkon farmaceuta, a to hlavne pri výdaji liekov pre poistovne. Odmeňovanie lekární nesmie byť postavené na výdaji doplnkového sortimentu, ale má byť za prácu, ktorú si od nich štát objednáva. Teda poskytovanie dispenzačného minima, výdaj liekov, diietických potravín a zdravotníckych pomôcok. Preto prišiel čas tak, ako v iných odvetviach hospodárstva, pozrieť sa na výkony lekární a zabezpečiť správne ohodnotenie práce lekárníkov.

Aby sme si problém zle nastavenej degresívnej marže ukázali aj veľmi prakticky, dovoľte mi zopár čísel. Ak vezmeme predaj tovaru v najnižších cenách degresívnej kategórie 1,2,3 – tieto lieky tvoria 79% kusov, ktoré lekárne vydáva. Zároveň tvoria 20% obratu a 44% zisku priemernej lekárne. Naproti tomu kategória 11 tvorí 0,75% kusov, zato 36% obratu a necelých 5% zisku lekárne. Z tejto štatistiky je zrejmých viacero vecí:

1. Obrovský nepomer nezaplatených (slabo zaplatených) výkonov lekární – lekárnik sa narobí s veľkým množstvom „lacných“ liekov, ale jeho odmena je nepomerná práci, ktorú odvedol.
2. Drahé lieky sa vydávajú len v niektorých lekárňach a tento výdaj prakticky neovplyvňuje celkový trh lekární a rozloženie príjmu do jednotlivých lekární je nepomerné.
3. Poistovne míňajú obrovské peniaze za malé percento liekov a minimum za väčšinu liekov na trhu.

Je dôležité, aby ministerstvo zdravotníctva zásadne prehodnotilo odmeňovanie lekární a zabezpečilo tak fungovanie lekární aj v ďalšom období. Osobne vidím viacero možností, ako upraviť podmienky tak, aby lepšie zohľadňovali stav na trhu v roku 2023. Jednou z nich je napríklad stanoviť nové percentuálne hladiny v systéme degresívnej prirážky, ktoré by lepšie zodpovedali aktuálnym nákladom lekární. Rovnako vidím možnosť obnovenia poplatkov za vydanie receptu, keďže lekárne pri nábehu systému eZdravie o tento poplatok prišli. Nech by sme sa vybrali akoukoľvek cestou, bez reálneho pohľadu na stav lekárenského trhu na Slovensku sa nepohneme. Ak štát nechce prísť o jeden z pilierov poskytovania zdravotnej starostlivosti, je najvyšší čas, aby otvoril oči. A je najvyšší čas, aby to lekárnici spoločne a nahlas opakovali.

”

VÝROBCOVIA LIEKOV SA BORIA SO ZVÝŠENÝMI NÁKLADMI NA ENERGIE, DOPRAVU, ČI SUROVINY, ČO BY CHCELI PREMIETNUŤ AJ DO CENY SVOJHO PRODUKTU – LIEKU. MOŽNOSŤ ZVYŠOVAŤ CENU VÝROBCA MÁ, NO TENTO REAKČNÝ MECHANIZMUS JE VEĽMI POMALÝ. NA ZÁKLADE TVORBY CENY AKO SME SI POPÍSA LI VYŠŠIE, MÔŽE VÝROBCA ZDVIHNÚŤ SLOVENSKU CENY AŽ KEĎ VŠADE V EÚ ZAČNÚ RÁŠŤ CENY TIEŽ.



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

# ADC Trends —

## jesenný vývoj predaja OTC prípravkov na imunitu a nachladnutie

Jeseň je v plnom prúde a v lekárňach v tomto období výrazne stúpa dopyt po prípravkoch na imunitu a nachladnutie, ktorých výdaj nie je viazaný na lekársky predpis (OTC prípravkov). V službe ADC Trends, ktorá poskytuje svojim používateľom prehľad trendov predaja všetkých typov sortimentu z kamenných verejných lekární v SR (sell-out), sa preto tentokrát pozrieme na dlhodobšie trendy predaja týchto prípravkov v jesennom období.

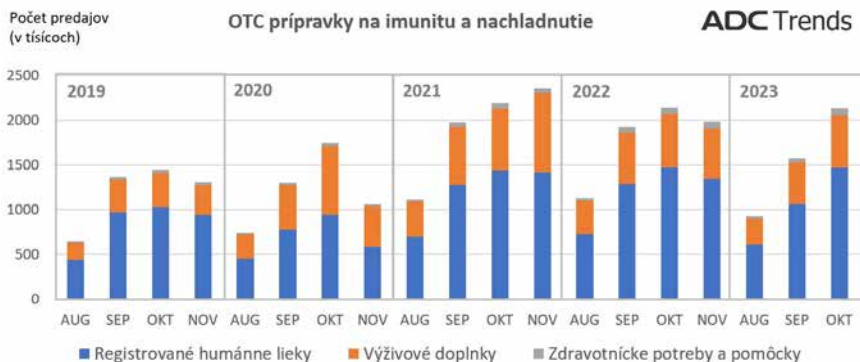
Celoročný trend predaja OTC prípravkov na imunitu a nachladnutie v slovenských lekárňach môžeme vidieť na obrázku č. 1.



**Obrázok č. 1:** Trend predaja prípravkov na imunitu a nachladnutie v kamenných lekárňach v SR

Služba ADC Trends nesleduje presné počty predaných balení, ale počty realizovaných predajov v kamenných lekárňach v SR. Zaznamenáva sa teda, že pacientovi bol vydaný konkrétny prípravok bez zaznamenania počtu vydaných balení. Na sledovanie toho, čo sa deje na trhu aktuálne v reálnom čase, aj čo sa dialo historicky, ako sa hýbu moje predaje a predaje konkurencie, alebo ako vyzerá sell-out v regiónoch, je to plne postačujúci parameter.

Na obrázku č. 1 vidíme evidentný nárast celkovej spotreby sledovanej skupiny prípravkov v období pandémie COVID-19 (roky 2020 – 2021), v porovnaní z obdobia pred pandemiou (rok 2019), ktorá v roku 2022 ešte dramaticky narástla najmä v decembri, kedy boli v ADC Trends zaznamenané až 3 milióny predajov v kamenných lekárňach. Jasne tiež vidíme, že aj spotreba týchto prípravkov v jarnom a letnom období bola v rokoch 2021–2023 podstatne vyššia ako v roku 2019. K strmému nárastu následne dochádza najmä v jesennom a zimnom období.



**Obrázok č. 2:** Jesenný trend predaja prípravkov na imunitu a nachladnutie podľa typu prípravku

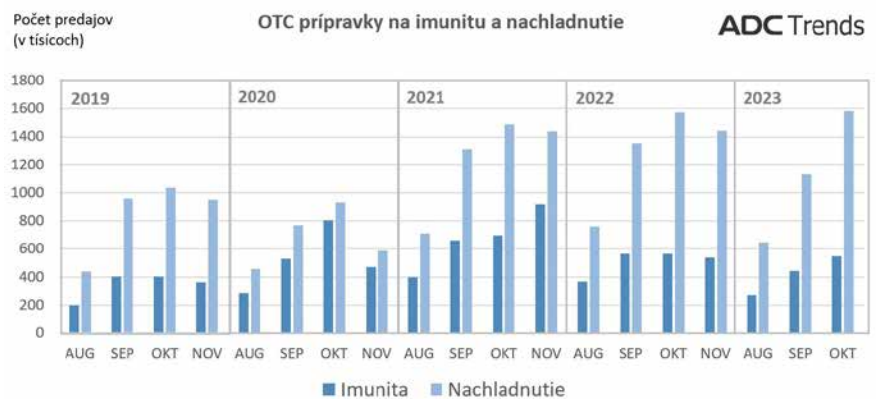
Keďže spotreba týchto prípravkov v niektorých minulých rokoch začala stúpať už v auguste, pozrieme sa, ako sa vyvíjali jesenné trendy ich predaja od augusta do novembra za 4 roky dozadu. Na obrázku č. 2 vidíme trend predaja sledovanej skupiny prípravkov v daných štvormesačných obdobiach (okrem roku 2023, kde máme 3 mesiace, nakoľko aktuálne máme uzavreté dáta do októbra) podľa typu prípravku.

