

Alphega lékárna magazín.

ZDARMA od mého
Alphega lékárníka

květen - červen 2015

Vaše zdraví je naší prioritou

Alergie na slunce

aneb To svědění nikdy neskončí

Lupy

Zbavme se jich jednou provždy



Milujeme
slunce...

Ale všeho moc škodí

Pantoloc CONTROL®

14 tablet



89 Kč

Stop pálení žáhy po celý den a noc

Pantoloc Control® obsahuje léčivou látku pantoprazol, ta zastavuje „pumpu“, která produkuje žaludeční kyselinu. Tímto způsobem snižuje množství kyseliny v žaludku.

Stačí pouze 1 tableta denně pro účinnou a dlouhotrvající úlevu od pálení žáhy po celý den a noc.

PANTOLOC Control 20 mg enterosolventní tablety

Pečlivě čtěte příbalovou informaci. Pantoloc Control obsahuje pantoprazolum. Lék k vnitřnímu užití. O nejvhodnějším použití léku se poraďte s lékařem či lékárníkem.

Žádejte v Alphega lékárnách. Platí do vyprodání zásob.

Editorial

Už vám někdy hořela hlava? Možná se vám bude zdát tato otázka poněkud zvláštní, ale moje hlava hoří pravidelně.

Můj fototyp balancuje někde mezi trojkou a čtyřkou, takže mohu směle tvrdit, že se spálím jen málokdy. A protože nezanedbávám používání vhodných přípravků na opalování, sluneční paprsky si mohu užívat naplno. Takto odvážná však nemohu být v okamžiku, kdy se vydám na dovolenou k moři a... začne mi hořet hlava. Ať dělám, co dělám, vždy se mi podaří spálit jedinou část těla, pěšinku ve vlasech.

Nepříjemné pálení a svědění mi nedovolují používat kartáč, takže česání se pro mě stává velmi cenným luxusem. Vše ještě vylepším svou nerozvážností, kdy ve snaze ulevit spálenému místu vytvořím pěšinku o několik centimetrů více vpravo, a spálím si tak další část hlavy.

V letošním roce jsem se však zařekla a hodlám svou hlavu udržet ve stejném stavu jako v zimě. Že nevíte, jak to hodlám udělat? V rukou právě držíte číslo, které je radami o opalování nabitě. Ponořte se tedy do jeho stránek jako do prohřátého moře plného života a nedovolte sluníčku, aby vás zaskočilo.



Alena Uhlířová

Mgr. Alena Uhlířová, šéfredaktorka



Obsah

6

MILUJEME SLUNCE...
Ale všeho moc škodí

12

TO SVĚDĚNÍ NIKDY
NESKONČÍ
aneb Trpím alergií
na slunce

27

MENTÁLNÍ ANOREXIE
Bojovala s ní
i císařovna Sissi

32

NEJDE JEN O PRSA
...ale i o život

45

KŘÍŽOVKA
Soutěžte s námi
o zajímavé ceny

Alphega
magazín. květen / červen 2015

Vydavatel: Alliance Healthcare, s.r.o. • Redakce: Mgr. Alena Uhlířová, MUDr. Kateřina Uxová, MUDr. Marta Šimůnková, PharmDr. Lenka Zemanová, PharmDr. Jan Kouřil, PharmDr. Eliška Kouřilová, Mgr. Leona Štěpková, Mgr. Marcela Pitříková, Lucie Hermannová, DiS., Eva Tomášková • Grafické práce a sazba: Alžběta Širůčková • Obchodní oddělení a inzerce: Eva Beranová, eva.beranova@alliance-healthcare.cz, Ing. Monika Smolková, monika.smolkova@alliance-healthcare.cz, Bc. Lenka Slabá, lenka.slaba@alliance-healthcare.cz • Foto zdroj: Samphotostock.cz

Vydání: číslo 3/2015, vychází 11. 5. 2015 v Praze, 22. vydání, ročník 3.

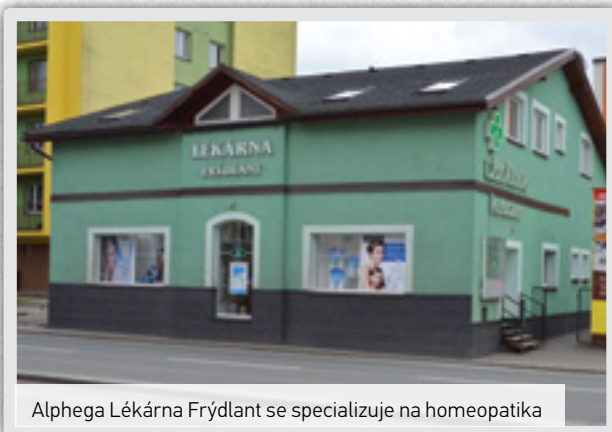
Vydavatel nezodpovídá za pravdivost údajů obsažených v reklamě a v inzerci. Účelem tohoto materiálu není zvýšení spotřeby, výdeje nebo předepisování léčivých přípravků. Nenabádáme k nevhodnému, nepřiměřenému nebo neopodstatněnému užívání léků. Tento časopis nenahrazuje poradenství lékařů ani lékárníků. Při výběru vhodného přípravku se o jeho účincích a způsobu užití poraďte s lékárníkem či lékařem. V rámci témat se snaží poskytovat objektivní, pravdivé a vyvážené informace edukační formou. Chyby v tisku vyhrazeny. Dárky do vyčerpání zásob.

Uvítáme vaše náměty, dotazy a připomínky. Zasílat je můžete na: alphega.magazin@alliance-healthcare.cz.

■ Aktuálně z Alphega lékáren

Alphega Lékárna Frýdlant

je otevřená **365 dní v roce**



Alphega Lékárna Frýdlant se specializuje na homeopatika

Lékárnu Frýdlant naleznete v centru malebného městečka pod horami, nedaleko Lysé Hory, nejvyššího vrcholu Beskyd. Tamní široký sortiment volně prodejných léků, dermokosmetiky a zdravotních pomůcek je doplněn o homeopatické léky a především nadstandardní poradenství. Vyzkoušejte také služby, které nám frýdlantské lékárnice nabízejí.

Lékárna Frýdlant byla otevřena v roce 2008 a od roku 2009 je součástí sítě nezávislých lékárníků Alphega lékárná. Její majitelkou je Mgr. Martina Kaňoková, která dbá na to, aby byly pacientům poskytovány ty nejlepší služby na odborné úrovni. „Rádíme se mezi lékárníky, které nabízejí svým pacientům všestranný servis,“ zdůrazňuje Mgr. Kaňoková.

Základem každé dobré lékárně je široký sortiment léčivých přípravků, doplňků stravy a volně prodejných léků. Nejinak tomu je v Lékárně Frýdlant.

Zde budete moci navíc volit také z homeopatických přípravků. Všichni zaměstnanci lékárně procházejí odbornými školeními na téma homeopatie, a poskytnou vám tak kromě samotných léků i profesionální poradenství.

Pomoc zde najdete i v případě, že potřebujete zdravotní potřeby, jako jsou kompresní punčochy, ortézy, hole, bederní pásy, rehabilitační pomůcky (balony, míčky, gumy) či zdravotní obuv.

Pro imobilní pacienty lékárná zajišťuje inkontinenční pomůcky, chodítka, nástavce do koupelen, vozíky a jiné pomůcky, které těmto pacientům usnadní život. Pro lepší dostupnost pak pacientům nabízí i rozvoz těchto pomůcek až do jejich domácností.

Analýza chodidel či měření tuku? Žádný problém

„Protože chceme našim zákazníkům poskytovat i další služby a pomáhat jim žít zdravý život, rozhodli jsme se, že jim přímo nabídneme možnost změřit si krevní tlak nebo množství tuků a svalů v těle,“ říká Mgr. Martina Kaňoková. Kromě toho si v lékárně můžete nechat provést analýzu chodidel pomocí tzv. feet relevátoru. Analýza pomáhá

zjistit problémy s příčnou i podélnou klenbou, vbočenými palci, kladívkovými prsty apod. Následně vám budou doporučeny vhodné ortopedické vložky a jiné pomůcky, které si můžete v lékárně ihned vyzvednout.

Frýdlantská lékárná se zabývá také poradenstvím v oblasti dermokosmetiky. „V lékárně si můžete vybrat ze tří značek vysoce kvalitní dermokosmetiky, dle zájmu pacientů umíme také provést analýzu pleti speciálním přístrojem a vybrat ty nevhodnější přípravky pro jejich pleť,“ dodává majitelka lékárně. „O naše zákazníky se snažíme pečovat, jako by byli naše rodina. Zaujímáme vůči nim pozitivní a osobní přístup a známe jejich rodinné anamnézy. Ne nadarmo se nám říká Veselá zelená lékárná.“

Alphega Lékárna Frýdlant

Hlavní 79, Frýdlant nad Ostravicí

Tel.: 558 431 631, e-mail: info@lekarnafrydlant.cz

Otevírací doba: Po – So 7:00 – 20:00, Ne 8:00 – 20:00

■ Kalendář zdraví

KVĚTEN 2015

5. 5. Mezinárodní den HYGIENY RUKOU

Podle Světové zdravotnické organizace (WHO) je mytí rukou jedním z nelehčích způsobů, jak předcházet onemocněním infekčními chorobami. Den hygieny rukou si klade za cíl o správné hygieně rukou vzdělávat nejen zdravotníky, ale také širokou veřejnost. V loňském roce dokonce probíhala v českých nemocnicích kampaň, během níž se zájemci učili správné technice mytí rukou.



6. 5. Mezinárodní den PROTI DIETÁM

8. 5. Světový den ČERVENÉHO KŘÍŽE



12. 5. Mezinárodní den podpory nemocných s CHRONICKÝM ÚNAVOVÝM SYNDROMEM

Mezinárodní den podpory nemocných s chronickým únavovým syndromem byl stanoven záměrně na 12. května, protože v tento den se narodila ošetřovatelka Florence Nightingalová. Florence žila na přelomu 19. a 20. století. Celý život pomáhala raněným, stála u zrodu hygieny a srovnávací lékařské statistiky. Část svého života však byla upoutána na lůžko, a to právě v důsledku chronického únavového syndromu.



15. 5. Světový den proti MOZKOVÉ MRTVICI

17. 5. Světový den HYPERTENZE

31. 5. Světový den BEZ TABÁKU



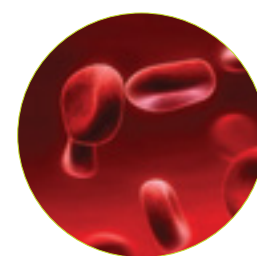
ČERVEN 2015

8. 6. Světový den boje proti NÁDORŮM MOZKU

Nekontrolovatelný růst skupiny buněk a následné bujení, neboli rakovina, se vyskytují stále častěji. A to v různých formách a na různých místech v těle. Slovo „rakovina“ je nesprávným překladem řeckého slova „karkinoma“, v překladu „krabovina“. Tento termín prý užíval Hippokrates, protože zbytnělé žíly při pokročilé rakovině prsu prý připomínají klepeto. **Více o rakovině prsu na straně 32.**

14. 6. Světový den DÁRCŮ KRVE

Světový den dárců krve je poděkováním organizací Červený kříž, Červený půlměsíc, Mezinárodní federace dárců krve a Mezinárodní společnost transfúzního lékařství všem dárcům. Protože právě díky nim mohou lékaři denně zachránit po celém světě mnoho životů.



Milujeme slunce...

Ale všeho moc škodí

Bez slunce by nebylo života, to všichni víme. Ale stejně tak by nebylo života, kdybychom se před sluncem nechránili. Tisíce metrů vody by ochránilo živočichy žijící na mořském dně, ale povrch země by byl pustý.

paprsků poškozuje DNA v buňkách naší kůže. Konkrétně se jedná o buňky, které mají kůži před zářením chránit, tzv. melanocyty. A pokud je toto poškození dlouhodobé, intenzivní nebo velmi časté, může se stát, že se taková buňka začne nekontrolovaně množit. Jinými slovy – vznikne nádor. A jedná-li se o zhoubný nádor, tzv. melanom, nejsou naše šance na úplné uzdravení příliš vysoké.

Za posledních 40 let vzrostl výskyt zhoubných nádorů kůže šestkrát.

Nejdůležitější však je poznat, že se jedná o melanom a ne jen o pouhou pihu. Takový zhoubný nádor často vypadá nenápadně, nebo si ho vůbec nevšimneme, protože je třeba na hlavě či vzadu na krku. Ve chvíli, kdy se pak potvrdí diagnóza, může už být na úplné vyléčení pozdě. Proto je tak moc důležitá prevence, i když ji spousta z nás stále podceňuje.

Jak se chránit?

Abychom své tělo ochránili před slunečním zářením, je nutné na sobě vytvořit „ochrannou slupku“. Nejlépe chrání samozřejmě oděv, černé a mírně seprané tkaniny chrání lépe než bílé a nové. K létu ale slunce, voda a koupání patří. Když tedy odložíme oblečení, musíme kůži chránit jinak – opalovacími přípravky, tzv. sunscreeny.

Není ale opalovací přípravek jako opalovací přípravek. Před škodlivými účinky slunečního záření nás ochrání jen ty skutečně kvalitní. Kvalitu přípravku nehodnotíme na základě jeho formy (zda se

Co přesně nám tedy škodí?

- **Ultrafialové záření proniká na zemský povrch stále, bez ohledu na počasí.** Skládá se z několika „typů“ záření. Pro naše účely postačí zmínit UVA a UVB záření. Zatímco záření UVA dopadne až na zemi z 99 %, UVB by mělo být z velké části „pohlčeno“ ozónovou vrstvou. Záření UVA proniká do hlubších vrstev kůže, způsobuje okamžité zhnědnutí a je příčinou vzniku pigmentových skvrn, slunečních alergií a stárnutí pokožky.
- **Intenzita záření se zvyšuje s rostoucí nadmořskou výškou** (hory), snižující se vzdáleností od rovníku (tropické a subtropické pásmo) a snižující se vzdáleností země od slunce (léto).
- **Čím slabší ozónová vrstva je, tím více se pro život nebezpečného UVB záření dostane až k nám.**
- **UVB záření má neblahý vliv nejen na kůži, ale též na zrak** (dokáže spálit tyčinky, čípky a nervová zakončení v rohovce). Na kůži způsobuje zčervenání a následně pozdní, trvalé zhnědnutí. Může způsobit vznik nádorů na kůži. Abychom byli spravedliví, je třeba poznamenat, že je nezbytné pro tvorbu vitamínu D v našem organismu.

jedná o mléko, olej, pěnu, krém apod.), ale důležitá pro nás je technologie výroby a použitý filtr.