V skupine OTC prípravkov na imunitu a nachladnutie z celkového pohľadu pri predaji jednoznačne prevládajú registrované humánne lieky pred výživovými doplnkami a podiel predaja prípravkov typu zdravotníckych pomôcok je zatiaľ minimálny.



Po rozdelení prípravkov na jednotlivé oblasti použitia prevládajú pri predaji v oblasti imunita z 90 % výživové doplnky. V oblasti nachladnutie je pomer presne opačný a z 90 % prevládajú lieky bez lekárskeho predpisu. Prípravky registrované ako zdravotnícke pomôcky sa predávajú len v oblasti prípravkov na nachladnutie. Ide najmä o niektoré sirupy na kašeľ a pastilky na bolesť hrdla. Celkovo predstavuje podiel predaj prípravkov na imunitu v jesennom období v priemere asi 1/3 predaja prípravkov na nachladnutie, ako vyplýva aj z obrázku č. 3.

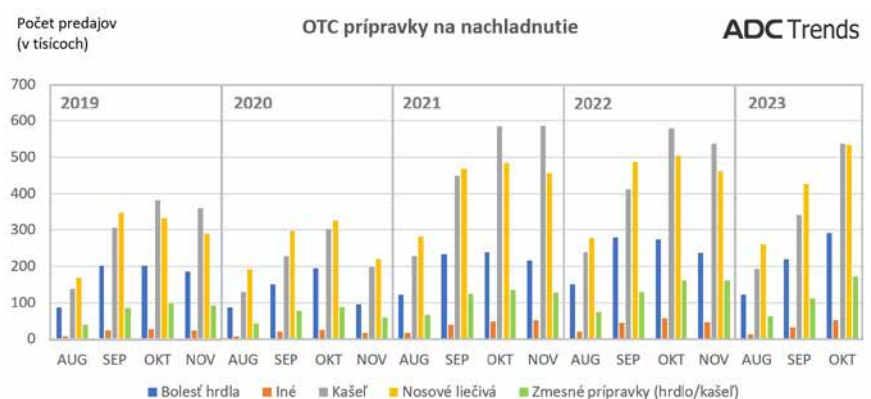
Zaujímavosťou viditeľnou na obrázku č. 3 je skutočnosť, že miera jesenných predajov prípravkov na imunitu v roku 2023 len mierne prekračuje mieru predajov z roku 2019 a od roku 2020 je najnižšia. To však neplatí pre prípravky na nachladnutie, kde je miera predajov v roku 2023 oproti roku 2019 výrazne vyššia. V porovnaní s rokmi 2021 a 2022 je síce miera predajov v auguste a septembri v roku 2023 nižšia, no v októbri 2023 bola zaznamenaná zatiaľ najvyššia miera predajov prípravkov na nachladnutie za celé sledované jesenné obdobie od roku 2019. Veľmi zaujímavé bude preto sledovať vývoj tohto trendu v najbližších mesiacoch.



**Obrázok č.3:** Jesenný trend predaja prípravkov na imunitu a nachladnutie podľa oblasti použitia

Na obrázku č. 4 vidíme jesenný trend predaja OTC prípravkov na nachladnutie pri podrobnejšom rozdelení podľa skupín od roku 2019. V rokoch 2021 a 2022 vidíme rozdielne nárasty predajov v jednotlivých skupinách prípravkov na nachladnutie, kde vidíme že prím hrajú nosové prípravky a prípravky na kašeľ.

Z prípravkov na bolesť hrdla dominujú antiseptiká zo skupiny HLR02AA20, ktoré predstavujú dlhodobo viac ako 50 %-ný podiel predaja tejto skupiny. Patria sem prípravky ako Dorithricin, Strepsils, Neoangin, Septotele alebo Stopangin. Skupinu nosových liečiv tvoria v tomto prípade predovšetkým dekongestíva (HLR01A), medzi ktorými dominujú s polovičným podielom prípravky s obsahom xylometazolínu (HLR01AA07, HLR01AB06) a z nich najmä Olynth v rôznych silách a formách. Samostatne najpredávanejším prípravkom z tejto skupiny je Muconasal Plus (Tramazolín). Stojí za zmienku a zamyslenie, že v októbri 2023 sme zaznamenali najvyššiu spotrebu týchto prípravkov za všetky



**Obrázok č.4:** Jesenný trend predaja prípravkov na nachladnutie



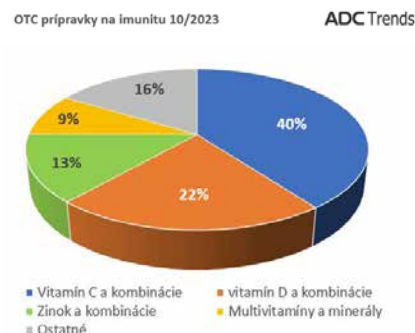
**PharmDr. Peter Matejka, PhD.**  
riaditeľ divízie číselníkov  
PharmINFO

jesenné mesiace v sledovanom období od roku 2019. V októbri 2023 sa v kamenných lekárňach predalo o 60 % viac dekongestívnych prípravkov ako v októbri 2019. V súčte mesiacov august, september a október sme v roku 2023 na spotrebe vyššie o 44 % oproti roku 2019.

U prípravkov na kašeľ tvoria približne 2/3 predaja dlhodobo expektoranciá (HLR05C), kde dominujú najmä mukolytiká acetylcysteín – HLR-0CB01 (na 1. mieste Solmucol) a ambroxol - HLR05CB06 (na 1. mieste Mucosolvan). Zvyšnú časť tvoria atitusiká (HLR05D), kde dominuje butamirát – HLR05DB13 (predovšetkým Stoptussin kvapky) a kombinácie antitusík a expektorancií (tu sa po pauze v roku 2022 opäť na prvom mieste v roku 2023 usadil Pleumolysin). Zmesné prípravky na hrdlo a kašeľ predstavujú výživové doplnky zo skupiny VDC71. Tu dlhodobo jednoznačne dominujú v predajoch Golden Zlaté pastilky.

Nakoľko skupina prípravkov na nachladnutie predstavuje skupinu prípravkov na symptomatickú samoliečbu, z uvedených trendov vyplýva, že symptómy nachladnutia z jesenného obdobia pandémie COVID-19 v našej populácii stále vo vysokej miere pretrvávajú aj v roku 2023. Ukázalo sa to najmä v októbri 2023. Mohlo by to poukazovať na oslabenú imunitu populácie. Pritom na obrázku č. 3 vidíme stagnujúci trend predaja OTC prípravkov na imunitu. Miera jesenného predaja týchto prípravkov je len mierne vyššia oproti roku 2019, ale je menšia ako v ostatných rokoch a od roku 2021 výrazne klesá, a to v rámci jednotlivých podskupín prípravkov celkom proporcionálne.

Zastúpenie miery predaja jednotlivých podskupín OTC prípravkov na imunitu v októbri tohto roku je znázornené na obrázku č. 5. Najväčšie zastúpenie má vitamín C a jeho kombinácie (HLA11GA01, VDC01D, VDC03M) nasleduje vitamín D vrátane svojich kombinácií (VDC01E, VDC01P, VDC01R) a zinok vo svojich kombináciách (VDC02C, VDC03DA, VDC03DB, VDC03DZ). Multivitamíny a minerály (VDC03, VDC03T) tvorili v októbri 9 % podiel predaja tejto skupiny prípravkov a zvyšných 16% tvorili ostatné prípravky z podskupín zmesných prípravkov prispievajúcich k udržaniu (VDC70), beta-glukánu (VDC10), hlivy (VDC11), selénu vrátane jeho kombinácií (VDC02F, VDC03F), kolostra (VDC26) a echinacey (VDC06).