Filtr blokuje dopad nebezpečného slunečního záření na naši pokožku.

Může být buď chemický, nebo minerální. Častěji se můžeme setkat s výrobky obsahujícími filtr chemický – lépe se rozmazávají a vyrábí se jich nepřeberné množství. Těch s minerálním filtrem není na trhu

zdaleka tolik. Hůře se rozmazávají a někdy zanechávají na pokožce lehkou bělavou vrstvičku. Jejich velkou výhodou je, že se jedná téměř výlučně o hypoalergenní přípravky a jsou často určeny i těm nejmenším dětem.

Čím lepší a kvalitnější přípravek je, tím má vyšší stabilitu ve vodě i na slunci. Zpravidla ale bývá také dražší. Při výběru musíme zohlednit několik základních faktorů:

- pro koho je (dítě nebo dospělý, člověk s alergií na slunce, nebo užívající některé specifické léky, fototyp – světlý, tmavý apod., velikost osoby – množství krému potřebného na stodacetikilového muže bude jiné než na padesátikilovou slečnu)
- kde se budeme slunit (čím výše do hor a čím blíže k rovníku, tím vyšší ochranný faktor potřebujeme)

inzerce

Skeptici mohou namítnout, že život se vždy přizpůsobí podmínkám naší planety, to se však děje v průběhu stovek tisíc nebo milionů let, rozhodně ne během desetiletí. Ozónová vrstva, která absorbuje významnou část ultrafialového záření, se navíc za několik posledních desetiletí výrazně a z hlediska evoluce nesmírně rychle ztenčila. Takovýmto překotným změnám se složitější organismy nejsou schopny přizpůsobit.

Co se pak stane, když na nás dopadá více ultrafialového záření? Určitá složka slunečních



Ladival®
DERMATOLOGICKÁ OCHRANA KŮŽE

Chrání Vaši pokožku

- Účinný ochranný komplex UVA-UVB-IRA + ochrana před infračerveným zářením
- Speciální řada pro alergickou kůži a pro citlivou dětskou pokožku

- jak dlouho budeme nadměrnému slunečnímu záření vystaveni (musíme spočítat, kolik krému konkrétně vymažeme a kolik balení spotřebujeme)
- zda jsme slunci již vystaveni byli, nebo zda se jedná o první slunění v roce

Výběrem vhodného sunscreenu ale nic nekončí. Chceme-li si zachovat kůži krásnou a zdravou, nesmíme zapomínat na určitá pravidla. To, na co bychom si měli dávat pozor, je shodné s tím, jaké nejčastější chyby při opalování děláme...

Berete léky? Zpozorněte

Zvýšené riziko vzniku kožních nádorů mají lidé, kteří užívají léky potlačující obranyschopnost jejich organismu, tzv. imunosupresiva. Nejčastěji to jsou pacienti po transplantacích, ale také ti s některými autoimunitními chorobami. Ti všichni by měli být bez výjimky o této hrozbě informováni jak ošetřujícím lékařem, tak lékárníkem při výdeji těchto léků.

Léků, které zvyšují riziko fotosenzitivity (zvýšená citlivost kůže na sluneční záření), je mnohem víc. Nebezpečí sice není tak velké jako u imunosuprimovaných pacientů, ale zato velmi časté.

Mohou to být některá antibiotika, léky na srdeční arytmiie, léky na léčbu akné, léčiva s protizánětlivým a analgetickým účinkem (třeba i s obsahem ibuprofenu), ale také třeba antikoncepční tablety. V lékárně by na toto riziko měl být upozorněn každý pacient, kterého se to týká.

Všichni, kdo jsou vystaveni slunečnímu záření často, nebo mají z nějakého důvodu vyšší riziko, by se měli chránit stále. Tedy nejen v létě, když se svlékneme do plavek.

Musíme si uvědomit, že slunci nejvíce vystavujeme hlavu a ruce. To jsou také místa, kde nejčastěji vidíme pigmentové skvrny – hřbety rukou, obličej a pleš. Nejedná se o „starécké“ nebo „jaterní“ skvrny, jak je běžně nazýváme, ale o pigmentace

na místech, která jsou dlouhodobě vystavovaná slunci bez ochrany.

Pigmentové skvrny nejsou sice nebezpečné, ale zato jsou nehezské. Pokud chceme mít zdravou, krásnou a zářivou pleť i po čtyřicítce, měla by být denní ochrana obličeje krémem s UV filtrem samozřejmostí, stejně jako čištění zubů po snídani a po večeři.

Mgr. Leona Štěpková,
Alphega lékárnice,
Hostomice nad Bílinou

Na co si tedy musíme dát při pobytu na slunci pozor?

- Namažme se alespoň 20 minut před začátkem slunění.
- Používejme dostatečné množství přípravku. Uvádí se přibližně jedna kávová lžička na obličej a dvě až čtyři polévkové lžíce na tělo. V tomto případě se rozhodně nevyplatí šetřit!
- Při mazání nezapomeňme na kožní záhyby a různé nerovnosti na těle.
- Zvýšenou pozornost věnujme ošetření nejexponovanějších míst, jako jsou nártý, nos, uši, prsty na nohou, dekolt, ale třeba i pěšinka ve vlasech. Stejně tak je důležité pečlivě namazat místa, která nebyla slunci předtím vystavena (např. po změně střihu plavek).
- Upřednostňujeme přípravky odolné proti vodě, hypoalergenní a fotostabilní (jejich kvalita se nemění ani na slunci).
- Na jizvy, mateřská znaménka, pihy, rty a okolí očí doporučuji použít výrobek s co nejvyšším ochranným faktorem.
- Děti chraňme před sluncem obzvlášť důsledně. Kojenci do půl roku věku by neměli být slunci vystaveni vůbec, batolata do tří let jen s nejvyšší opatrností, na krátkou dobu a chráněná přípravky s vysokou účinností.
- Ochranu před sluncem je důležité ještě zintenzivnit při užívání některých léků, zvyšujících riziko fotosenzitivity nebo vzniku kožního nádoru.

Přijďte se poradit přímo do naší Alphega lékárny:
Lékárna Medea, Vrbenského 165, Hostomice nad Bílinou
Tel.: 417 825 212

Speciální projekt

Počet případů melanomu kůže narůstá. Bud'te aktivní

a dohlédněte na mateřská znaménka sobě i svým nejbližším



Přestože si velká většina světové populace (88 %) uvědomuje rizika spojená s vystavením se slunci, nová exkluzivní studie provedená na přelomu letošního roku ve 23 zemích světa odhaluje, že 52 % světové populace nikdy nenavštívilo dermatologa za účelem kontroly znamének a jedna čtvrtina dotázaných osob si na těle znaménka nekontrolovala nikdy.

Rakovina kůže je přitom jediným typem rakoviny, kterou dokážeme rozpoznat pouhým okem. Včasná diagnostika je tak pro léčbu rakoviny kůže zásadní. Pokud totiž rakovinu kůže diagnostikujeme včas, až 90 % případů melanomů je účinně léčitelných. Přesto se rakovina kůže stala devátým nejčastějším typem rakoviny v Evropě se 100 000 nově diagnostikovanými případy pouze za rok 2012.

La Roche-Posay, přední dermokosmetická značka doporučovaná 25 000 dermatology z celého světa* a dlouholetý partner dermatologů v prevenci proti rakovině kůže, loni v říjnu

spustila novou osvětovou kampaň Skinchecker, jejímž cílem je vzdělávat a informovat širokou veřejnost o důležitosti včasné detekce rakoviny kůže. Kampaň je podporována lokálními dermatology a lékárníky a je navíc doprovázena bezplatným vyšetřením mateřských znamének po celém světě.

Cílem projektu je povzbudit každého jednotlivce, aby si více všímal nejen svých vlastních mateřských znamének, ale také znamének svých nejbližších. Právě aktivní sdílení mezi lidmi je hnacím motorem šíření osvěty a vzdělávání, neboť celých 73 % světové populace tvrdí, že dělá více pro zdraví svých blízkých než pro své vlastní.

Jak se stát aktivním a šířit osvětu dál?

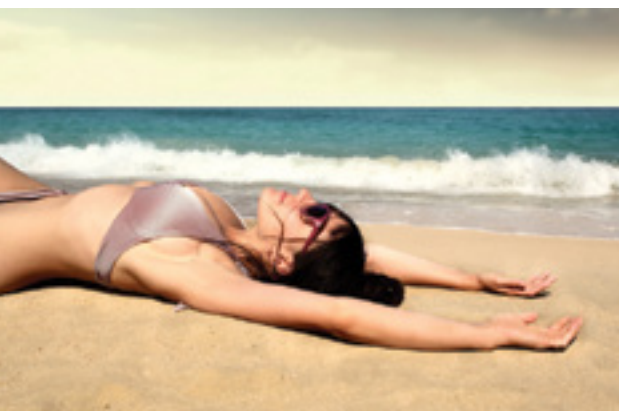
Na internetových stránkách **www.skinchecker.cz** naleznete kromě rad a tipů, jak se bezpečně chránit před slunečním zářením, jednoduchou pětibodovou metodu ABCDE, navrženou a široce podporovanou dermatology z celého světa, díky které snadno a rychle identifikujete potenciální problém a získáte odvalu co nejdříve navštívit dermatologa. Metodu ABCDE potom můžete jedním kliknutím sdílet s přáteli nebo blízkými a povzbudit je, aby se přidali a také se stali Skincheckery.

Na stránkách můžete zároveň sledovat šíření kampaně po celém světě pomocí online mapy, kde vidíte reálné zastoupení všech Skincheckerů ve světě, kterých je v současnosti již více než 12 283 000 (z toho více než 300 000 v ČR) a každý den se jejich počet zvyšuje.

Pokud vám na někom záleží, staňte se i vy Skincheckerem! Objevte ABCDE metodu a dohlédněte na znaménka krásy sobě i svým nejbližším. Navštivte www.skinchecker.cz

Speciální projekt

Jak se chránit před UV zářením?



Slunce je pro život nezbytné a nabízí skutečné výhody. V malých dávkách má dobrý vliv na naši náladu a podporuje například fixaci vápníku v našich kostech. Ve velkých dávkách však může být slunce velmi nebezpečné a způsobovat z krátkodobého pohledu spálení kůže, fotodermatitidu (jakou je benigní letní vyrážka), kopřivku vyvolanou sluncem, poruchy pigmentace (melasma, tmavé skvrny) nebo fotosenzitivitu.

Škodlivé účinky se objevují také v dlouhodobém horizontu. Dochází k urychlenému stárnutí kůže, které se vyznačuje výskytem pigmentových skvrn, zažloutlé barvy pleti, hlubokými vráskami a ztrátou hutnosti a pružnosti pleti. Poškození kůže je primárně způsobené UVB a UVA zářením. Pokud se tato neviditelná poškození opakují, mohou způsobovat také změny v jádrech našich buněk, poškodit jejich DNA a v dlouhodobém horizontu mohou vést až k rozvoji rakoviny kůže.

Těmto poškozením je možné zabránit dodržováním pravidel správného chování při pobytu na slunci. V době nejvyšší sluneční expozice (11 až 15 hodin) raději vyhledáme stín, děti do tří let vystavujeme přímému slunečnímu záření co nejméně, nosíme pokrývku hlavy, brýle a trička pro lepší ochranu těla a v neposlední řadě nesmíme zapomenout na pravidelnou aplikaci dostatečného množství ochranného přípravku s vysokou nebo velmi vysokou ochranou (SPF 50+), který obsahuje filtrační systém posílený proti UVA záření.

Velmi vysokou UVB/UVA ochranu spojenou s velmi vysokou bezpečností a příjemnými texturami nabízí řada solární ochrany Anthelios. Řada Anthelios od dermokosmetické značky La Roche-Posay je doporučována více než 25 000 dermatology na celém světě a je nejdoporučovanější značkou fotoprotekce u dermatologů v České republice.*

Všechny ochranné přípravky Anthelios mají poměr UVB/UVA ochrany SPF/PPD ≤ 2,5 a splňují tak až dvakrát striktněji evropský standard. Obsahují jedinečnou termální vodu z La Roche-Posay známou pro svůj zklidňující účinek a působení proti volným radikálům. Složení přípravků je limitováno jen na nutně potřebné minimum pro zachování vysoké tolerance a bezpečnosti. Všechny přípravky jsou testovány pod dermatologickou kontrolou na citlivé pokožce.

Anthelios nabízí široké spektrum ochranných přípravků určených pro všechny typy citlivé pleti a pro všechny druhy sluneční expozice. Výběr výživných, lehkých i zmatňujících textur zaručuje příjemnou a snadnou aplikaci pro každodenní použití celou rodinou. Vyzkoušejte například vysoce voděodolné mléko pro děti SPF 50+ nebo komfortní krém na obličej SPF 50+ s posílenou UVA ochranou na úrovni DNA kožních buněk.

* Studie Cegedim, červen až červenec 2014, Česká republika, 126 dermatologů odpovídalo na otázku: Kterou dermokosmetickou řadu (značku) přípravků doporučujete svým pacientům u následující diagnózy nejčastěji: fotosenzitivita, pigmentové névy a poruchy pigmentace?

LA ROCHE-POSAY
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

PRO LEPŠÍ ŽIVOT S CITLIVOU PLETÍ

č. 1 značka fotoprotekce
doporučovaná dermatology
v České republice*

ANTHELIOS

Vysoká UVB/UVA ochrana
pro citlivou pokožku.

Volba č. 1 u českých dermatologů.*



NOVINKA

* Studie Cegedim, červen–červenec 2014, Česká republika, 126 dermatologů odpovídalo na otázku: Kterou dermokosmetickou řadu (značku) přípravků doporučujete vašim pacientům u následující diagnózy nejčastěji: fotosenzitivita, pigmentové névy a poruchy pigmentace?

■ Zdraví v rodině

To svědění nikdy neskončí aneb Trpím alergií na slunce

Vyrážka s puchýřky, zarudnutí kůže nebo pupínky, silný pocit svědění, otoky. Máte obdobné problémy již po několika hodinách až dnech strávených na slunci? Pak zbystřete, možná totiž trpíte alergií na sluneční záření.

Alergie na slunce neboli na sluneční záření se odborně nazývá světelná urtikaria (kopřivka) nebo polymorfní světelná dermatóza. Zpravidla vzniká v důsledku uvolněného histaminu v pokožce. Dále se na jejím vzniku podílejí volné radikály, které zvyšují oxidativní charakter vnitřního prostředí organismu.