**Obrázok č.5:** Podiely predaja OTC prípravkov na imunitu podľa jednotlivých podskupín v októbri 2023.

Záverom môžeme konštatovať, že predaj OTC prípravkov na imunitu a nachladnutie v jesenných mesiacoch dosiahol v období pandémie COVID-19 svoj vrchol v roku 2021, kedy oproti roku 2019 stúpol o viac ako 50 %. Podobná, len o 2 % nižšia miera jesenného predaja pokračovala aj v roku 2022. V roku 2023 pri porovnaní predajov za mesiace august až október je ešte stále miera predaja týchto prípravkov o 34 % vyššia ako v roku 2019. Pri rozdelení tejto skupiny prípravkov však vidíme, že kým miera predaja prípravkov na nachladnutie je v roku 2023 vyššia o 90 % oproti roku 2019, miera predaja prípravkov na imunitu je vyššia už len o 25 %. Predaj prípravkov na imunitu a celková osвета o podpore imunity by si preto v lekárňach v jesennom a zimnom období určite zaslúžila zvýšenú pozornosť.

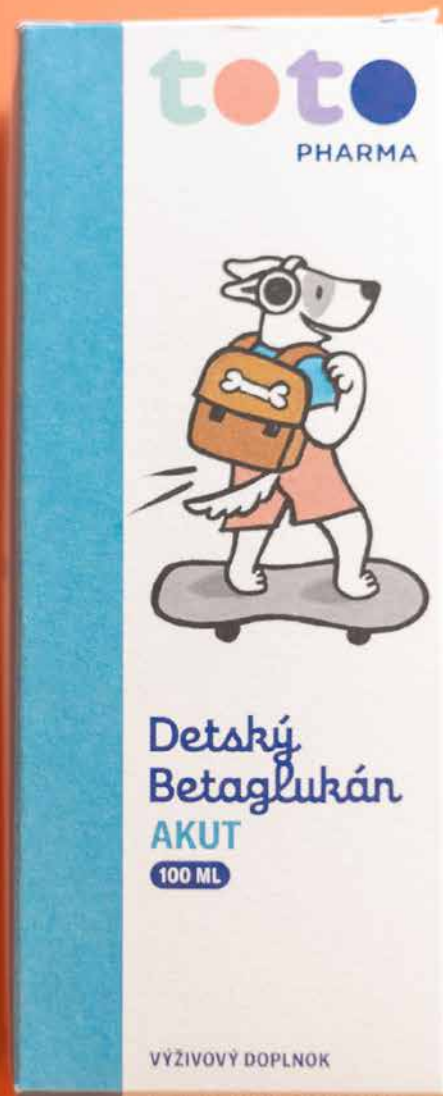




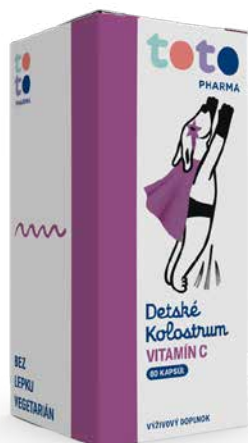
# Podporte imunitu detí s novinkou TOTO

**TOTO Detský  
Betaglukán AKUT**  
100 ml  
Výživový doplnok

- pre krátkodobé užívanie pri akútnych stavoch
- obsahuje BIO betaglukán a kombináciu rastlinných výťažkov spolu s vitamínom C, D3 a zinkom
- podporuje správne fungovanie imunitného systému a dýchacích ciest



**Skúste aj ďalšie produkty  
TOTO na podporu imunity**



**TOTO Detské Kolostrum**  
60 kapsúl  
Výživový doplnok



**TOTO Detský Betaglukán**  
200 ml  
Výživový doplnok



**TOTO Betaglukán Vitamín C**  
60 kapsúl  
Výživový doplnok

# Recidivujúce (respiračné) infekcie a ich prevencia

Imunitný systém (IS) pozostáva z buniek, solubilných zložiek, tkanív a orgánov, ktoré sú vzájomne prepojené a komunikujú medzi sebou ako aj s inými systémami (nervovým, endokrinným). Jeho hlavnou úlohou je rozlíšiť škodlivé (mikroorganizmy, poškodené, nádorové bunky) od neškodného. Škodlivé eliminuje a neškodné toleruje. Dôležitou úlohou je tiež schopnosť učiť sa, tzv. imunologická pamäť, ktorá zabezpečí rýchlejšiu a intenzívnejšiu odpoveď pri opakovanom kontakte s mikroorganizmami. Zlyhanie niektorej zo základných funkcií IS, má za následok zvýšenú náchylnosť nielen na infekčné ochorenia, ale aj alergie, autoimunitné a onkologické ochorenia.



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

## PORUCHY IMUNITNÉHO SYSTÉMU

**Vrodené poruchy** imunity majú genetickú príčinu. Sú jasne definované a ich klinická závažnosť môže byť rôzna, od bezpríznakových porúch až po ťažké stavy, ktoré sa obvykle prejavujú v prvom roku života častými infekciami s ťažkým a komplikovaným priebehom.

**Získané poruchy** imunity sú oveľa častejšie ako vrodené, ich príčina je rôznorodá a obvykle je postihnutých viacero zložiek imunity. Môže ísť o prechodné stavy alebo aj trvalé ťažké poruchy imunity. V ekonomicky vyspelých krajinách sú častou príčinou získanej poruchy imunity chronické ochorenia a stavy (napr. cukrovka, ochorenia pečene, obličiek, onkologické ochorenia, popáleniny, stavy po odstránení sleziny, polytrauma), ako aj ich liečba (napr. imunosupresíva, chemoterapia, rádioterapia, stavy po transplantácii). Oslabenie imunity môže byť príčinou, ale aj následkom niektorých infekcií, ako sú chrípka, ovčie kiahne, infekčná mononukleóza, tuberkulóza, COVID-19. Celosvetovo je najčastejšou príčinou získanej poruchy imunity malnutícia (podvýživa) a syndróm získanej imunodeficiencie (AIDS).

Poruchy imunity sa najčastejšie prejavujú opakujúcimi sa infekciami dýchacích ciest, močovo-pohlavného traktu, tráviaceho traktu, infekciami kože a slizníc. Pri niektorých poruchách imunity je zvýšené riziko rozvoja autoimunitných alebo onkologických ochorení. Na druhej strane, existujúce autoimunitné alebo onkologické ochorenie a ich liečba môžu viesť k poruche imunity. V prípade recidivujúcich infekcií je z hľadiska posúdenia závažnosti poruchy imunity dôležitá nielen frekvencia infekcií, ale aj ich charakter, závažnosť, vyvolávajúci patogén, odpoveď na liečbu, prípadný rozvoj komplikácií. Ak ide o časté infekcie horných dýchacích ciest, ktoré sú nekomplikované, majú krátky a ľahký priebeh, nemusí to znamenať poruchu imunity. Ak pacient prekoná závažnú infekciu ako je sepsa alebo meningitída, ale doteraz netrpel recidivujúcimi infekciami, môže to signalizovať závažnú poruchu imunity. Všeobecne platí, ak je priebeh infekcií závažný, zdĺhavý, dochádza k rozvoju komplikácií (napr. chronický zápal prínosových dutín, perforácia bubienka pri otitíde), sú vyvolané nezvyčajnými patogénmi, ich liečba je náročná, vyžadujú si parenterálne podávanie antibiotík, v takom prípade môžu signalizovať vážnejšiu poruchu imunity. Inými prejavmi poruchy imunity sú zhoršené hojenie rán, chronické hnačky, chudnutie, u detí neprospievanie.