U lidí trpících sluneční alergií se změny pokožky vyskytují pouze v místech, které byly vystaveny slunci. Nejčastěji se tak jedná o ramena, paže, ruce a dekolt. Sluneční záření může vyvolat i vznik zanícených pupínků, které svým vzhledem připomínají akné. Tento příznak vzniká zpravidla v kombinaci UV záření se složkami kosmetických produktů.

Jakmile se u vás jednou alergie objeví, bylo by pro vás nejlepší prevencí vyhýbat se slunci úplně. Protože je toto v praktickém životě nemožné, snažte se slunci vyhýbat alespoň mezi 11. a 15. hodinou. Při pobytu na slunci je vhodné používat ochranné prostředky – prodyšný oděv, klobouk nebo slunečník a kvalitní kosmetické opalovací prostředky.

Dejte sbohem levným nekvalitním krémům a raději vyzkoušejte ty s vysokým ochranným UVA i UVB faktorem, tzv. total sunblock s faktorem 50+. Dermatologické společnosti nabízejí speciální řady ochranných opalovacích prostředků, které jsou testovány u pacientů se sluneční alergií. Pro maximální ochranu je potřeba dodržovat rady dermatologů i jednotlivých výrobců. Tedy mazat se ve správných časových intervalech, nanášet odpovídající vrstvu přípravku a nepřekračovat délku pobytu na slunci.

Diagnostika alergie na slunce

K diagnostice alergie na slunce se využívá biorezonanční terapie BICOM Optima. S tímto přístrojem je možné bezbolestně a bez vedlejších účinků alergii nejen diagnostikovat, ale také efektivně léčit. Lékaři k diagnostice dále využívají různé laboratorní testy, které mohou být pro pacienty i nepříjemné. Provádějí se odběry krve, moči i stolice, které však mohou být stejně jako u jiných alergií neprůkazné. K ověření diagnózy se používají také fototesty, případně se provádí někdy nepříjemná kožní biopsie.

Jak sluneční alergii léčit?

K léčbě projevů alergie se používají antihistaminika, u silně svědících projevů mohou být doporučena antidepressiva a u těžkých forem antimalarika či jiné léky s imunosupresivním účinkem, které však nejsou volně dostupné. Léčba, podobně jako u dalších alergologických onemocnění, neřeší samotnou příčinu, ale pouze pacienty zbavuje obtíží.

Antihistaminika dokážou odstranit akutní příznaky, jako je svědění nebo zarudnutí pokožky. Nejdůležitějším mediátorem všech příznaků alergické reakce je histamin. Užívání antihistaminik, nebo homeopatického histaminu může vést ke zmírnění až celkovému vymizení potíží. Je možné užívat ho preventivně asi tři dny před začátkem letního období nebo dovolené a užívat ho po celou dobu.

Pozor na fototoxickou reakci!

Jedním z projevů alergie může být i fototoxická reakce (toxické působení v souvislosti se sluněním, vzniká po podání fotoaktivního léčiva a následném slunění). Pozor bychom si tedy měli dát, užíváme-li antibiotika, nesteroidní antiflogistika (ketoprofen, obsažený například ve Fastum gelu), přírodní antidepressiva obsahující třezalku. Fototoxickou reakci mohou způsobit i citrusové plody, celer nebo fíky.

V případě svědění nebo otoku výborně zabírají chladicí gely s obsahem konopí, nebo lze jako první pomoc podávat homeopatické léky v gelu (Dapis, který se dá aplikovat na velké plochy a může se s ním i na slunce) nebo ve formě granulí (Hypericum perforatum v ředění 15 CH, 5 granulí každou hodinu, toto homeopatikum se dá užívat i preventivně jeden měsíc před letním obdobím, a to jednou denně 5 granulí).

Osvědčené je i dlouhodobé užívání ostropestřce mariánského, který je dostupný ve formě čaje nebo v tobolkách pod názvem silymarín.

Při vypuknutí sluneční alergie je nutné držet se co nejvíce ve stínu. V případě komplikací, jako jsou-

slabost, nevolnost či silné bolesti hlavy, je nutné urychleně navštívit lékaře.

Alergii na slunce nelze zcela vyléčit, i když s postupem času může sama vymizet. Vždy záleží na nás, zda dodržujeme pravidla prevence a již vzniklé onemocnění léčíme. Pacient postižený tímto onemocněním by měl vždy navštívit lékaře odborníka – alergologa, protože neléčená alergie se může časem zhoršovat.



Lucie Hermanová, DiS.
Alphega farmaceutický asistent

Přijďte se poradit přímo do naší Alphega lékárny:
Lékárna Frýdlant, Hlavní 79, Frýdlant nad Ostravicí
Tel.: 558 431 631

Speciální projekt

Co se děje s kůží při spálení?

Dovolená a opalování patří neodmyslitelně k sobě. Bronzově opálená pokožka přidává na atraktivitě a často je tím „nejcennějším suvenýrem“ z dovolené. Bohužel přemíra slunce a nedostatečná ochrana proti slunečnímu záření mají přesně opačný efekt.

Melanocyty, buňky umístěné ve vrchní vrstvě pokožky (epidermis), které produkují při kontaktu s UV zářením melanin, kožní barvivo, jehož množství v pokožce udává odstín opálení, se při dlouhodobé expozici slunci vyčerpají a poškodí.

Toto poškození se přibližně po čtyřech hodinách projeví jako solární dermatitida neboli dobře známá „spálená“ pokožka.

Co to ale je? Jednoduše řešeno je to obranná reakce organismu na přemíru slunce, která se projeví rozšířením cévek v oblasti postiženého místa tak, aby sem tělo rychle přivedlo co nejvíce živin. Tato reakce má za následek zarudnutí, pálení a otok postiženého místa.

Pokud se tento proces často opakuje, obranný mechanismus melanocytů se vyčerpá, kůže ztrácí elasticitu, objeví se vrásky, a když se buňky nenávratně poškodí, může to vést až ke vzniku rakoviny kůže (melanomu).

Jak se o pokožku po opalování starat?

Základní péče v průběhu opalování samozřejmě obnáší použití opalovacích přípravků s vhodným SPF (sun protecting factor). Protože melanocyty si expozici slunci „pamatuji“, je důležité pokožku po slunění důkladně zregenerovat. Nejznámější látkou regenerující pokožku je bezpochyby D-Panthenol.

Důležitou roli při regeneraci pokožky hrají také antioxidanty (kyselina as-

korbová neboli vitamin C, flavonoidy apod.). Antioxidanty zabráňují působení volných radikálů, které vznikají při dopadu UVB záření na pokožku a způsobují stárnutí pokožky. Bohatou zásobárnou vitaminu C je zejména rakytník řešetlákový, který díky svým blahodárným účinkům našel hojně využití v kosmetice. Alfou a omegou však zůstává pravidelná péče, takže při péči o pokožku platí více než kde jinde: „Mazat se, mazat se, mazat se.“

D-Panthenol je unikátní látka se širokým spektrem účinků, mezi které patří:

- vysoká a dlouhodobá hydratace pokožky
- excelentní penetrační vlastnosti pro rychlý nástup účinku
- eliminace svědění
- stimulace obnovy kožních buněk a zmírnění zánětlivých procesů v pokožce
- posílení kožní bariéry
- urychlení a zlepšení hojení poškozené epidermis
- celkové zlepšení kvality pokožky



Tělové mléko s rakytníkem

Dokonalá regenerace a hydratace pokožky vystavené slunci. Snižuje zarudnutí a teplotu pokožky.



altermed
PANTHENOL



■ Prevence v Alphega lékárnách

Krásné opálení? Jedině bezpečně!

Věnujte
MINUTU
svému zdraví

JAK se chránit před
slunečním zářením?
MÁTE sluneční alergii?
ZNÁTE svůj fototyp?

Kůže dospělého člověka má plochu 1,6 až 2 m², jedná se tedy o poměrně velký orgán, jehož funkce je nezastupitelná. Chrání nás jako mechanická bariéra a zároveň zamezuje průniku chemickým látkám, mikroorganismům a záření. Umožňuje nám vnímat dotyky, tlak, teplotu, vibrace a bolest. Vytváří se v ní vitamin D, pomáhá nám udržovat teplotu a ukládají se v ní energetické zásoby ve formě podkožního tuku.

Přes kůži se do organismu mohou dostávat některá léčiva a zároveň určité látky vylučuje. V neposlední řadě nám umožňuje vyjadřovat emoce (úsměv, mhouření očí, zrudnutí, zblednutí...), a komunikovat tak s okolím.

Tisíce let se lidé snaží nalézt prostředky, které zachovají pokožku zdravou a krásnou. Každý z nás má jistě svůj vlastní „recept“, ale jste si jisti, že děláte pro svou kůži skutečně maximum? Kůže totiž potřebuje v každém období jinou péči.



4 rady pro slunění bez starostí

1. Při opalování se chraňte vhodným opalovacím prostředkem. Naneste ho na kůži 20 minut před samotným opalováním.
2. Kojenci do půl roku věku by neměli být slunci vystaveni vůbec, batolata do tří let jen s nejvyšší opatrností, na krátkou dobu a chráněná přípravky s vysokou účinností.
3. Užíváte-li nějaké léky a chystáte se na letní dovolenou, informujte se u lékaře či lékárníka, zda tyto léky nezpůsobují fotosenzitivitu (zvýšenou citlivost kůže na sluneční záření).
4. Vyskytne-li se u vás po slunění alergická reakce, navštivte co nejdříve lékaře.

Přijďte se v termínu od 11. 5. do 14. 6. 2015
poradit do Alphega lékáren a získejte tolik
potřebné informace přímo od odborníků.
Vaší zdraví je naší prioritou

■ Speciální projekt

Konopný olej a kosmetika. Jde to dohromady?

Cannaderm®
LÉČIVÉ KONOPÍ



Ano jde, a to výjimečně dobře.

Olej lisovaný ze semínek konopí setého (*Cannabis sativa*) je totiž bohatý na prospěšné látky, které pomáhají při boji s atopií, lupenkou, seboreou či ekzémem. A to zdaleka není všechno...

Konopný olej obsahuje vysoké množství nenasycených mastných kyselin (omega 3 a 6) v ideálním poměru, což jej přímo předurčuje k využití ve zdravé výživě, dermatologii a farmakologii. Kromě toho obsahuje chlorofyl, fytosteroly a minerály nezbytné pro správný chod lidského metabolismu. Navíc je hypoalergenní.



Konopná kosmetika

Kosmetika s vysokým obsahem konopí se velmi dobře vstřebává do pokožky a má schopnost harmonizovat stav kožních buněk, vyrovnávat hydratační, lipidovou i pH rovnováhu pokožky, obnovovat přirozený ochranný mikrofilm a zvyšovat odolnost pokožky.

Společnost Cannaderm přináší na český trh konopnou kosmetiku už více než 13 let. Většina produktů získala logo CPK – Certifikovaná přírodní kosmetika nebo nadstavbové logo CPK bio. Tyto certifikační známky garantují ekologicky šetrnou výrobu, obaly i přírodní původ surovin používaných pro výrobu kosmetiky Cannaderm.

Vyzkoušejte například známou **Mentholku**, nejprodávanější konopné mazání v České republice. Konopný olej je zde obohacen o extrakt ze semen sibiřské jedle (patentově chráněná kombinace), dále také o kaštan, kostival, arniku, kafr a mentol s příjemným chladivým účinkem na svaly a klouby. Pro hřejivou masáž je pak vhodná **Thermolka** s obsahem vanilky a kapsaicinu z pálivých papriček.

Lidé s rozpraskanou, suchou a drsnou pokožkou ocení **Konopku**, masť s vysokým podílem konopného oleje (50 %), bambuckým máslem, šalvějí a yzopem, díky čemuž spolehlivě zvláčňuje, zjemňuje a zklidňuje suchou a citlivou pokožku.

Atopikům, lidem trpícím lupenkou nebo ekzémem, je věnován celý **program Atopos**. Nejznámější je produkt Atopos ošetřující krém pro každodenní ošetřování ložisek suché, drsné pokožky při atopickém ekzému nebo lupence.

Vypadávání vlasů nebo seborea? Zvolte **program Capillus**, který zahrnuje vlasová séra a šampony s konopným olejem. Pro každodenní péči o pokožku novorozenců až po odrostlejší děti byl vyvinut **program Robátko**. Naleznete zde dětské krémy, mléka, mycí pěnu a mimo jiné i uživateli prověřený zvláčňující krém Robátko emoliens s konopným olejem, sibiřskou jedlí, echinaceou a šalvějí pro děti od kojeneckého věku trpící atopickým ekzémem.

Všechny zmíněné výrobky zakoupíte ve kterékoliv lékárně, prodejně zdravé výživy, bylinářství nebo na www.cannaderm.cz.

■ Speciální projekt

Zbavte se akné. Navždy!

Lidé s nečistou pletí, aknézní pletí či s pletí trpící jinými kožními problémy se o ni musejí starat s náležitou pečlivostí. Taková pleť potřebuje efektivní čištění i následnou péči. Její účinné ošetření spočívá v zachování zdravého pH pokožky i ostatních ochranných funkcí pleti. To zajišťuje tu správnou vitalitu pokožky.

Akné postihuje až 80 % všech adolescentů, vlivem hormonální nerovnováhy se však často vyskytuje i v pozdějším věku. Hormonální změny v těle způsobují, že mazové a potní žlázy vykazují zvýšenou aktivitu. Výsledkem je tvorba hydrolipidního filmu s velkou koncentrací lipidů, které jsou příčinou lesknoucí se pokožky. Takto postižená pokožka je na dotek hrubá, bez zdravého nádechu a má viditelně rozšířené póry. Bakterie způsobující akné – *Propionibacterium acnes* – se množí v zanícených místech a mohou způsobit rozsáhlý zánět pokožky.

Jaké je řešení?

Výrobky určené k čištění i následné péči o nečistou či aknézní pleť musejí pomoci předcházet podráždění pokožky, vzniku zánětu a jeho rozšíření.

Pouze výrobky s pH 5,5, které je přirozené pro zdravou pokožku, udržují pleť v rovnováze a chrání ji před bakteriemi, které akné způsobují. Cílem péče je obnova ochranného filmu pokožky, omezení růstu bakterií a prevence vzniku nového akné.

4 kroky pro péči o problematickou pleť

Sebamed Clear Face předchází vzniku komedonů a černých pupínků

- 1. Mytí** – optimální a účinné čištění bez porušení přirozeného ochranného pláště pokožky
- 2. Tonizace** – odstranění přebytečného mazu, desinfekce, uklidňující účinek
- 3. Péče o pleť** – bohatý komplex aktivních složek pro obnovení rovnováhy vlhkosti pleti, zmírnění podráždění
- 4. Boj proti zánětům** – speciální aktivní složky pro boj proti zánětům a nepříjemným pupínkům

sebaméd
CLEAR FACE

ČISTÉ PÓRY,
JASNÁ PLEŤ

CLEAR FACE
Antibakteriální čisticí pěna

Pro pleť se sklony k akné a citlivou na nečistoty

Jemné a intenzivní čištění do hloubky pórů zabíjí bakterie do 5 minut.

Patentovaná aktivní přísada Montaline C40 s účinným antibakteriálním účinkem zabraňuje vzniku nových pupínků aniž vysušuje pokožku.

Panthenol zklidňuje a regeneruje podrážděnou a zarudlou pleť.

100% bez mýdla a alkalických složek, bez barviv, alkoholu, minerálních a silikonových olejů.

Dermatologicky a klinicky testované.

www.sebamed.cz

Pouze zdravá pleť je krásná.



■ Tipy z Alphega lékárny

DRICLOR STOP NADMĚRNÉMU POCENÍ

Antiperspirant Driclor je čirý, bezbarvý a neparfémovaný roztok k ošetření kůže se zvýšenou potivostí, hlavně na rukách, nohách a v podpaží. Driclor obsahuje chlorid hlinitý, který zmírňuje pocení, a tím zabraňuje vzniku tělesného pachu. Funguje na principu mechanického uzavření potních žláz, což má za následek zprvu zmírnění a poté i možné zastavení tvorby potu v postižené oblasti.

11. 5. - 4. 6.
ZA ZVÝHODNĚNOU CENU
ve všech Alphega lékárnách



FUTURO KOLENNÍ BANDÁŽ OPORA PRO VAŠE KOLENA

Sport a koníčky nám prospívají, ale někdy se při nich můžeme zranit. Opomenutí zahřívací fáze nebo protažení po cvičení může vést ke zranění. Poranění kolena patří k nejčastějším zraněním při aktivním pohybu. Futuro Kolenní bandáž poskytuje oporu a udržuje koleno v zafixované poloze. Požádejte svého lékárníka, aby vám pomohl vybrat vhodnou bandáž a její velikost.



FYTO OBOJEK PRO PSY I KOČKY

Repelentní biocidní obojek na bázi přírodních účinných látek Geraniol proti klíšťatům i blechám. Fyto obojek je účinný tři měsíce, nepáchne po chemikáliích, neobsahuje insekticidy, organofosfáty, karbamáty, pyrethroidy, organochlory, ani juvenilní hormony. Délka 65 cm.



Obsahuje Geraniol 3,5 g/kg - použijte přípravky bezpečně, před použitím si vždy přečtěte údaje na obalu a připojené informace.

ANTHELIOS

Č. 1 FOTOPROTEKCE DOPORUČOVANÁ ČESKÝMI DERMATOLOGY*

Již téměř 30 let je značka La Roche-Posay odborníkem v ochraně před sluncem přizpůsobené potřebám i té nejcitlivější pokožky. Všechny ochranné přípravky Anthelios splňují až dvakrát striktněji evropský standard UVB/UVA ochrany a díky svému přísně limitovanému složení splňují vysokou toleranci a bezpečnost. Vyzkoušejte například vysoce voděodolné mléko pro děti SPF 50+ nebo komfortní krém na obličej SPF 50+ s posílenou UVA ochranou na úrovni DNA kožních buněk.



*Cegedim studie, červen – červenec 2014, Česká republika, 126 dermatologů odpovídalo na otázku: Kterou dermokosmetickou řadu (značku) doporučujete svým pacientům u následující diagnózy nejčastěji: fotosenzitivita, pigmentové névy a poruchy pigmentace?

LADIVAL® PRO DĚTI OCHRANA JEMNÉ DĚTSKÉ KŮŽE

Řada Ladival® Pro děti spolehlivě chrání dětskou pokožku před spálením a následným poškozením okamžitě po nanesení. Přípravky z této řady jsou obzvláště dobře tolerovány kůží a vhodné dokonce pro děti s atopickým ekzémem (klinicky testováno). Přípravky jsou voděodolné (sprej) až extra-voděodolné (mléko) a neobsahují emulgátory PEG, parfém, barviva, ani konzervační látky.



Antikoncepce

stará jako lidstvo samo

Názor na regulaci porodnosti dělil společnost již odedávna. Právo žen určovat kolik chtějí mít dětí díky spolehlivé antikoncepci je novinkou posledních 55 let. To neznamená, že by se o zabránění početí lidé dříve nesnažili.

V dávné historii šlo spíše o vroucí přání umět zabránit početí. Používala se zvířecí střívká ve funkci jakéhosi předchůdce kondomu, někdo doporučoval požívání živých vos. Některé metody však měly racionální jádro, například staří Egypťané roztloukali semínka granátových jablek (obsahují fytoestrogeny) a pomocí vosku z nich připravovaly vaginální čípky. Jiný historický pramen zase uvádí vkládání krokodýlího trusu do pochvy (obsahuje spermicidní látky).

Spolehlivá moderní antikoncepce však spatřila světlo světa počátkem šedesátých let minulého století. Zpočátku však nebyla prodávána jako antikoncepce, ale jako lék na poruchy menstruačního cyklu a směla být předepisována jen vdaným ženám.

Až bouřlivý rok 1968 přinesl změnu i do preskripčních zvyklostí hormonální antikoncepce. Zajímavé je, že ačkoli je antikoncepci již 55 let, stále vzbuzuje diskuze. Jako u všech léků bývá počáteční nadšení vystřídáno rozčarováním. Po úspěchu pilulky na přelomu šedesátých a sedmdesátých let začala být antikoncepce obviňována z poklesu porodnosti v Evropě. Moderní Evropanky už nechtěly rodit jedno dítě za druhým, přičemž hnutí hippies a free love naučila novou generaci novému pohledu na sex. Ženy se neučily mít sex rády a díky antikoncepční pilulce byly osvobozeny od rizika nechtěného těhotenství. I přes všechny námitky odpůrců je moderní hormonální antikoncepce součástí životního stylu mnoha párů.

Jak hormonální antikoncepce funguje?

Hormony v antikoncepci (estrogen a gestagen) brání ovulaci, tedy uvolnění vajíčka z vaječníku. Kromě toho zahušťují hlen děložního hrdla, čímž se stává nepropustnějším pro spermie, takže nedojde ke vzniku zárodku.

Tato tzv. kombinovaná hormonální antikoncepce (COC) má jediné vážnější riziko: u žen se sklonem k tvorbě žilních sraženin mírně zvyšuje nebezpečí trombózy a tromboembolie. Toto riziko je však nižší než u zcela normálního těhotenství. Obezita, kouření a nepohyblivost jsou z hlediska vzniku trombózy daleko rizikovějším stavem.

COC není vhodná pro ženy s akutním jaterním onemocněním, některými srdečními a neurologickými chorobami a ženy, které mají neléčebný hormonálně závislý nádor. Jejím užívání by se měly vyhnout také kuřačky ve věku nad 35 let, kojící matky či ženy se sklonem k tvorbě žilních sraženin.

Naopak se přeceňuje vliv COC na vznik rakoviny. V současnosti převládá názor, že možná mírně zvyšuje riziko karcinomu prsu, ale významně snižuje riziko karcinomu vaječníků, vliv na růst myomů je v současnosti zpochybňován.

Kvalitnější vlasy i pleť

Kneantikoncepčním benefitům kombinované antikoncepce s moderními gestageny (například s drospirenonem nebo dienogestem) lze přičíst zlepšení kvality pleti a vlasů a zmírnění příznaků, které jsou vázány na určitou fázi menstruačního cyklu (například určitý typ bolestí hlavy nebo premenstruační syndrom).

COC lze také užívat déle než 21 dnů, to znamená lze pokračovat bez pauzy dalším balením, a tak odsunout menstruaci na příhodnější

dobu (po závodech, služební cestě, dovolené). Tento postup není zdraví škodlivý. U užívání COC totiž nejde o pravou menstruaci, protože nedochází k ovulaci, ale k tzv. pseudomenstruaci z poklesu hormonálních hladin. Zůstanou-li hormonální hladiny na vyrovnané úrovni, jde o prospěšný stav.

Tzv. přirozené kolísání hormonálních hladin je v podstatě civilizační chorobou. V pravěku byly ženy buď těhotné, nebo kojily a menstruovaly jen několikrát za život. Je fakt, že vyčerpané opakovanými graviditami se zpravidla nedožily klimakteria. Dnešním ženám kolísání hormonálních hladin přináší cysty na vaječnících, karcinom vaječnicků, endometriální cysty, cysty v prsou, premenstruační syndrom a další civilizační „vymoženosti“.

Pro úplnost dodávám, že existuje i estrogen-free pilulka, kterou mohou používat například kojící ženy a ženy, které ze zdravotních důvodů nesmějí užívat estrogeny.

MUDr. Marta Šimůnková

Hormonální antikoncepce a opalování

U citlivých žen – uživatelce hormonální antikoncepce (nikoli u všech) se po slunění mohou na kůži vyskytnout tmavší skvrny podobné těm, jaké mají některé ženy v těhotenství (tzv. chloasma uterinum). Tyto uživatelky by se tedy měly před přímým slunečním svitem chránit přípravky s SPF 30 a pobyt na přímém slunci omezit na minimum.

Nejen pilulka

COC má další formy – oba druhy hormonů jsou obsaženy v náplasti a vaginálním kroužku. Pro ně platí stejná doporučení a zákazy jako u pilulky.

Tělíska získala v době našich babiček velmi špatnou pověst. Dnes ale již neznamenají pro nositelku vážnější dyskomfort. Ta s hormonem nezvyšují riziko infekcí a jsou snad ještě spolehlivější než kombinované pilulky.

Podkožní implantáty se již příliš neužívají a tříměsíční antikoncepční injekce jsou spojeny s výraznými poruchami menstruačního cyklu, návrat k plodnosti může trvat i 18 měsíců, a podle výzkumů z nedávné doby nepříznivě ovlivňují vývoj kostní hmoty.

Bariérová antikoncepce (pesar, kondom) je vhodná jako antikoncepce jen pro velmi sešvané páry. Kondom je však jedinou metodou, jak snížit (nikoli eliminovat) riziko sexuálně přenosných chorob (doporučuje se používat i při současné COC). Spolehlivou kombinací však může být použití chemické spermicidní antikoncepce (krém) s kondomem nebo pesarem.

Emergentní „pohotovostní“ antikoncepce je určena k zabránění těhotenství po nechráněném styku. Čím dříve se použije, tím vyšší má spolehlivost. Nesmí být užitá za delší dobu než 72 hodin po styku. Po opakovaném použití zpravidla dochází k porušení menstruačního cyklu. Je určena pro ojedinělé případy.

■ Speciální projekt

Užijme si vůni přírody bez nepříjemných alergií

V České republice trpí některým typem alergie 20 až 30 % populace. Jedinec se s alergickou dispozicí rodí, ale zatím neexistuje jasné vysvětlení, proč se alergie objeví zrovna v konkrétním období života.

Alergie je nepřiměřená reakce imunitního systému na jinak neškodné látky v okolním prostředí. Proč ale její výskyt neustále stoupá? Z vlivů přispívajících k rozvoji alergií je největší význam přisuzován znečištění životního prostředí, způsobu života, stravovacím návykům a genetickým vlivům.

Léčba alergie

Prvním krokem je maximální omezení kontaktu s alergenem vyvolávajícím reakci. Základem jsou vždy režimová opatření, která musí dodržovat nejen alergik, ale i jeho nejbližší okolí. U všech alergií je ale třeba také omezit spolupodílející se faktory – pasivní a aktivní kouření nebo používání aerosolů (laky, úklidové prostředky).

Obecně lze říci, že léčba spočívá v podávání antihistaminik, lokálních léků v případě

Nejčastější alergeny, látky schopné navodit alergickou reakci

Pyly vyvolávají klasickou pylovou alergii (zánět spojivek a rýmu). Mohou však vyvolávat i astma, kopřivku a ekzém. Rozlišujeme pyly travin, pyly dřevin z různých čeledí, pyly plevelů a bylin.

Alergie na zvířata se mohou projevit při přímém i nepřímém kontaktu se zvířetem. Nejčastější alergií na zvířata je alergie na kočky. Kočičí alergen je totiž velmi drobný a snadno se šíří vzduchem. Častou příčinou respiračních alergií jsou roztoči, kteří se vyskytují v prachu v domácnosti. Roztoči nemají rádi nízké teploty. Ideální podmínky k jejich rozmnožování, tedy teplo a vlhko, nabízí postel nebo plyšové hračky dětí.

Poměrně často se také vyskytují potravinové alergie, alergie na léky (nejčastěji na antibiotika a anestetika), plísňe či jed blonokřídlého hmyzu.

očních a nosních potíží a protizánětlivých léků u astmatu. Při vystavení silnému alergenu nebo nástupu alergických projevů je potřeba mít k dispozici úlevové léky.

V případě pylových alergií je třeba zahájit léčbu ve správný okamžik. K určení správné doby zahájení léčby může pomoci pylový kalendář. Při lehké alergii stačí nasadit léky v okamžiku, kdy se objeví první příznaky potíží. U těžkých pylových alergií je vhodné začít léčbu dříve, než se objeví příznaky. Léky je rovněž rozumné brát i v případě očekávaného vystavení pylům.

Převzato z www.analergin.cz

analogin neo

VNÍMEJTE JARO VŠEMI SMYSLY



ANALERGIN NEO 5 mg

levocetirizini dihydrochloridum 5 mg

K léčbě nosních, očních i ostatních příznaků spojených s alergickými stavy, jako jsou senná rýma, přetrvávající alergická rýma a chronická kopřivka.