## FYZIOLOGICKÁ VERSUS PATOLOGICKÁ CHOROBNOSŤ

IS sa vyvíja už počas vnútromaternicového vývoja a dozrieva postupne po narodení. Niektoré parametre





dosiahnu úroveň dospelého až okolo teenegerského veku. Nezrelosť imunitného systému v detskom veku, predčasné zaradenie do kolektívu, kde je zvýšená expozícia mikroorganizmom, sú príčinou zvýšenej respiračnej chorobnosti v tomto veku. Imunitný systém malých detí sa ešte nestretol s mnohými patogénmi, teda nie je dostatočne trénovaný, preto je aj chorobnosť vyššia. Zvýšená náchylnosť na infekcie nemusí automaticky znamenať poruchu imunity. Za fyziologickú chorobnosť u detí predškolského veku sa považuje 8 infekcií horných dýchacích ciest v priebehu roka, ak sú tieto infekcie nekomplikované, ľahké a dobre reagujú na bežnú liečbu. V školskom veku respiračná chorobnosť postupne klesá na 4 infekcie ročne. Náchylnosť na respiračné infekcie s vekom postupne prirodzene klesá. V dospelosti sú to 2–3 nekomplikované infekcie ročne.

Mnohé situácie a okolnosti zvyšujú riziko respiračných infekcií. Sú to rôzne profesie, kde je zvýšený kontakt s ľuďmi (školsťvo, zdravotníctvo, sociálne služby ai.). Zvýšená mobilita ľudí, cestovanie za prácou alebo rekreačne napomáha šíreniu infekcií. Faktory ako stres, prepracovanosť, nedostatok spánku prispievajú tiež k zvýšenej náchylnosti na infekcie. Veľkou chybou je aj nedostatočná rekonvalescencia po prekonaní infekcie, alebo dokonca prechodenie infekcie v snahe nechýbať v práci, alebo v škole. V takom prípade sa chorý stáva šíriteľom infekcie a zároveň sa vystavuje rozvoju komplikácií a superinfekcie inými mikroorganizmami v oslabenom teréne. Snaha rýchlo vyzdraviť sa spája tiež s častou liečbou antibiotikami, ktoré sú v mnohých prípadoch neúčinné, keďže väčšina infekcií horných dýchacích ciest je vírusového pôvodu. Nehovoriac o nežiadúcich účinkoch antibiotík, liekových interakciách, narušení črevnej mikrobioty a rozvoji antibiotickej rezistencie.

Hranica medzi fyziologickou a patologickou chorobnosťou nie je presná. Vždy je potrebné komplexné posúdenie stavu. V prípade podozrenia na vážnejšiu poruchu imunity, je namieste vyhľadať odborníka, ktorý zrealizuje potrebné vyšetrenia (laboratórne, zobrazovacie ai.). Výsledky vyšetrení je potrebné interpretovať vždy s ohľadom na klinický stav a ťažkosti pacienta.

## PODPORA IMUNITY A PREDCHÁDZANIE INFEKCIÁM

Stav nášho imunitného systému pozitívne ovplyvňuje zdravý životný štýl, pravidelné cvičenie a pohyb na čerstvom vzduchu, dostatok spánku. Strava by mala byť nutrične vyvážená a bohatá na vitamíny ako sú vitamín C, D, E, betakarotén, stopové prvky ako sú zinok, selén. Prebiotiká a probiotiká upravujú stav črevnej mikrobioty, ktorá pozitívne ovplyvňuje imunitný systém, keďže v sliznici tráviaceho traktu je veľké množstvo buniek imunitného systému a tvoria tzv. slizničný imunitný systém. Pozitívny efekt na vývoj imunitného systému malých detí má dojčenie. Materské mlieko obsahuje unikátne substancie dôležité pri predchádzaní infekčným chorobám. Nezabúdajme na očkovanie, ktoré predstavuje účinný prostriedok v prevencii infekčných chorôb. U športovcov je nevyhnutné dopriať si dostatok času na oddych a regeneráciu. Otužovanie a saunovanie môže tiež naštartovať imunitu správnym smerom. Dôležitá je dostatočne dlhá rekonvalescencia po prekonaní ochorenia, či už infekčného, alebo neinfekčného.

V prípade ľahších porúch imunity sú vhodným doplnkom voľnopredajné preparáty s obsahom betaglúkanov. Sú to biologicky aktívne polysacharidy, ktoré sa prirodzene vyskytujú v stene baktérií, kvasiniek, húb a rastlín. Majú imunomodulačné, protizápalové, hepatoprotektívne a protirakovinové účinky, pozitívne ovplyvňujú hladiny lipidov v krvi a hodnoty krvného tlaku. Sú vhodné na dlhodobé užívanie u detí aj dospelých. Fytofarmaká (napr. extrakty z echinacey, pelargónie) majú význam skôr pri akútnych infekciách dýchacích ciest. V prípade vážnejších porúch imunity majú odborníci k dispozícii imunomodulanciá, ktoré sú viazané na lekársky predpis.

Opakujúce sa respiračné infekcie predstavujú nielen medicínsky problém, ale tiež socioekonomický z hľadiska nákladov na liečbu, absencie v práci alebo v škole. Z hľadiska ich prevencie je nevyhnutné v prvom rade odstránenie príčiny (úprava životného prostredia, životosprávy, eliminácia stresu, prestať fajčiť ai.), očkovanie, dostatočná rekonvalescencia po prekonaní infekcie. V záťažových situáciách zvýšiť príjem vitamínov, stopových prvkov, prípadne siahnuť po voľnopredajných preparátoch na podporu imunity. U vážnejších stavov neváhať s návštevou odborníka, ktorý zrealizuje potrebné vyšetrenia a naordinuje potrebnú liečbu.

# CRP vyšetrenie

## zdravotnícky výkon v lekárni

Respiračné infekcie predstavujú najčastejšiu formu infekcií v každej vekovej kategórii, pričom pre každú z nich majú svoje charakteristiky a odlišnosti. 90 – 95 % všetkých infekcií horných dýchacích ciest je vyvolaných rôznymi respiračnými vírusmi, a preto len malá časť z celkového počtu respiračných infekcií má byť liečená antibiotikami. Pacienti s týmito infekciami navštevujú najmä v jesennom a zimnom období vo veľkej miere lekárne aj ambulancie praktických lekárov.

Digitálne zdravotnícke technológie menia svet poskytovateľov zdravotnej starostlivosti vo svete aj u nás. Otvárajú nám možnosti rozširovania a zlepšovania našej každodennej práce – poskytovania zdravotníckej starostlivosti. Okrem tradičných činností sa s príchodom nového milénia aj u nás objavilo vykonávanie fyzikálnych a biochemických vyšetrení v lekárni. Dnes okrem liekového poradenstva máme možnosť poskytovať aj tieto služby na rôznej úrovni. Lekáreň je najdostupnejším miestom zdravotnej starostlivosti pre širokú verejnosť.

Úloha farmaceuta v systéme zdravotnej starostlivosti prechádza v poslednom období intenzívnym vývojom. Okrem základnej funkcie dispensácie a prípravy liekov, zdravotníckych pomôcok a dietetických potravín, sa aj u nás začínajú prejavovať snahy o poskytovanie nadstavbových služieb zdravotnej starostlivosti pre pacientov, ako aj pre zdravú populáciu, ktorá sa o svoje zdravie intenzívne zaujíma.



PharmDr. Petra Haár Némethová  
farmaceutka

Aj WHO vyzýva rozvíjať koncept farmaceutickej starostlivosti.

**SAMOTNÉ VYŠETRENIA ALE NEMAJÚ BYŤ CIEĽOM, ALE PROSTRIEDKOM VYTVÁRAJÚCIM PRIESTOR PRE SLEDOVANIE ÚČINNOSTI A BEZPEČNOSTI LIEČBY A ZVYŠOVANIA ODBORNÉHO A ZDRAVOTNÉHO ROZMERU PRÁCE FARMACEUTA.**

Už v minulosti sa pri vytváraní lekární myslelo na priestor výlučne určený pre diskretný rozhovor s pacientom. Dnes máme príležitosť tento priestor rozšíriť a začať s poskytovaním ďalších odborných služieb súvisiacich s poskytovaním zdravotnej starostlivosti – zdravotníckych výkonov v lekárni.