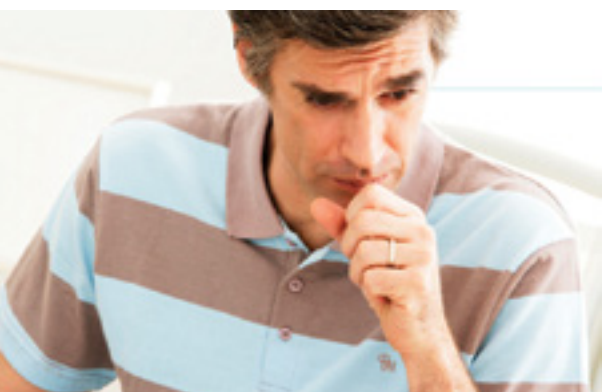
www.analergin.cz

Pro dospělé a děti od 6 let. Lék k vnitřnímu užití, obsahuje levocetirizini dihydrochloridum 5 mg. Před použitím si pozorně přečtěte příbalový leták. Přípravek je volně prodejný v 10 a 20 tabletovém balení.

CZ/ANA/15/0009

BRONCHITIDA:

Když nás kašel nenechá vydechnout



Akutní bronchitida je onemocnění, které se nejčastěji objevuje v zimě, ale může vás potrápít i v létě. Většinou je součástí infekce horních cest dýchacích. Obvykle je důsledkem předchozího nachlazení či virózy, které nebyly doléčeny.

Bronchitida se v první fázi projevuje dráždivým, často suchým kašlem bolestí na prsou. Doprovázejí ji také zvýšená teplota či horečka, únava, bolesti hlavy, svalů a kloubů. V průběhu několika dní se charakter kašle mění na produktivní a dochází k vykašlávání hlenů. Někdy se může přidat bakteriální infekce. V tomto okamžiku pak bývá nutné nasadit léčbu antibiotiky, o níž rozhoduje vždy pouze lékař.

Zánět průdušek neboli bronchitida je nemoc, která postihuje dolní cesty dýchací (průdušky), které vedou přímo do obou plic. Bronchitida se projevuje buď v akutní, či chronické formě, přičemž každá z forem onemocnění má jiné příčiny.

Pozor na stravu!

Ve stravě se vyhněte hlenotvorným potravinám, jako jsou mléčné výrobky, cukr, sladké ovoce a bílá mouka. Dále by se neměly konzumovat potraviny způsobující plynatost (fazole, zelí, květák, kapusta).

Akutní zánět průdušek se léčí klidovým režimem a odpočinkem v posteli s dostatečným příjmem tekutin a vitaminů. Prostředí, ve kterém je nemocný léčen, by mělo být větrané a zvlhčené. Z léků se užívají přípravky, které tlumí suchý kašel, tzv. antitusika. Důležité je, aby byla antitusika podávána pouze ve fázi, kdy je kašel skutečně suchý.

Jakmile se začne tvořit hlen a pacient ho vykašlává, antitusika se nahrazují léky, které podporují vykašlávání, tzv. expektorancia. Pokud onemocnění provází horečka, podáváme léky snižující horečku.

Chronickou bronchitidu je nutné léčit

Chronická bronchitida je dlouhodobý zánět průdušek, pro který jsou charakteristické problémy s dýcháním a úporný kašel. Toto onemocnění je způsobeno trvalým vystavením dýchacích cest dráždivým látkám vnějšího prostředí.

Projevy jsou podobné jako u akutního stadia bronchitidy. Jde hlavně o suchý, dráždivý kašel projevující se hlavně po ránu. Pacienti často vykašlávají do hněda zbarvený hlen – obsahuje totiž částičky prachu, kouřových zplodin a dehtu (u kuřáků). Kašel trvá většinou několik týdnů až měsíců a může se opakovat několikrát do roka. Nemocný je unavený



a schvácený, z nedostatku kyslíčení může mít bledou až namodralou kůži. Kašel se zhoršuje námahou.

Na kouření zapomeňte

Léčba chronické bronchitidy spočívá ve vyloučení látek, které průdušky dráždí. Omezit by se tedy mělo kouření a pobyt v prašném prostředí. Léky, které pacientům lékař předepíše, uvolňují svalstvo průdušek, čímž dochází k rozšíření dýchacích cest. Dále se mohou užívat kortikoidy působící proti zánětu. Stejně jako u akutní bronchitidy jsou vhodné inhalace.

Neléčený chronický zánět průdušek může způsobit trvalé poškození průdušek a chronickou obstrukci plic. Toto onemocnění je nebezpečné, provází ho trvalá dušnost, kdy celý organismus trpí nedostatkem kyslíku. Tato nemoc může být i život ohrožující.

Vyzkoušejte homeopatiku

Ke zmírnění příznaků akutní i chronické bronchitidy může pomoci i léčba homeopatiky. Při výběru vhodného přípravku se o jeho účincích a způsobu užití poraďte s lékárníkem či lékařem.

Suchý kašel:

- **Aconitum napellus 9 CH** – náhlý začátek kašle, noční kašel, krátké pískavé záchvaty, kašel s pocitem dušení. Nemocní jsou neklidní, přidává se i teplota nad 38 °C. Dávkování: 5 granulí každou hodinu do zlepšení.
- **Drosera 9 – 15 CH** – při náhlých a silných záchvatech kašle, nemocný se dává, nemá co vykašlat a stále jej něco dráždí na sliznicích. Dávkování: 5 granulí každou hodinu do zlepšení.
- **Bryonia 9 CH** – suchý, bolestivý kašel, pacient svírá hrudník rukama, zhoršení sebemenším pohybem. Dávkování: 5 granulí třikrát až čtyřikrát denně.
- **Cuprum metallicum 9 CH** – záchvaty křečovitého sevření hrudi s dušností, zlepšení studenými nápoji. Dávkování: 5 granulí při záchvatu.

Vlhký kašel:

- **Ipecacuanha 9 CH** – při velkém zahlenění, zvracení hlenů, davení při záchvatu, velké slinění. Dávkování: 5 granulí třikrát až čtyřikrát denně.
- **Pulsatilla 9 CH** – vykašlávání hlenů přes den, suchý kašel v noci, žlutobílý hlen, zlepšení na čerstvém vzduchu. Dávkování: 5 granulí dvakrát až čtyřikrát denně.
- **Mercurius solubilis 9 CH** – kašel s vykašláváním žlutozelených hlenů, nateklý jazyk, slinění, zápach z úst. Dávkování: 5 granulí dvakrát až čtyřikrát denně.

V době **rekonvalescence** je vhodné podávání kombinace homeopatik:

Sulfur iodatum 9 CH a Pulsatilla 15 CH – obojí 5 granulí dvakrát denně po dobu 14 dnů.

Eva Tomášková, Alphega farmaceutický asistent

Přijďte se poradit přímo do naší Alphega lékárny:
Lékárna Frýdlant, Hlavní 79, Frýdlant nad Ostravicí
Tel.: 558 431 631

inzerce

Otrivin® Natural Plus

s eukalyptem

sprej, 20 ml

**VÝHODNÁ CENA
V NAŠÍ LÉKÁRNĚ**

100% přírodní cestou rychle uvolní

ucpaný nos. Pomáhá odstraňovat bakterie a viry z nosních cest.

79 Kč

Zdravotnický prostředek - hypertonický roztok na bázi mořské vody. Žádejte v Alphega lékárnách. Platí do vyprodání zásob.



■ Speciální projekt

Bandáže 3M Futuro vás vrátí do pohybu

Nejen na prodejny zdravotnických potřeb, ale i na pracovníky lékáren se často obrací pacienti se zdravotními problémy pohybového ústrojí. Jedná se zejména o problémy s klouby – nejčastěji koleno, ale i zápěstím, hlezem či lokty. Při sportu, volnočasových aktivitách nebo práci se můžeme často zranit nebo si způsobit přetížení určité části pohybového aparátu. Pomoci vám zůstat nadále aktivní dokážeme i v lékárně.



Nejste si jisti, která bandáž je pro vás ta pravá?

Abyste měli jistotu, že kupujete opravdu správnou bandáž, poraďte se s lékárníkem. V lékárně vás vždy pečlivě přeměříme a zvolíme odpovídající velikost.

Řadu bandáží 3M Futuro tvoří nejprodávanější **bandáž kolene** (fixace zajišťuje boční stabilizaci, která rovná a podpírá svaly, šlachy a vazy a současně chrání koleno, pomáhá zmírnit akutní a chronické bolesti kolenního kloubu v případě syndromů přetížení a nestability, pomáhá vyhnout se dalšímu zranění), **bandáž zápěstí** (bezešvá bandáž s tvarovatelnými a odnímatelnými výztuhami s ultrajemným materiálem je vhodná i pro syndrom karpálního kanálu, vhodná pro pravou i levou ruku), **hlezenní bandáž** (nastavitelný popruh pro individuální stabilizaci kloubu, každodenní problémy s kotníkem, vymknutí, podvrtnutí, artritida, zánět), **loketní bandáž** (s epikondylární pružnou a nastavitelnou páskou s tlakovými masážními polštářky, vhodná pro pravou i levou ruku), **zápěstní bandáž** (bezešvá bandáž s tvarovatelnými a odnímatelnými výztuhami) a **bederní pás** (univerzální velikost).

PharmDr. Jana Schwarzková
Alphega lékárnice, Praha

Předností bandáží 3M Futuro je vysoká kvalita materiálů, z nichž jsou vyrobeny. Jedná se o velmi jemný elastický materiál bez obsahu latexu, který umožňuje kůži dýchat, reguluje vlhkost, a zajišťuje tak příjemné celodenní nošení.

■ Lékař radí

S mentální anorexií bojovala i císařovna Sissi

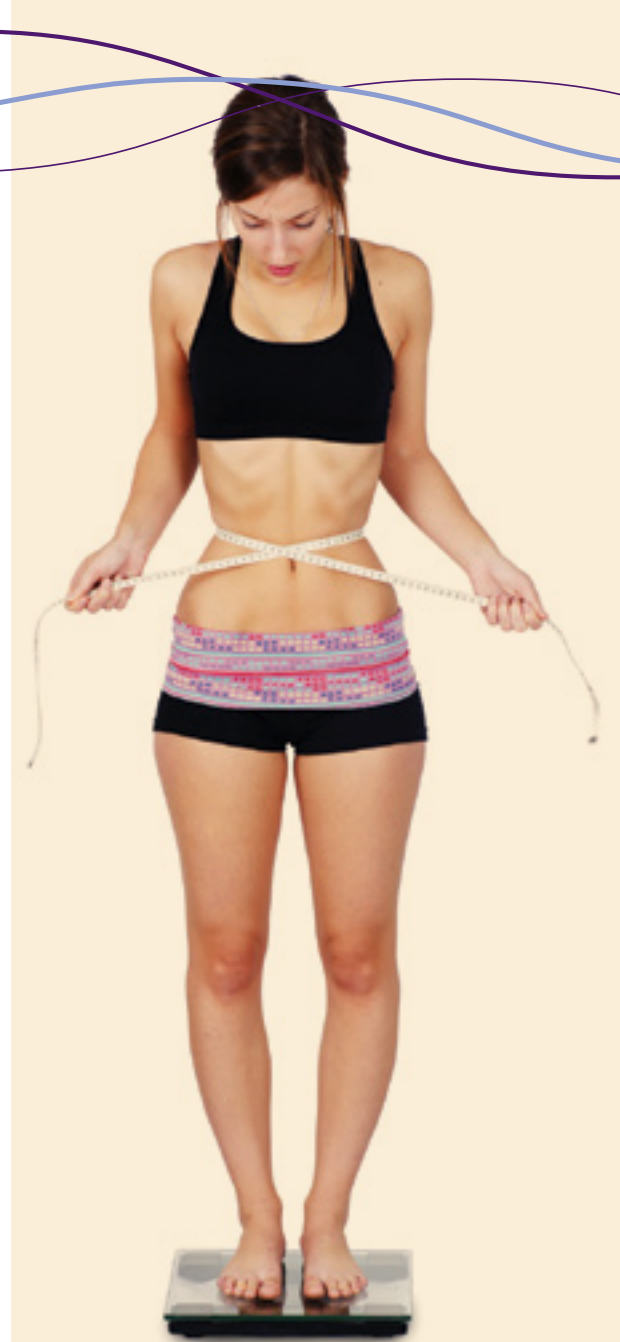
Mentální anorexie je závažné psychické onemocnění, které se vyskytuje převážně u mladých dívek. Hlavním rysem je neschopnost střídavého vnímání proporcí vlastního těla. Bez ohledu na prokazatelně nízkou hmotnost mají nemocní stále pocit, že musejí zhubnout, čehož dosahují drastickými dietami, nadměrnou fyzickou aktivitou, léky omezujícími chuť k jídlu, eventuálně i zvracením, používáním projímadel a diuretik.

První známou anorektičkou byla císařovna Sissi (Alžběta Bavorská, 1837 – 1898), která byla posedlá kontrolou své hmotnosti a při svých 172 cm vážila kolem 44 kg. Živila se převážně ovocem a šťávou z masa a veškerý volný čas věnovala pohybovým aktivitám.

Výskyt a příčiny mentální anorexie

Onemocnění se zpravidla objevuje mezi 14 a 18 lety věku. Právě dospívání je obdobím, kdy se člověk musí srovnat se spoustou změn vlastního těla i s tlakem okolí, neboť již přestává být dítětem.

Pokud se navíc ocitne v nějaké obtížné životní situaci, se kterou se nedokáže vypořádat (přechod na střední či vysokou školu, rozvod rodičů, ztráta blízké osoby), riziko vzniku mentální anorexie u predisponovaných jedinců stoupá. Onemocnění mnohdy může spustit zdánlivě nevinná poznámka o postavě ze strany blízké osoby.



Problémy spojené s jídlem, hmotností a přáním být štíhlá trpí asi 10 % mladých žen. U poloviny z nich se už vyskytují některé klinické příznaky mentální anorexie.

Až 90 % postižených jsou dívky, protože ženskému tělu je všeobecně věnována větší pozornost a dívky jsou také obvykle daleko citlivější na svůj vzhled. Často se jedná o perfekcionistky s nízkým sebevědomím, které touží být nejlepší a jejichž rodiče mají přehnané ambice. U chlapců dochází k rozvoji onemocnění hlavně tehdy, pokud provozují sport, u kterého je potřeba hlídat si hmotnost (například krasobruslení, skoky na lyžích, gymnastika), anebo pokud jsou vystaveni zvýšenému pracovnímu nátlaku nebo stresovým situacím, které obtížně zvládají.

Zajímavé je, že nemoc se téměř nevyskytuje u sociálně slabších vrstev obyvatelstva. Její vznik je přičítán i dostupnosti, respektive relativnímu nadbytku jídla. Roli samozřejmě hraje i současný ideál krásy, který podporuje nadměrnou štíhlost.

Jakmile si všimneme, že má někdo v našem

Celková úmrtnost na mentální anorexii je až 10 %

okolí problémy s anorexií, většinou se dotýčnému ihned snažíme jakýmkoli způsobem pomoci. Snahy o pomoc však nemocní přijímají jako útok na svoji vlastní osobu. Je to dáno právě pokřiveným chápáním reality. Anorektici jsou hrdí na svoji sebekontrolu a nepochopení jejich okolí vyvolává další ztrátu již tolik podkopanému sebevědomí. Proto jsou rané fáze onemocnění obvykle spojené s přívalem energie, později ale dochází k odmítání komunikace s okolím, uzavírání se do sebe sama a mohou se vyvinout i těžké deprese. Na denním pořádku jsou konflikty s rodiči. Dívky mají často zesílenou vazbu na matku a svého otce odmítají.

V některých případech má anorexie tendenci zvrhnout se do bulimie, pro kterou je charakteristické obžerství a následné zbavování se požitého jídla vyvoláváním zvracení, nebo užíváním projímadel. Mentální bulimie začíná obvykle později než anorexie, nejčastěji mezi 17. a 18. rokem a často po epizodě mentální anorexie. Rizikovými faktory pro vznik bulimie jsou výskyt

Příznaky a diagnostická kritéria

Aby pacient splňoval diagnózu mentální anorexie, musí být splněna následující kritéria:

1. Pacient má **nízkou tělesnou hmotnost** – BMI pod 17,5. (Body Mass Index je druhá mocnina čísla, které získáme, vydělíme-li tělesnou hmotnost v kilogramech výškou v metrech. Je používán jako indikátor podváhy, normální tělesné hmotnosti i obezity. Za normální hmotnost se považuje BMI v rozmezí 18 až 25).
2. **Snížení hmotnosti si pacient způsobuje sám** konzumací velmi omezeného množství potravy, případně vyprovokovaným zvracením nebo defekací, užíváním léků, které snižují chuť k jídlu, či diuretik. Rovněž bývá přítomna nadměrná fyzická aktivita, pacient věnuje spoustu času cvičení a různým sportům. Sportováním „se trestá“ za snědené jídlo a pohybem také pomáhá zahánět hlad.
3. Přítomnost specifické psychopatologie, **zkreslená představa o vlastním těle**, strach z tloušťky. Anorektici se váží i několikrát denně. Na jedné straně si jídlo odepírají, na straně druhé jsou jím přímo posedlí. Značí přesně kalorické hodnoty všech potravin, rádi si pročítají různé recepty, dokonce často a rádi vaří.
4. U dívek může dojít k **zástavě menstruace**. Pokud dojde k rozvoji anorexie ještě před pubertou, k menstruaci vůbec nedojde v důsledku opožděného vývoje pohlavních orgánů a zástavy růstu.
5. Kromě změn v chování a psychice nás mohou varovat i **příznaky podvýživy** a dehydratace, jako jsou padání vlasů, suchá kůže, citlivost na chlad, zácpa, chudokrevnost, zpomalený tep či sklony k omdlávání.

Pro diagnostiku bulimie jsou charakteristická následující kritéria:

1. neustálé se zabývání jídlem, touha po přejídání se velkými dávkami jídla během krátké doby
2. snaha potlačit výživný účinek jídla zvracením nebo laxativy
3. strach z tloušťky, časté vážení jako v případě anorexie

afektivní poruchy, alkoholismu nebo obezity v rodině. Stejně jako v případě anorexie vzniká bulimie následkem stresujících životních událostí, v důsledku malé stability v rodině apod. U bulimiků obvykle nedochází k drastickému snížení hmotnosti, ta může být i normální.

Důsledky mentální anorexie

Mentální anorexie je velmi závažné onemocnění. V důsledku dlouhotrvající podvýživy dochází k vyčerpání organismu, oslabení až selhání orgánů, dehydrataci a k metabolickému rozvratu. Celková úmrtnost na mentální anorexii se uvádí až 10 %, jednak následkem podvýživy a také kvůli množství sebevražedných pokusů, které je zde vyšší než u jakékoliv jiné psychické poruchy.

Právě proto je potřeba při jakýchkoliv známkách přehnané starostlivosti o vlastní hmotnost, podezřelému vyhýbání se jídlu a zvláště v kombinaci se

zřejmými obtížemi psychického charakteru co nejdříve vyhledat odborníky. V úvahu je třeba brát i zvýšenou míru stresu, obtížnou životní situaci a další možné spouštěče nemoci.

Je nutno dodat, že pacienti svoji nemoc jako nemoc neberou, návštěvu lékaře odmítají, bojí se psychiatrické léčby a hospitalizace. Bývají též velmi vynalézaví ve skrývání skutečného množství požitých potravin, takže často bývá velmi těžké jejich problém odhalit. Vzhledem k obvykle špatné spolupráci ze strany pacienta se nemoc velmi obtížně léčí.

Léčba je dlouhodobá a zcela zásadní je spolupráce pacienta i celé rodiny

U lehčích forem nemoci lze provádět léčbu i ambulantně. Většinou je ale nutná hospitalizace. Léčba se zaměřuje na zlepšení fyzické stránky pacienta

obnověním výživy, ale stejně důležitá je i psychoterapie. Zpravidla se kombinují různé formy psychoterapie, individuální i skupinová, ale důležitá je i terapie rodinná zvláště v případě nefunkčních vztahů.

U depresivních pacientů se podávají antidepresiva, případně anxiolytika (léky proti úzkosti).

Hospitalizovat pacienta je potřeba vždy, dojde-li k výraznému snížení hmotnosti spojenému s celkovou sešlostí a pohublostí, anebo v případě depresivního syndromu, kdy hrozí nebezpečí sebevražedného chování.

Úplného vyléčení se podaří dosáhnout jen u zhruba 40 % pacientů. U zbylých 60 % se objevuje recidiva nebo bulimie. Úspěšnost léčby závisí také na včasném odhalení nemoci, čím dříve se rozpozná a začne se léčit, tím je šance na uzdravení vyšší.

MUDr. Kateřina Uxová

STOP hemoroidům!

Nenechte se omezovat a vyzkoušejte nejprodávanejší gel na hemoroidy v kategorii zdravotnických prostředků – **Hemostop Gel Max**. Díky kombinaci dubové kůry, boswellie, Aloe Vera a dalších devíti bylin působí již při prvotních problémech spojených s hemoroidy (svrbění, štípání a pálení konečníku). Díky Aloe Vera má gel zklidňující účinek na pokožku při podráždění a svědění v oblasti konečníku. Přípravek je vhodný a bezpečný i pro těhotné a kojící ženy. Žádejte v lékárně!

Znáte z TV



HEMOSTOP® PROBIO MAX

88 % spotřebitelů spokojeno s účinností*

*Spotřebitelská studie Hemostopu Probio – červen 2008

www.hemostop.cz

- S obsahem dobromysli **pro pevné a pružné cévní stěny**.
- Přidaný diosmin a hesperidin – **450 mg v denní dávce**.
- Obohacen o **probiotika a prebiotika**.
- V každém balení **50 % tobolek navíc ZDARMA**.



Inkontinence

neznamená konec dosavadního životního stylu

Inkontinencí je označován stav, při němž člověk není schopen sám vědomě regulovat odchod moči nebo stolice z těla. Samovolný únik moči nebo stolice ztěžuje život převážně starším lidem, ale nevyhne se ani dětem, mužům a ženám v produktivním věku.



Močový měchýř je dutý svalový orgán, který mění svůj tvar podle toho, kolik je v něm tekutiny – moči. Nucení na močení pocítujeme už v okamžiku, kdy je v močovém měchýři přibližně 100 ml tekutiny.

Proces vyprazdňování močového měchýře je řízen činností autonomních nervů a dolního úseku bederní míchy. Mohou nastat situace, kdy je tento proces narušen. Ve většině případů nekontrolovaného úniku moči z měchýře je důvodem porucha „uzávěrového aparátu močového měchýře“, zevního svěrače, ochabnutí svalů pánevního dna i močové trubice.

Inkontinence bývá důsledkem těžkých a opakujících se porodů

Příčinou může být také těžká fyzická námaha, dále příliš dráždivý močový měchýř, překážka

v odtoku moče, infekce nebo může být vedlejším účinkem užívání některých léků. Může být také průvodním příznakem vážnějších nemocí, jako jsou rakovina, diabetes, mozková příhoda, Parkinsonova choroba nebo roztroušená skleróza. U mužů se může ohlásit zvětšení prostaty nebo jiná její porucha.

Močová inkontinence je častá zejména u starších osob

Nejméně jeden člověk z 10 ve věku 65 let má vlastní zkušenosti s nějakou formou močové inkontinence. Většina lidí si myslí, že potíže, které mají, jsou nevyhnutelnými průvodními jevy stárnutí a že se vlastně mohou jen odstraňovat důsledky poruchy. Nepomyslí na to, že mohou hledat příčiny a různé způsoby léčeni.

Léčení přitom může být jednoduché: užívání antibiotik k likvidaci infekce močových cest, nebo cvičení vedoucí k posílení svalů ovládajících močení.

Pokud trpíme inkontinencí, neměli bychom zapomínat na to, že únik moči nebo stolice vyžaduje zvýšenou péči o naši pokožku. Existuje mnoho druhů kosmetických přípravků, které pokožku zregenerují a ochrání.

Typy inkontinence

- 1. stresová inkontinence** (zátěžová, namáhavá) – únik moče je vyvolán náhlým zvýšením nitrobřišního tlaku bez stahu svaloviny měchýřové stěny
- 2. urgentní inkontinence** – nechtěné unikání moči spojené s náhlým, intenzivním a vůlí neovladatelným pocitem nucení na močení (urgence)
- 3. paradoxní ischurie** (inkontinence z přetékání) – jde o samovolné odtékání moči po kapkách z přeplněného močového měchýře po zástavě močení

Stupně inkontinence

- I. stupeň** – lehká inkontinence – nechtěné odtékání malých dávek moči při zvýšení nitrobřišního tlaku (při kašli, smíchu, kýchnutí, zvednutí těžšího břemene), ale nikoliv při chůzi
- II. stupeň** – střední inkontinence – samovolný odtok moči i při rychlé chůzi, běhu, zvedání a nošení lehčích břemen, ale nikoliv vleže
- III. stupeň** – těžká inkontinence – moč odtéká při zvýšení nitrobřišního tlaku i v leže nebo trvale; vyskytuje se především u ležících pacientů a často je spojena s inkontinencí stolice

Přijďte se poradit přímo do naší Alphega lékárny:
Lékárna Frýdlant, Hlavní 79, Frýdlant nad Ostravicí
Tel.: 558 431 631

Vhodné jsou například přípravky s obsahem keratinu a panthenolu. Keratin se ukládá kolem buněk pokožky, chrání ji před škodlivými vnějšími vlivy, a udržuje ji tak zdravější. Panthenol dodává pokožce vlhkost a současně zajišťuje, aby pokožka zůstala hydratovaná. Jaký přípravek je vhodný právě pro vás, vám poradíme v každé Alphega lékárně.

Jaká je prevence?

Ženy by se měly vyhýbat nadměrné fyzické práci. Vliv na vznik inkontinence má také nadváha. Pokud pacientka trpí chronickou zácpou, je nutné řešit i tento problém. Velmi účinné je posilování svalů pánevního dna. Lékaři jej považují za podstatnou součást léčby.

Lucie Hermanová, DiS.
Alphega farmaceutický asistent,
Frýdlant nad Ostravicí

inzerce

MENOPAUZA V UTAJENÍ

ELLI MENOOSTEO FORTE



PŘI MENOPAUZÁLNÍCH PŘÍZNACÍCH^{1,2}

Obsahuje jetel luční¹ a chmel otáčivý², které pomáhají ženám vyrovnat se s příznaky spojenými s menopauzou (návaly horka, pocení, neklid a podrážděnost).



PRO PŘIROZENÝ STAV KOSTÍ³

Obsahuje vápník³, vitamin D3 a K2, které přispívají k udržení přirozeného stavu kostí.

PRO KLIDNOU MENOPAUZU^{1,2} A PŘIROZENÝ STAV KOSTÍ³

K dostání v lékárnách

www.elliMenoOsteo.cz



doplnek stravy

Nejde jen o prsa... ...ale i o život

Každoročně je diagnostikováno více než 6 tisíc nových případů karcinomu prsu. V důsledku systematického screeningu, který je v České republice na velmi vysoké úrovni, se zvýšil podíl nádorů zachycených v 1. a 2. stadiu, která jsou plně vyléčitelná. Stále však každý rok na rakovinu prsu zemře kolem 2 tisíc žen. Jedním z hlavních důvodů je skutečnost, že na vyšetření přišly pozdě a onemocnění pokročilo, případně se již vytvořily metastázy.

Ještě v roce 2012 navštívilo mamograf jen 52 % žen, které mají na toto vyšetření nárok, tedy od 45 let jejich věku. Proto bylo preventivní vyšetření na mamografu zařazeno do projektu adresného zvaní. Ženy, které na své zdraví nedbají, dostávají od druhé poloviny roku 2013 od zdravotních pojišťoven pozvánku, aby se na mamograf vypravily.

Do projektu adresného zvaní patří ještě preventivní vyšetření, tzv. screening karcinomu děložního hrdla a preventivní vyšetření na přítomnost rakoviny tlustého střeva a konečníku.

Geneticky podmíněné nádory aneb Prsa podle Angeliny

Příroda není zcela spravedlivá a každý dostane do vínku jiné geny a jiné choroby. Před dvěma lety vzbudila pozornost Angelina Jolie, avšak nikoli svým hereckým výkonem či adoptí dalšího dítěte, ale tím, že si dala odstranit prsa. Lékaři totiž objevili, že je nositelkou genu BRCA1. Letos svůj boj za záchranu života korunovala tím, že si dala odstranit i vaječníky a podstupuje hormonální léčbu, aby u ní nedošlo k předčasnému klimakteriu a všem negativním důsledkům, která z nedostatku estrogenu plynou.

Ženy, které mají geny s mutací BRCA1, mají téměř 85% riziko vzniku karcinomu prsu (do 80 let věku) a až u 60 % nositelek této mutace

vznikne rakovina vaječníků. Existuje ještě varianta BRCA2, která není „tolik nebezpečná“, je spojena „pouze“ s vysokým (85%) rizikem rakoviny prsu, ale jen 23% rizikem rakoviny vaječníků.

Tyto dvě mutace vedou i k mírně zvýšenému riziku výskytu jiných onkologických chorob (rakovina tlustého střeva a konečníku, prostaty, slivky, žlučových cest a melanomu), a to i u mužů. Tyto mutace bychom našli u jednoho Čecha z každých osmi set. Celoživotní riziko geneticky nezatížené populace je 1,8 % u karcinomu vaječníků a 8 až 10 % u rakoviny prsu.