Pri podozrení na rozvoj akútneho infekčného ochorenia horných dýchacích ciest je vo väčšine prípadov veľmi ťažké, až nemožné, rozlíšiť len na základe klinického vyšetrenia, či ide o vírusové, alebo bakteriálne ochorenie. Rýchly test na stanovenie hladiny CRP je cenným nástrojom pri rozhodovaní sa medzi nutnosťou okamžitej antibakteriálnej terapie a prípadným sledovaním vývoja choroby. Pokiaľ klinické príznaky trvajú menej ako 24 hodín, za hraničnú hodnotu u dospelých sa považuje hodnota CRP 20 mg/l. Do úvahy treba vždy brať fakt, že pri veľmi krátkom trvaní choroby, tzn. menej ako 12 hodín, môže byť hladina CRP normálna aj v prípade vážnej bakteriálnej infekcie, prejavujúcej sa prudkými klinickými príznakmi. V takomto prípade býva nevyhnutná okamžitá antibiologická liečba. Bakteriálnu infekciu je možné potvrdiť následne, opakovaným stanovením hladiny CRP o 3 – 6 hodín neskôr. Výskyt typických klinických príznakov spolu s hodnotami CRP nad hraničnou hodnotou poukazuje na pravdepodobne bakteriálnu infekciu, vyžadujúcu si antibakteriálnu liečbu. Pacienti s nevýrazným klinickým nálezom a s hodnotami CRP pod hraničnou hodnotou si nevyžadujú okamžitú antibakteriálnu liečbu. U takýchto pacientov má opätovné stanovenie hodnoty CRP veľký klinický význam.

Deti majú nižšiu základnú hladinu CRP než dospelí ľudia, preto sa u nich za hraničné považujú nižšie hodnoty CRP než u dospelých pacientov. Všeobecne možno pri všetkých infekciách horných dýchacích ciest (IHDC), bronchiálnych a chrípkových infekciách s dobou trvania klinických príznakov viac než 1 deň považovať za hraničnú hodnotu CRP 40 mg/l u dospelých a u detí starších ako 10 rokov, u mladších detí je to 20 mg/l. Tieto hodnoty svedčia o vírusovej, resp. miernej, neinvazívnej bakteriálnej infekcii. Výni-



močne pri niektorých vírusových ochoreniach môže byť hladina CRP relatívne vysoká: EBV/infekčná mononukleóza, adenovírus, vírus parainfluenzy. Meranie hodnoty CRP minimalizuje riziko prehliadnutia vážnych bakteriálnych infekcií, vyžadujúcich si okamžitú antibakteriálnu terapiu.

Zvýšená hladina CRP (C-reaktívneho proteínu) signalizuje prebiehajúci zápalový proces v organizme. Je jedným z dobre merateľných markerov akútnej fázy zápalovej reakcie. Aj keď je CRP veľmi citlivý marker, je len málo špecifický, môže indikovať viacero ochorení.

### AKÉ OCHORENIA MÔŽE CRP PREUKÁZAŤ?

- Infekcie (zápal, vírusový alebo bakteriálny)
- Autoimunitné ochorenia: lupus, reumatoidná artritída, Crohnova choroba (Crohn disease)
- Kardiovaskulárne (srdcovocievne) ochorenia: ateroskleróza, perikarditída, infarkt, porážka
- Onkologické ochorenia
- Metabolické ochorenia: obezita, diabetes mellitus (cukrovka)

### HODNOTY CRP:

- **5 – 10 mg/l:** normálna hodnota (závisí od laboratória, odporúča sa udržiavať CRP pod 0,55 mg/l u mužov a pod 1,00 mg/l u žien, avšak mnoho ľudí to nedokáže, pretože je stále viac a viac pacientov s hypertenziou, cukrovkou atď. a vyššie hodnoty sa stávajú štandardom)
- **Do 20 mg/l** v prvý deň objavenia sa klinických príznakov infekcie, do 40 – 50 mg/l v nasledujúce dni: predpokladá sa, že ide o vírusovú infekciu, preto, ak je potrebné o 3 – 6 hodín neskôr alebo nasledujúci deň môže byť prínosné zopakovanie CRP vyšetrenia. Ak CRP nestúpa, ide o vírusovú infekciu. Ak stúpa, pravdepodobne ide o bakteriálnu infekciu.
- **Od 50 mg/l:** predpokladá sa, že ide o bakteriálnu infekciu a lekár nasadzuje antibiotiká
- **Viac ako 100 mg/l:** predpokladá sa, že ide o závažnejšie bakteriálne ochorenie a je nutnosť silných antibiotík, takéto hodnoty sa napríklad vyskytujú pri zápale pľúc a doktor môže vyžadovať hospitalizáciu.
- **Deti majú nižšiu základnú koncentráciu CRP než dospelí ľudia**, preto sa u nich za hraničné považujú nižšie hodnoty CRP než u dospelých (spravidla polovičné)

Odporúča sa udržiavať CRP hodnoty u mužov pod 0,55 mg/l a u žien pod 1 mg/l. Pri takýchto hodnotách v tele nebežia zápalové procesy a telo funguje tak, ako by malo. Krv má normálne reologické vlastnosti a plní svoje funkcie a regulačné schopnosti organizmu fungujú optimálne. U obéznych ľudí sú tieto hodnoty vyššie a je u nich vyššie riziko tvorby zápalov a iných ochorení.

INZERCIA



# Veroval® DOMÁCI TEST

Zistite, či by malo byť  
prechladnutie  
liečené antibiotikami

Test na stanovenie CRP proteínu určeného pre rozlíšenie bakteriálnej alebo vírusovej infekcie z kvapky krvi. Samodiagnostický test pre profesionálne a domáce použitie.



### POSTUP TESTOVANIA



**Potrebuje len jednu kvapku krvi**  
Použite lancetu, ktorá je súčasťou testu



**Krv sa zmieša s riediacim roztokom**  
Je dôležité zmes riadne pretrepať



**Kvapnite zmes na testovaciu kazetu**  
Po piatich minútach môžete zistiť výsledok





## Máme pre vás skvelý TIP na darček. Predstavujeme vám "Diár mojej premeny", ktorý vznikol pod záštitou Michala Páleníka a jeho spoločnosti Planeat.

**Diár mojej premeny** obsahuje 30 kľúčových návykov – v 5-tich oblastiach, ktoré na náš život najviac vplyvajú (strava, pitný režim, pohyb, spánok a motivácia). Svoje zdravie vieme cez uvedené oblasti výrazne ovplyvniť. Trvalá zmena si vyžaduje vybudovať si správne návyky a držať sa ich. **Ak nevíete ako začať, začnite s Diárom mojej premeny.**

Diár je prepracovaný a ponúka dostatok miesta pre zapisovanie denných úloh, nezabúda na počítačnú analýzu aktuálneho stavu a zaznamenávanie vášho progresu (cez takzvaný checklist).



Využite  
**10% zľavu**  
s kódom:  
**MEDART10**



### Prečo je to skvelý TIP na darček?

Pretože je diár nedatovaný, viete s ním začať pracovať kedykoľvek, kedy sa sami rozhodnete. Okrem kvalitného obsahu týkajúceho sa zmeny životosprávy ponúka aj 24 chutných receptov, z ktorých si viete efektívne plánovať svoj jedálny lístok.

**Michal dal dokopy aj najčastejšie výhovorky** spolu s tipmi, ako sa s nimi vysporiadať a ako nezlyhať.

**Rozhodnite sa už teraz**, ako sa budete (o) ďalších 365 dní cítiť. Je odpoveďou: zdravo, sebavedomo a pokojne?

Diár kúpite na <https://planeat.sk/diar-mojey-premeny/> alebo vo všetkých veľkých kníhkupectvách.