Rodinná zátěž se projeví tím, že příbuzné (matky a jejich sestry, babičky, vlastní sestry) onemocněly rakovinou prsu v mladém věku (před 50. rokem, někdy už po 20. narozeninách).

Co učinit, abychom se zachránily?

Patříme-li do „zdravé rodiny“, pak je dobré po celý život provádět jednou měsíčně samovyšetření. Tím lze při troše cviku vyhmátat nádor o velikosti hrášku, je-li povrchově uložený, a velikosti oříšku, je-li hlouběji. Od 45 let má každá žena jednou za dva roky nárok na mamografické vyšetření v akreditovaném mamografickém centru. Tímto způsobem lze rozpoznat nádor menší než špendlíková hlavička. Malé nádory zpravidla

Je tisíckrát opakovanou a ověřenou pravdou, že malý nádor lze vyléčit úplně!

netvoří vzdálená ložiska – metastázy a jejich odstranění představují úplné vyléčení. U malých nádorů nemusí být odstraněn prs, jen nádorové ložisko.

Pokud se rakovina prsu nebo vaječníků v rodině vyskytuje, zejména u mladých příbuzných, pak je nutné začít s preventivními vyšetřeními o deset let dříve, než byl věk nejmladší pacientky. Třeba již ve 20 letech, pokud jsou zjištěny zmíněné mutace BRCA1/2. V mladém věku se doporučuje, kromě pravidelného měsíčního samovyšetření, ultrazvukové vyšetření prsou (podle situace třeba i jednou za půl roku), případně doplněné o další testy (krevní) či magnetickou rezonanci, pravidelné sonografické vaginální vyšetření (rakovina vaječníků nemá varovné příznaky), případně i sonografické vyšetření dalších orgánů.

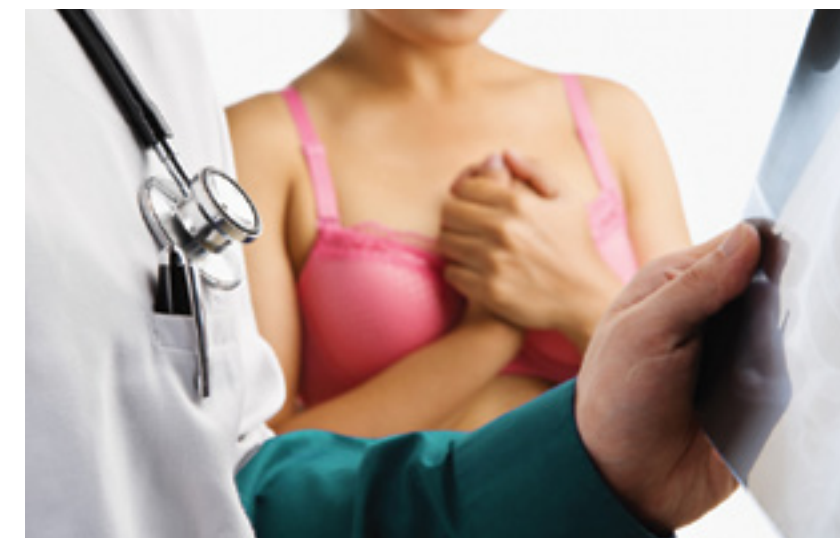
Preventivní opatření riziko významně snižují

U vysoce rizikových žen se uvažuje o preventivním podávání některých léků (antiestrogenní léčbě), na defini-

tivní potvrzení účinnosti a prospěchu těchto postupů se však zatím čeká. Další možností, která se pacientkám s genetickými mutacemi nabízí, je preventivní odstranění prsou a vaječníků. K tomuto kroku se většinou odhodlají ženy, které již mají děti. Měly by však vědět, že genetické mutace předají v 50 % případů i svým dětem. Doporučený věk pro preventivní odstranění prsních žláz a vaječníků je mezi 35 a 40 lety, kdy výskyt zhoubných chorob u těchto žen stoupá.

Oboustranné odstranění prsní žlázy sníží riziko o 90 až 95 %. Zbytkové riziko je dáno technickou nemožností zcela odstranit veškerou tkáň mléčné žlázy. I po operaci je ale nutné další sledování. Ženě po odstranění prsou kvůli riziku rakoviny by měla být nabídnuta možnost úpravy prsou plastickým chirurgem (hrazená z pojištění).

Všechny ženy by měly dbát i na tzv. primární prevenci zhoubných onemocnění: nekouřit, minimalizovat pití alkoholu, snížit spotřebu červeného masa, nebýt obézní a sportovat. ▶





Pozor na přemíru slunění

Působení UV záření, oxidační stres, geneticky podmíněná neschopnost oprav struktur v buněčném jádře, poškození buněk a mnoho dalších, zatím neobjasněných faktorů může vést ke vzniku melanomu, tedy nádoru vznikajícího přeměnou melanocytů (pigmentových buněk přítomných v kůži i dalších orgánech).

Asi 10 % melanomů vzniká u jedinců, kteří mají mezi přírodními příbuznými alespoň jednoho až dva jedince obdobně postižené. Jedním z hlavních vyvolávajících faktorů kožního melanomu je nadměrné a intenzivní slunění, především takové, u něhož dojde ke spálení.

Mezi základní ukazatele zvýšeného rizika vzniku melanomu jsou atypické, tzv. dysplastické névy, tedy útvary vyznačující se nepravidelnými okraji, různým probarvením, případně mohou i svědit.

U žen převažují melanomy na dolních končetinách, u mužů se tvoří zejména na trupu s maximem na zádech.

Hlavní zásada: včas!

Melanom je kožní, tedy povrchový nádor, proto by měl být snadno rozpoznán již v počátečním, léčbou ovlivnitelném období. Skutečnost je však bohužel jiná. Zhruba 40 % melanomů kůže je diagnostikováno ve stadiu, kdy nádor již vytvořil vzdálené metastázy a začíná ohrožovat

život nemocného. Proto je úmrtnost na melanom stále zbytečně vysoká. Ročně v naší republice umírá na melanom více než 300 pacientů, přičemž úmrtnost je o něco vyšší u mužů než u žen. Melanom stále zůstává hlavní příčinou úmrtí na kožní malignity a představuje 1 až 2 % všech úmrtí na nádorová onemocnění.

Pokud již melanom na kůži vznikl, je pro další osud pacienta rozhodující včasná a správná diagnóza s následným neodkladným chirurgickým řešením, které spočívá v úplném odstranění primárního nádorového ložiska. Plně vyvinutý melanom je velmi agresivní nádor s velkým rizikem dalšího metastazování a s vysokou úmrtností.

Chirurgická léčba může být účinná, pouze pokud je melanom rozpoznán v časně fázi růstu, kdy ještě není schopen metastazovat. V těchto případech je další prognóza onemocnění velmi příznivá a pravděpodobnost trvalého vyléčení vysoká, desetileté přežití se pohybuje okolo 95 %.

I když v posledních letech stoupá počet nádorů zachycených v této počínající růstové fázi, více než polovina nemocných přichází na první vyšetření až s pokročilým melanomem, s vysokým rizikem další progresy nádorové choroby.

Ozařování a chemoterapie často v léčbě melanomu selhávají, proto se stále hledají nové metody. V poslední době se ukazuje, že imunoterapie může být cestou ke zvýšení šance, jak přežít i pokročilý melanom. Při tomto postupu se ovlivňují tělu vlastní T-lymfocyty, aby uměly zlikvidovat nádorové buňky.

MUDr. Marta Šimůnková

■ Lékárník radí

Klíšťovou encefalitidu není radno podceňovat

Česká republika se v měřítku střední Evropy řadí mezi regiony s poměrně vysokým výskytem onemocnění zvaném klíšťová encefalitida. Mezi základní doporučení, jak jí předcházet, patří očkování. Dalším je zvolit při plánování procházky v lese nebo ve vysoké trávě vhodnou obuv a oblečení, například kalhoty s dlouhými nohavicemi a triko s dlouhými rukávy.

Klíšťová encefalitida

Klíšťová encefalitida je infekční virové onemocnění přenášené nejčastěji klíšťaty. Existuje také možnost pro přenos nákazy potravou při požití neošetřeného mléka. V případě propuknutí nemoci je postižen mozek a mozkové blány.



Předcházet přisátí klíštěte lze použitím repelentů. Účinek je u většiny z nich založen na vytvoření ochranné vrstvy, která se snaží zamaskovat přítomnost člověka, a zamezit tak klíštěti nebo hmyzu ho v přírodě rozeznat. Repelent je dobré nanést na oblečení nebo obnaženou kůži. Doba jeho účinnosti je závislá na koncentraci daného přípravku.

Očkovací plán je dlouhodobý

Na trhu existují vakcíny pro děti i pro dospělé. Očkovat děti je možné od 1 roku věku. Základní očkování probíhá u dětí i dospělých ve třech dávkách. První a druhou dávku je vhodné aplikovat v zimním období tak, aby byl lidský organismus chráněn před jarní sezónou a vzestupem aktivity klíšťat. Druhá dávka by měla být aplikována v rozmezí jednoho až tří měsíců po první vakcinaci. Třetí dávku je vhodné aplikovat v průběhu dané sezóny klíšťat, nebo na začátku té nadcházející v intervalu pěti až dvanácti měsíců od druhé dávky.

Po podání všech tří dávek je organismus chráněn nejméně po dobu tří let. Přeočkování by mělo být naplánováno po třech letech od aplikace třetí dávky a poté každých pět let. U dospělých jedinců starších 60 let je doporučováno zkrátit interval následného přeočkování na tři roky. V případě výjezdu neočkovaného člověka do prostředí s vysokou pravděpodobností výskytu klíšťat je možné aplikovat vakcínu i dle zrychleného očkovacího schématu.

Průběh onemocnění

Po přisátí klíštěte může dojít k výskytu onemocnění typu klíšťové encefalitidy nebo lymské boreliózy. Proti borelióze není možné se nechat



Léčba nemoci

V případě laického podezření na výskyt onemocnění je vhodné navštívit lékaře. Při potvrzení nákazy klíšťovou encefalitidou je mimo léčby nutné přistoupit ze strany pacienta k přísnému fyzickému i psychickému odpočinku a klidu na lůžku. V současné době neexistuje pro terapii klíšťové encefalitidy specifická léčba, je možné pouze symptomaticky léčit doprovodné příznaky.

Z pohledu počtu úmrtí není klíšťová encefalitida charakterizována jako závažná nemoc. Na druhou stranu může mít velký dopad na kvalitu života jedince po uzdravení z důvodu trvalých následků (například chronické bolesti hlavy, třes, poruchy koncentrace, psychické obtíže, obrny horních končetin). Proto je důležité brát toto onemocnění vážně, při procházkách v přírodě být dobře oblečen, a pokud je to možné, podstoupit očkování.

PharmDr. Eliška Kouřilová,
PharmDr. Jan Kouřil

Klíště vyhledává pro přisátí spíše vlhkou a teplou část těla.

očkovat, léčí se podáním antibiotik a typickým prvním příznakem je šířící se červené zarudnutí v okolí kousnutí klíštěte.

U klíšťové encefalitidy nastává inkubační doba hned po proniknutí viru do organismu člověka. Po jejím konci lze průběh nemoci rozdělit na dvě fáze. První fáze je nespecifická a je možné ji zaměnit za chřipkové onemocnění. Vyskytuje se bolest hlavy, kloubů a svalů, únava, nevolnost a mírně zvýšená teplota. Po určité době tyto příznaky odeznívají a člověk se cítí zase zdravě.

U některých pacientů může onemocnění v této fázi skončit, ale u většiny přechází nemoc do druhé fáze. Ta je charakterizována vysokými horečkami (nad 39 °C), bolestí hlavy, poruchou spánku, nevolností a zvracením. Může se vyskytnout zvýšená citlivost

na světlo, svalový třes a obrna určité části těla.

Tyto výše zmíněné příznaky jsou zapříčiněny působením viru v oblasti mozku a mozkových blan. Stejně jako u ostatních onemocnění platí, že čím dříve se na nákazu klíšťovou encefalitidou přijde, tím lépe.

V případě neléčeného stavu, nebo pokud není vhodná léčba aplikována, může dojít k závažným komplikacím, trvalým následkům nebo i úmrtí.

Co dělat, když se klíště přisálo?

Jakmile zjistíme, že došlo k přisátí klíštěte, je nutné přistoupit k jeho odstranění. A to okamžitě. Čím déle je klíště přisáto, tím více se zvyšuje možnost přenosu infekce. Místo s klíštětem je vhodné ošetřit dezinfekcí a poté pomocí vhodného nástroje (speciálních kleštíček nebo pinzety) klíště kývavými pohyby ze strany na stranu odstranit. Tato manipulace může trvat různě dlouho a není vhodné ji uspěchat. Stejně tak se nedoporučuje klíště potírat masťou nebo máslem. Po úspěšném odstranění klíštěte je důležité ránu opět potříť dezinfekcí. Vyndané klíště se nesnažíme zneškodnit nehtem, ale zabalíme ho například do ubrousku a spláchneme do toalety.

Speciální projekt

Pečujte o své domácí mazlíčky s láskou

Péče zejména o psy a kočky, je důležitá nejen pro zajištění tolik potřebné pohody zvířat - welfare, ale především pro udržení dobrého zdravotního stavu. Proto je velmi vhodné umět se zaměřit na podporu funkcí jednotlivých soustav organismu a moci nabídnout tolik potřebnou prevenci. Ta je velmi důležitá zejména u plemen, která jsou disponovaná k určité zdravotní komplikaci, vyplývající ať už z tělesné konstituce či kondice anebo genetické predispozice.

Jsou oblasti, které jsou společné pro všechny bez ohledu na plemennou příslušnost. K té velmi podstatné patří otázka prevence před ektoparazity, z nichž nejvýznamnější jsou klíšťata a blechy.