## 5 tipov od Miška Páleníka ako prežiť sviatky naozaj v pohode

### 1. Doprajte si (aj) vianočné jedlo

Jedno vianočné jedlo počas dňa pre sviatočnú náladu je úplne v pohode, zvyšok jedálneho lístku skúste nakombinovať cez kaloricky vyvážené jedlá.

### 2. Pohyb náš každodenný

Okrem relaxu nezabudnite aj na pohyb, uvidíte ako vám hodinka na čerstvom vzduchu prospeje.

### 3. Snackujte

Ak chcete zahnať hlad, aby ste uvideli vianočné prasiatko, dajte si medzi chodmi čerstvú mrkvu s orieškami (ale len 2-3ks orechov), prípadne kaleráb, alebo nízkotučné acidko.

### 4. Dovoľte si vypnúť sa

Trávte (nielen) sviatočný čas s priateľmi, rodinou a ľuďmi, ktorých máte radi. Mentálne a fyzicky relaxujte, ľahšie sa vám naštartuje do nového roka.

### 5. Užite si pohodu

Počas vianočných sviatkov si nedávajte žiadne ciele (ani tie na váhe). Toto obdobie si vychutnajte bez prísľubov, je príjemné sa občas konečne za niečím nenaháňať a len tak si užívať daný moment.

# Vitamín C

## antioxidant a kofaktor

Vitamín C, známy aj ako kyselina L-askorbová, je vo vode rozpustný vitamín, ktorý sa prirodzene vyskytuje v niektorých potravinách, do iných sa pridáva a je dostupný ako doplnok stravy. Človek si na rozdiel od väčšiny zvierat nedokáže vitamín C endogénne syntetizovať, a preto je dôležitou zložkou potravy.

Kyselina L-askorbová je silnou antioxidačnou látkou, čo znamená, že ľahko daruje elektróny molekulám príjemcu. Teda vitamín C pôsobí ako antioxidant a kofaktor.

Vitamín C je hlavný vo vode rozpustný **neenzymatický antioxidant v plazme a tkanivách**. Dokonca aj v malých množstvách môže chrániť základné molekuly v organizme, ako sú bielkoviny, lipidy, sacharidy a nukleové kyseliny, pred poškodením voľnými radikálmi a reaktívnymi formami kyslíka (ROS) generovanými počas normálneho metabolizmu, aktívnymi imunitnými bunkami a vystavením toxínom cez znečisťujúce látky (ako sú niektoré chemoterapeutické lieky a cigaretový dym). Vitamín C sa podieľa aj na recyklácii iných dôležitých antioxidantov; napríklad vitamín C je známy tým, že regeneruje vitamín E z jeho oxidovanej formy.

### ÚLOHA VITAMÍNU C V ORGANIZME

Úloha vitamínu C ako kofaktora súvisí aj s jeho redoxným potenciálom. Udržiavaním kovov viazaných na enzýmy v redukovanej forme pomáha vitamín C oxidázam so zmiešanou funkciou pri syntéze niekoľkých kritických biomolekúl. Tieto enzýmy sú buď onooxygenázy, alebo dioxygenázy. Okrem toho niekoľko dioxygenáz zapojených do regulácie génovej exprese a udržiavania integrity genómu vyžaduje vitamín C ako kofaktor.

Vitamín C je nevyhnutný pre biosyntézu kolagénu, L-karnitínu a niektorých neurotransmiterov a podieľa sa aj na metabolizme bielkovín. Kolagén je dôležitou zložkou spojivového tkaniva, ktorá má zásadnú úlohu pri hojení rán. Súčasný výskum sa venuje určovaniu toho, či vitamín C obmedzením škodlivých účinkov voľných radikálov prostredníctvom svojej antioxidačnej aktivity môže pomôcť predchádzať alebo oddialiť rozvoj niektorých druhov rakoviny, kardiovaskulárnych

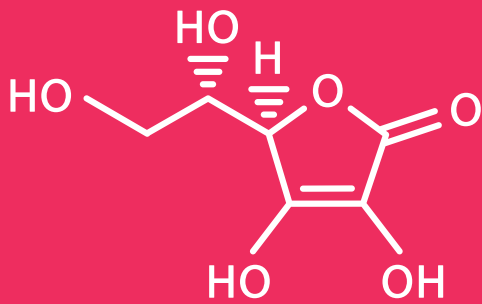


ochorení a iných ochorení, pri ktorých má kauzálnu úlohu oxidačný stres.

Okrem biosyntetických a antioxidačných funkcií má vitamín C dôležitú úlohu v práci imunitného systému a zlepšuje asimiláciu nehémového železa prítomného v produktoch na rastlinnej báze.

Ľudský vitamín C in vitro stimuluje produkciu a fungovanie leukocytov, najmä neutrofilov, lymfocytov a fagocytov. Zoznam ich funkcií stimulovaných vitamínom C zahŕňa motilitu buniek, chemotaxiu a fagocytózu. Neutrofily, mononukleárne fagocyty a lymfocyty akumulujú vitamín C vo vysokých koncentráciách, čo môže chrániť tieto typy buniek pred oxidačným poškodením. Ukázalo sa, že vitamín C chráni leukocyty pred oxidačným poškodením.





# C

## FYZIOLOGICKÁ ÚLOHA

- kofaktor oxidáz so zmiešanou funkciou
- kofaktor niektorých reakcií na udržanie integrity genómu
- biosyntéza kolagénu, L-karnitínu a niektorých neurotransmiterov
- zlepšuje vstrebávanie nehémového železa
- stimuluje motilitu buniek, chemotaxiu a fagocytózu leukocytov

## DENNÁ POTREBA

Odporúčaná denná dávka vitamínu C:

- 0 – 6 mes. – 40 mg
- 7 – 12 mes. – 50 mg
- 1 – 3 r. – 15 mg
- 4 – 8 r. – 25 mg
- 9 – 13 r. – 45 mg
- muži  $\geq$  19 rokov – 90 mg
- ženy 14 – 18 rokov – 65 mg
- tehotné ženy 14 – 18 rokov – 85 mg
- dojčiace ženy 14 – 18 rokov – 115 mg
- dojčiace ženy  $\geq$  19 rokov – 120 mg



## ZNAKY DEFICITU

- strata vlasov
- únava
- zápal ďasien
- petechie a ekchymózy
- bolesť v kĺboch
- zlé hojenie rán
- hyperkeratóza
- purpura
- krvácanie ďasien

## PREVENCIA DEFICITU

Vitamín C sa nachádza v nasledujúcich produktoch:

- citrusové ovocie
- paradajky a paradajková šťava
- červená a zelená paprika
- kiwi
- brokolica
- jahody
- ružičkový kel
- žltý melón
- šťavel
- karfiol

## RIZIKOVÉ SKUPINY DEFICITU

- aktívni a pasívni fajčiari
- deti kŕmené kravským mliekom
- osoby s obmedzenou
- rozmanitosťou stravy
- pacienti s malabsorpciou
- pacienti s cystickou fibrózou



Fagocyty tiež produkujú a uvoľňujú cytokíny, vrátane interferónov, ktoré majú antivírusovú aktivitu. Ukázalo sa, že vitamín C zvyšuje produkciu interferónu in vitro. Ďalšie štúdie uvádzajú, že vitamín C zvyšuje chemotaktickú a antimikrobiálnu kapacitu neutrofilov a stimuluje proliferáciu a diferenciáciu B- a T-lymfocytov.

*Napriek falošnému tvrdeniu, že vitamín C posilňuje imunitné funkcie, sú doteraz publikované štúdie na ľuďoch protichodné. Rozdiely vo výsledkoch sú pravdepodobne spôsobené problémami s návrhom štúdie, ktoré často súvisia s nedostatočným pochopením farmakokinetiky vitamínu C.*

## NEDOSTATOK VITAMÍNU C

### Akútny nedostatok vitamínu C vedie ku skorbutu.

Stupeň závažnosti skorbutu sa líši v závislosti od zásob vitamínu C v tele, ale príznaky sa môžu objaviť do 1 mesiaca, keď je príjem vitamínu C nedostatočný alebo chýba (menej ako 10 mg/deň). Počiatočné príznaky môžu zahŕňať únavu (pravdepodobne dôsledok narušenej biosyntézy karnitínu), celkovú nevoľnosť a zápal ďasien. S progresiou nedostatku vitamínu C je narušená syntéza kolagénu a oslabuje sa spojivé tkanivo, čo spôsobuje petechie, ekchymózy, purpuru, bolesti kĺbov, zlé hojenie rán, hyperkeratózu, lámavosť a vypadávanie vlasov.

Medzi ďalšie príznaky skorbutu patrí depresia, ako aj opuch, krvácanie ďasien a uvoľnenie alebo strata zubov v dôsledku krehkosti tkanív a kapilár. Anémia z nedostatku železa sa môže vyskytnúť aj v dôsledku zvýšeného krvácania a zníženej absorpcie nehémového železa v dôsledku nízkeho príjmu vitamínu C.

U detí možno pozorovať ochorenia kostí. Bez správnej liečby môže byť skorbut smrteľný.

Do konca 18. storočia mnohí námorníci, ktorí sa vydávali na dlhé plavby takmer bez vitamínu C, trpeli skorbutom alebo naň dokonca zomreli. V polovici 18. storočia James Lynde, chirurg britského námorníctva, uskutočnil experimenty a empiricky zistil, že konzumácia citrusových plodov alebo štiav môže vyliečiť skorbut.

## SKUPINY OHROZENÉ NEDOSTATKOM VITAMÍNU C

### Aktívni a pasívni fajčiari

Výskum ukazuje, že fajčiari majú nižšie koncentrácie vitamínu C v plazme a bielych krvinkách ako nefajčiari, čiastočne kvôli zvýšenému oxidačnému stresu, čo je dôvod, prečo fajčiari potrebujú o 35 mg viac vitamínu C denne.

### Bábätká, ktoré sú kŕmené kravským alebo prevareným materským mliekom

Väčšina dojčiat vo vyspelých krajinách je kŕmených materským mliekom a/alebo dojčenskou výživou a oba tieto zdroje poskytujú dostatočné množstvo vitamínu C. Z mnohých dôvodov sa kŕmenie dojčiat odpareným alebo prevareným kravským mliekom neodporúča. Táto prax môže spôsobiť nedostatok vitamínu C, pretože kravské mlieko prirodzene obsahuje veľmi málo kyseliny askorbovej a zahrievanie mlieka ju môže zničiť.

### Osoby s obmedzenou rozmanitosťou stravy

Hoci ovocie a zelenina sú najlepšimi zdrojmi vitamínu C, mnohé iné potraviny majú nízky obsah tejto živiny. Pri pestrej strave by teda väčšina ľudí mala byť schopná splniť odporúčanú dennú dávku vitamínu C alebo aspoň získať dostatok, aby sa predišlo skorbutu. K tým, ktorí sú ohrození v dôsledku nedostatku širokého spektra používaných produktov, patria seniori, osoby zneužívajúce alkohol alebo drogy, ľudia s prísnu diétou, pacienti s duševnými chorobami.

### Pacienti s malabsorpciou a niektorými chronickými ochoreniami

Určité stavy môžu znížiť vstrebávanie vitamínu C a/alebo zvýšiť množstvo potrebné pre organizmus. Ľudia s ťažkou intestinálnou malabsorpciou alebo kachexiou a niektorí pacienti s rakovinou môžu byť vystavení zvýšenému riziku nedostatku vitamínu C. Nízke koncentrácie vitamínu C môžu byť pozorované aj u pacientov s chronickým ochorením obličiek v konečnom štádiu.

MUDr. Oleksandr Dobrovanov, PhD., MBA

Zdroj: VITAMÍNY – cesta k vášmu zdraviu



# Bunková senescencia je „nákazlivá“

Bunky nášho tela prechádzajú neustálym procesom regenerácie. V prípade keratinocytov – základných buniek našej pokožky – dochádza k obnove každých 21 – 28 dní. U jednotlivých typov buniek sa prirodzene iniciuje proces starnutia, ktorý možno odborne označiť ako bunková senescencia.

## ZATIAĽ ČO MLADÁ PLEŤ OBSAHUJE ASI 1 % SENESCENTNÝCH BUNIEK, STARŠIA PLEŤ ICH UŽ MÁ TAKMER 20%. AKO TEDA DOCHÁDZA K BUNKOVÉMU STARNUTIU?

Senescentné bunky sa začínajú hromadiť postupne a strácajú svoju funkčnosť. Ak porovnáme pokožku 60-ročného a 20-ročného človeka, jej základné mechanizmy sú už narušené. Tým najdôležitejším je schopnosť buniek deliť sa. V takejto zrelej pokožke je bunková obnova až trojnásobne pomalšia. Senescentné bunky produkujú do okolitého prostredia špecifické proteíny, inak označované ako SMS (alebo SENESENCE – MESSAGING SECTEROM). Charakterovo ide o rôzne prozápalové faktory a látky urýchľujúce proces starnutia, napr. enzýmy degradujúce dermálny matrix. Produkciou týchto špecifických molekúl dochádza ku kontaminácii susedných, zdravých buniek, čím sa starnutie ešte viac šíri a urýchľuje. Mohli by sme povedať, že táto fáza starnutia buniek je akoby nákazlivá.

V dôsledku šírenia bunkovej senescencie sú zasiahnuté taktiež aj bunky v hlbších vrstvách kože – fibroblasty, ktoré produkujú najdôležitejšie zložky extracelulárneho matrixu – kolagén, elastín a kyselinu hyalurónovú. Pre predstavu, medzi 20. a 60. rokom života koncentrácia kyseliny hyalurónovej v koži klesá dvojnásobne. Dôsledkom je vznik vrások, strata pružnosti, strata objemu a suchosť pokožky.

## AKO TEDA PÔSOBIŤ NA TÚTO PRÍČINU STARNUTIA?

Toto je zložitá otázka, ktorú si kladú vedci z Francúzskeho národného inštitútu pre výskum zdravia a medicíny (INSERM). Spolupráca laboratórií Pierre Fabre s celosvetovo uznávaným vedeckým tímom pod vedením Jeana-Marca Lemaitreho, ktorá trvala 6 rokov, dokázala, že je možné znížiť počet senescentných buniek a tiež spomaliť proces bunkového starnutia. Novou účinnou látkou v boji proti bunkovej senescencii je vitamín B3 – niacínamid vo veľmi špecifickej koncentrácii. Štúdie ukázali, že významný účinok niacínamidu na starnutie buniek sa vyskytuje pri koncentrácii 6%. Niacínamid v tejto koncentrácii podporuje neosyntézu kolagénových a elastínových vlákien, ale tiež inhibuje transport melanínu z melanocytov na keratinocyty, čím pôsobí na hyperpigmentačné škvrny. Je tiež veľmi účinným antioxidantom, najmä v boji proti UV žiareniu, ktoré spôsobuje 80% predčasného starnutia pokožky. V tele je tento vitamín konvertovaný do podoby koenzýmu NAD<sup>+</sup>, ktorý je obzvlášť dôležitý pre bunkový metabolizmus a enzýmy zodpovedné za reparačné procesy DNA. Štúdie ukázali, že 6% niacínamid predlžuje životnosť fibroblastov o 50%. Okrem predĺženia životnosti sa tiež zistilo, že táto koncentrácia spomaľuje iniciáciu bunkového starnutia vo fibroblastoch.

Kyselina hyalurónová (HA) je veľmi častou zložkou prípravkov, ktoré pôsobia na dôsledky starnutia. HA predstavuje najviac zastúpenú molekulu v našej koži, najmä v extracelulárnom matrixe. Vďaka svojej schopnosti prirodzene viazať vodu až 1000-krát väčšiu ako je jej molekulárna veľkosť, slúži hlavne ako zásobáreň vody v pokožke. Existujú však dve hlavné komplikácie spojené s jej topickou aplikáciou.

Prvou komplikáciou je jej veľmi krátky biologický polčas rozpadu, kedy k degradácii dochádza každý deň. Tento proces sa potom dramaticky



zrýchľuje počas starnutia. Prírodný proces degradácie zabezpečuje špecifický enzým – hyaluronidáza. U mladej pokožky je syntéza kyseliny hyalurónovej a jej degradácia v rovnováhe. Avšak so starnutím už syntéza nie je taká účinná a naopak, aktivita hyaluronidázy zostáva rovnaká alebo sa môže zvýšiť. Koža sa stáva ochabnutou, stráca pevnosť a plnosť a začínajú sa tvoriť vrásky. Na ochranu molekuly pred degradáciou sa často používajú rôzne prírodné extrakty. Jednou z týchto látok, ktorá zabraňuje strate kyseliny hyalurónovej z pokožky, je extrakt Haritaki. Je to dobre známa rastlina používaná v ajurvédskej medicíne. Tento extrakt z ovocia má preukázané antioxidačné účinky a tiež zabraňuje skráteniu dĺžky telomér DNA, čo má zásadný vplyv na spomalenie starnutia buniek. Toto skrátenie funguje ako biologické hodiny, ktoré obmedzujú schopnosť buniek deliť sa. Keď sú teloméry kriticky skrátené, bunky sa už nemôžu deliť, čo vedie k aktivácii bunkového starnutia.

”

**MEDZI 20. A 60. ROKOM ŽIVOTA KONCENTRÁCIA KYSELINY HYALURÓNOVEJ V KOŽI KLESÁ DVOJNÁSOBNE. DÔSLEDKOM JE VZNIK VRÁSK, STRATA PRUŽNOSTI, STRATA OBJEMU A SUCHOSŤ POKOŽKY.**

Ďalšou komplikáciou je veľkosť kyseliny hyalurónovej. Jej relatívne veľká molekulová hmotnosť obmedzuje prienik cez jednotlivé vrstvy kože. Topické prípravky fungujú na princípe dodávania kyseliny hyalurónovej do pokožky, ktorá automaticky stimuluje ďalšiu syntézu telu vlastnej kyseliny hyalurónovej. V keratinocytoch existuje špecifická organela, tzv. hyalurozóm, ktorý pomocou receptorov CD44 registruje prítomnosť a množstvo kyseliny hyalurónovej v našej koži. Štúdie Pierra Fabra zistili, že maximálna produkcia prírodnej kyseliny hyalurónovej nastáva, keď je pripojený nízkomolekulárny fragment o veľkosti 120 kDA, ktorý sa na základe tejto štúdie aj implementoval do prípravkov.



INZERCIA



**INOVÁCIA  
ANTI-AGE**

**+50%**  
životnosť buniek\*

\*Účinnok proti starnutiu - H. T. Kang et al, Aging Cell (2006) 5, p.423-436. \*\*Test in vitro.

EAU THERMALE  
**Avène**  
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

**PÔSOBÍ NA PRÍČINU STARNUTIA!\*\***

**6% Niacinamid**

**Čistá kyselina hyalurónová**

**Vyhladzuje vrásky**



**Eau Thermale Avène  
zdravá pleť, zdravé sebavedomie.**

# Drahá budúcnosť zdravia

## Nová publikácia INESS

Slovenské zdravotníctvo bude v najbližších dekádach výrazne ovplyvnené starnutím obyvateľstva. Ľudia sa už dnes dožadujú nových spôsobov liečby, ktoré však často prichádzajú s nezanedbateľnou cenovkou. Počet starých, a teda viac chorých ľudí, sa bude v budúcnosti len zvyšovať. Tento vývoj bude nutne spojený so stúpajúcimi výdavkami na zdravotníctvo.

V INESS sme pripravili publikáciu, v ktorej analyzujeme publikáciu Európskej komisie (EK) Ageing report 2021. V prvej časti analyzujeme 12 scenárov vývoja verejných výdavkov na zdravotníctvo, ktoré EK pripravila, ako aj mechanizmy, ktoré k nárastu výdavkov vedú. Tieto scenáre sú modelované do roku 2070 a v závislosti od naplnenia použitých predpokladov predpovedajú nárast podielu výdavkov na zdravotníctvo na HDP o 26 % („najlacnejší“ scenár) až 98 % („najdrahší“ scenár).

V druhej časti publikácie sme vypočítali základný scenár vývoja výdavkov Slovenska na zdravotníctvo do roku 2030 na základe extrapolácie doterajších výdavkov. Následne sme prepočítali nominálne výdavky každého z 12 scenárov EK a porovnali ich s našim základným scenárom.

V závislosti od naplnenia predpokladov predikujú scenáre EK rozdiely vo výdavkoch oproti základnému scenáru od 310 miliónov eur do 1,96 miliardy v roku 2030. Kumulatívne rozdiely oproti základnému scenáru za obdobie 2024-2030 sa pohybujú od 4,89 miliardy do 11,11 miliardy eur.

Ide samozrejme o odhady a skutočné čísla sa budú líšiť. Všetky scenáre však predpovedajú značný nárast verejných výdavkov na zdravotníctvo. Získanie týchto prostriedkov z verejných zdrojov si bude vyžadovať zmenu štruktúry priorít vo verejnom rozpočte (značné škrtky najmä plošných sociálnych výdavkov) alebo radikálne zvýšenie daní a odvodov. Aj vzhľadom na zlý stav verejných financií je však rýchlejší rast toku verejných zdrojov do zdravotníctva v najbližších rokoch veľmi otáznym.

V prípade súkromných zdrojov môže ísť o kombináciu väčšej spoluúčasti pacientov, pripoistenia a prítoku súkromného kapitálu. Funkčný trh s pripoistením si však vyžaduje legislatívne zmeny. Jedným z krokov na jeho prilákanie by však mohlo byť rozdelenie a odpredaj štátnej zdravotnej poisťovne. Tento krok by do štátnej kasy teoreticky priniesol nezanedbateľné zdroje a vniesol viac konkurencie a stability do zdravotníctva.

V nasledujúcich rokoch bude Slovensko a ďalšie európske štáty čeliť rastúcim výdavkom spätým so starnutím obyvateľstva a menším počtom ekonomicky aktívnych platcov odvodov. Zároveň sme svedkami zdražovania štátnych dlhov, čo bude komplikovať možnosť financovať tieto výdavky na úver. Bez ohľadu na politickú vôľu tak budeme v nasledujúcich rokoch svedkami zmien vo financovaní zdravotníctva.

Novú publikáciu Inštitútu ekonomických a spoločenských analýz (INESS) „Drahá budúcnosť zdravia“, autora Mateja Bártu, si môžete stiahnuť na [www.iness.sk](http://www.iness.sk).

**Zdroj:** INESS - Inštitút ekonomických a spoločenských analýz, Bratislava



**Matej Bárta** vyštudoval politológiu na University of Amsterdam, v INESS pracuje ako junior analytik a venuje sa najmä oblastiam energetiky a zdravotníctva.



# 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](http://WWW.HPV.SK)**





# *Pour féliciter* 2024

*Každý okamih je jedinečný. Každý človek je jedinečný. Len niekedy na to zabúdame...*

*Prajeme Vám, aby boli Vaše Vianoce a celý rok 2024 plné výnimočných okamihov, ktoré Vám dlho zostanú v pamäti, a jedinečných ľudí, na ktorých nezabudnete.*



**MED-ART**