Vedle zaužívaných chemických látek je nyní k dispozici repelentní biocidní obojek na bázi přírodní účinné látky Geraniol, který je vhodný pro psy i kočky. Účinek je deklarován po dobu tří měsíců a účinná látka Geraniol, která je součástí citronelového oleje

získávaného z rostliny Cymbopogon citratus (Lemon grass), rozrušuje lipidový obal ektoparazita a zabíjí 99 % blech do 10 minut. Kromě toho působí jako silný repelent. Fyto obojek nepáchne po chemikáliích, neobsahuje insekticidy, organofosfáty, karbamáty, pyrethroidy, organochlory, ani juvenilní hormony. Rostlinný extrakt nedosahuje potenciální zdravotní riziko pro člověka, zvíře a přírodu jako chemické látky běžně používané v biocidních přípravcích. Oblastí, kde je třeba věnovat

zvýšenou péči našim domácím mazlíčkům, je celá řada. Ty prioritní jsou obsaženy v portfolio produktů Pet Health Care. Jedná se o produkty, které jsou tuzemské provenience a jsou vyráběné za přísných kritérií u výrobců zajišťujících produkci pro humánní medicínu a kosmetiku. Pečlivě vybrané přírodní látky a ingredience, zpracování v nejvyšší kvalitě, veškeré konání s láskou a péčí, které může ocenit především milovník zvířat. To vše se skrývá za novými veterinárními produkty Pet Health Care.

Za zmínku stojí i webová stránka **www.pethealthcare.cz**, která nabízí podrobné produktové informace k celému portfolio produktů, nejčastějším zdravotním potížím psů, ale i on-line poradnu veterinárního lékaře či recepty pro zpestření jídelníčku vašich domácích miláčků.

Doc. MVDr. Pavel Brauner, CSc.

Víme, jak se rodí opravdová přátelství

www.pethealthcare.cz

FYTO OBOJEK obojek 65 cm Složení: 3,5 g/kg Geraniol. Používejte biocidní přípravky bezpečně. Před použitím si vždy přečtěte údaje na obalu a připojené informace o přípravku.	PÉČE O KLOUBY 90 tablet
PÉČE O ZAŽÍVÁNÍ 90 tablet	PÉČE O ZUBY A DÁSNĚ roztok 100 ml
PÉČE O SRST - JEMNÝ ŠAMPON roztok 200 ml	PÉČE O SRDCE A CÉVY 90 tablet

Veterinární přípravky PET HEALTH CARE, žádejte ve vybraných lékárnách.
 FARMACIA CARE s.r.o. | Míšovická 458/3, Zlín, 155 21 Praha 5

české výrobky

Zbavme se lupů jednou provždy

Z povrchu našeho těla se stále odlupuje vrstva kůže, a to platí i pro pokožku hlavy. Ruku na srdce, kdo z nás se někdy nepotýkal s drobnými bílými šupinkami, které nám z vlasů spadávaly přímo na ramena oblečená do černého svetru?

Lupy. Hodně viditelné šupinky kůže, které nám znepříjemňují život svěděním či pálením. Jsou to v podstatě mrtvé buňky kůže, které se odlučují v nadměrném množství. Mohou mít mnoho podob i příčin a vyskytují se na mastné i suché pokožce hlavy.

Tvorba lupů je proces, který nelze zcela eliminovat, mírné šupinatění kůže lze ohlídat správným používáním kvalitní vlasové kosmetiky, úpravou životosprávy či doplněním vhodných vitaminů. Lupy, které jsou způsobeny nemocí, jako je seborrhoická dermatitida, lupénka či atopický ekzém, by měl diagnostikovat a léčit dermatolog.

Proč ale někdo lupy má poměrně často a jiný sotva ví, co jsou? Vinu můžeme přičítat poruše mazových žláz. Právě proto mívají větší problémy s lupy muži – jejich pokožka je obecně mastnější než ta ženská. Příčinou jsou jejich hormony, které stimulují produkci mazu.

Nejčastějším projevem lupů je svědění vlasové pokožky. Je však důležité myslet na to, že bychom si pokožku hlavy neměli škrábat. Škrábání náš problém totiž jen zhorší. Naší další častou chybou je přílišné kartáčování vlasů s cílem dostat lupy pryč. Kartáčování ale pokožku jen zbytečně dráždí.

Jaký vybrat šampon?

Na pokožce hlavy je často přítomna kvasinka *Malassezia furfur*, nebo *Pityrosporum ovale*. Šampony by proto neměly obsahovat alkalické mycí složky, silikony, barviva, ani konzervační látky (parabeny). Naopak bychom si měli vybrat šampony s obsahem zinku, selenu či konopného oleje, které působí zklidňujícím a antiseptickým účinkem.

Lékaře navštivte v případě, že:

- kůže hlavy svědí a je podrážděná
- vypadávají velká ložiska lupů
- vznikají žluté strupy
- na kůži jsou červené fleky a záněty

Tip od našich babiček!

Vyzkoušejte potírání hlavy citronovou šťávou – podporuje růst vlasů, zabraňuje jejich nadměrnému maštění a svědění kůže.

V případě velkého počtu lupů proto doporučujeme šampony s antimykotickým působením (piroctolamin, ketokonazol – například Nizoral).

Při zahájení léčby je ale dobré zamyslet se, jaký typ lupů a vlasové pokožky vlastně máme.

Mastné lupy

Vyskytují se na mastné a svědivé pokožce hlavy. Lupy jsou větší a ulpívají spíše na pokožce než na oblečení. Je vhodné používat šampon se silnými protiplísňovými a antibakteriálními účinky. Při řešení tohoto problému pomáhají účinné látky jako pirithion zinku, selen, piroctolamin, (Vichy Dercos – mastné lupy, Cutishelp konopný šampon, Ictyocare).

Suché lupy

Tento typ lupů vypadá jako malé drobné šupinky, které jsou vidět po celé délce vlasů nebo na oblečení (ramena, záda), někdy vypadají jako poprašek sněhu. Pokožka může být suchá, svědivá a podrážděná, můžou se objevit i červená místa. Pro léčbu se doporučují uklidňující a hydratující šampony – fyziologické šampony, Ictyocare, Vichy Dercos na suché lupy.

Tvorbě lupů ale můžeme zabránit také úpravou jídelníčku. Správná strava nám totiž pomůže zabránit vysoušení pokožky.

Nutný je dostatečný pitný režim a v jídelníčku by neměly chybět potraviny,



jako jsou zelenina, ryby, vejce či semínka (konopná, lněná, dýňová). Naopak bychom se měli vyhnout smaženým jídlům, mléku, sýrům (především zrajícím), cukru, bílé mouce, čokoládě nebo arašídům.

Pomoc můžeme rovněž hledat u nejrozličnějších doplňků stravy. Doporučuji například beta karoten, vitaminy B, selen, probiotika, chlorellu, pupalkový a rakytníkový olej či Omega 3, 6, 9 mastné kyseliny.

10 nejčastějších příčin vzniku lupů

1. nevhodná a příliš dráždivá vlasová kosmetika
2. nedostatečné opláchnutí šamponu nebo kondicionéru
3. extrémně horký a vlhký vzduch – opalování na prudkém slunci a vysoušení vlasů horkým vzduchem totiž urychluje vysoušení pokožky hlavy
4. stres, psychické napětí
5. studené počasí, suché vytápění místností
6. špatná výživa, chybějící vitaminy a minerály
7. pomnožení kvasinek a plísní v těle
8. kožní onemocnění – seborrhoická dermatitida, lupénka, atopický ekzém
9. nadměrné množství mužských pohlavních hormonů v krvi
10. nadměrná konzumace cukru



Mgr. Marcela Pitříková
Alphega lékárnice, Frýdlant nad Ostravicí

Přijďte se poradit přímo do naší Alphega lékárny:
Lékárna Frýdlant, Hlavní 79, Frýdlant nad Ostravicí
Tel.: 558 431 631

■ Zdraví v rodině

Příliš STRESU?

Pozor na syndrom vyhoření

Syndrom vyhoření popsal poprvé v roce 1974 Herbert Freudenberger. Jedná se o psychický stav způsobený dlouhodobým stresem a vyskytuje se zejména u profesí spojených s každodenní prací s lidmi. Dokážete ho včas rozeznat?

Syndrom vyhoření je doprovázen pochybnostmi o smyslu naší práce (což bývá obvykle první varovný signál), pocity beznaděje a naprostého vyčerpání. Zpočátku se tyto pocity týkají pouze pracovní oblasti, ale postupně přerůstají i do soukromí. Typická je absence radosti ze života, která se může vyvinout až v depresi a chronickou únavu.

Jaké jsou příznaky syndromu vyhoření?

- 1. Emocionální:** sklíčenost, popudlivost, bezradnost, pocit nedocnění
- 2. Změny postojů a chování:** ztráta pracovního nasazení, nechuť, cynismus, nesoustředěnost, zapomínání
- 3. Změny v mezilidských vztazích:** snížená ochota pracovat s lidmi, stahování se do sebe, konflikty s okolím, problémy v osobním životě

4. Fyziologické: poruchy spánku, ztráta chuti k jídlu, žaludeční a střevní obtíže, chronická únava, zvýšená náchylnost k nemocem, svalové napětí, zvýšený krevní tlak, nechuť k sexu

Jakmile syndrom vyhoření propukne, je důležité začít co nejrychleji s léčbou. Ideální je začít bojovat již proti stresu z přepracování ve fázi stagnace, ale bohužel tehdy si většina lidí ještě ani neuvedomí, že něco není v pořádku.

Pozadí syndromu vyhoření leží v osobnosti daného jedince. Proto je v první řadě potřeba upravit životní styl, nalézt rovnováhu mezi prací a soukromým životem, ujasnit si priority, stanovit rezervy, plány, ambice i možnosti, nalézt realistický vztah ke svému zaměstnání. Důležitý je dostatečný odpočinek (aktivní i pasivní) a posílení vztahů s lidmi, na kterých nám záleží.

Někdy prospěje dlouhodobá dovolená, jindy je nutná i změna profese.

Rozvinutý syndrom vyhoření vyžaduje odbornou psychologickou pomoc, v případě depresí je potřeba vyhledat psychiatra.

Byli byste rádi, kdybyste se se syndromem vyhoření nemuseli za celý svůj život setkat? Pak se věnujte prevenci. Aby k syndromu vyhoření vůbec nedošlo, je důležité věnovat se především vaší osobnosti.

Nebud'te perfekcionista, nikdo na světě nemůže zvládat všechno na sto procent. Naučte se říkat **ne** a hlídejte si své vlastní hranice. **Nebud'te přecitlivělí** k problémům druhých.

Syndrom vyhoření se rozvíjí plíživě a dlouhodobě a jeho vývoj můžeme rozdělit do několika fází:

1. Nadšení

Obrovský elán a energie do práce, ochota pracovat přesčas a své práci věnovat vše. Člověk se vzdává svých koníčků a zálib, tráví v práci většinu času a uspokojení nachází téměř výhradně v práci.

2. Stagnace

Počáteční nadšení začíná pomalu vyprchávat, najednou se nezdá vše tak ideální. Zvyšuje se potřeba věnovat se svým zájmům.

3. Frustrace

Vzniká většinou na základě špatných zkušeností nebo deziluzí z jednání se svým nadřízeným nebo s klienty. Začínají se objevovat první pochybnosti o smyslu své práce.

4. Apatie

Ztráta veškerého zájmu o práci, povinnosti jsou vykonávány mechanicky a jen ty nejnutnější. Jediným důvodem proč pokračovat v zaměstnání je přisun financí.

5. Vyhoření

Zjevné příznaky emocionálního i fyzického vyčerpání, zdravotní obtíže.



Stanovte si **priority**. Rozdělte si rovnoměrně práci, **plánujte**. Žádejte od svého nadřízeného **přesné vymezení úkolu**. **Relaxujte** – ideální jsou procházky v přírodě, jóga, ale v podstatě jakýkoliv pohyb, který vám dělá radost. Bud'te často **ve společnosti** lidí, se kterými je vám dobře. Vyjadřujte otevřeně své **pocity**.

A pamatujte: nikdo není dokonalý a samotná práce nás šťastnými neudělá. Spokojený člověk musí být spokojený především sám se sebou a náš pocit štěstí se opírá nejen o to, jak jsme výkonní v práci, ale také o zázemí, které nám vytváří rodina, přátelé a lidé, kteří nás mají rádi.

MUDr. Kateřina Uxová

inzerce

Kanadský extrakt CranRichPAC™

- Extrakt o velmi vysoké koncentraci 36:1

Minimálně 40 mg PAC^{Eu.Pharm.} v 1 kapsli

- Extrakt standardizovaný na vysokou minimální hodnotu PAC

Extrakt v množství 500 mg

- Nadstandardní „STRONG“ dávka v 1 kapsli

Extrakt z celých plodů brusinek

- Ze 100 % bobulí včetně slupky, jader, dužiny i šťávy

Exkluzivně v Alphega lékárnách

+ DÁREK
balzám na rty



Doplňek stravy. Dbejte na vyváženou stravu a zdravý životní styl!

APOTEX

■ Lékárník radí

Homeopatii

využívá i anglická královská rodina

Píše se rok 1990 a v Praze v nemocnici Na Homolce se koná homeopatický kongres za účasti francouzských lékařů homeopatů. Nejdříve jsem se velice těšila, protože do sametové revoluce u nás byla homeopatie zakázaná a mě zajímají všechny alternativní metody léčení, nakonec se mi ale ani jet nechtělo, protože malý syn byl opět nemocný. Ale jsem tady a těším se na nové informace.

Vyzkoušela jste již homeopatickou léčbu?“ obrátila se na mě sympatická světlovlasá dáma, která seděla vedle mě. „Zatím ne, homeopatické léky u nás nebyly k dispozici. Ale ráda bych je vyzkoušela u svého syna, když už si nevím rady. Je pořád nemocný, lékařka dokonce uvažuje o vyndání krčních mandlí.“ „Tak zkuste Oscillococcinum,“ poradila mi dáma, která je, jak se ukázalo, lékařkou homeopatkou v Kanadě, kam emigrovala. To byla moje první homeopatická zkušenost. A homeopatika opravdu zabrala.

Samotný princip homeopatie je velmi odlišný od klasické léčby pomocí chemických léků. Podobné se léčí podobným - to je hlavní zásada doktora Hahnemanna, zakladatele homeopatie. To znamená, že jakákoliv látka, která vyvolá symptomy (příznaky) onemocnění u zdravého jedince, může vyléčit pacienta, který trpí podobnými příznaky.

Hahnemann vymyslel takzvané potencování, což je proces, kdy se účinné látky ředí až na stupeň, kdy jsou toxické účinky potlačeny a léčivé vlastnosti se naopak zvýší. U rozpustných látek se lék

Homeopatie

Homeopatie je velmi bezpečná léčebná metoda, vhodná i pro těhotné, kojící maminky a děti od kojeneckého věku. Nemá nežádoucí účinky na žaludek, nezpůsobuje ospalost, ani kožní alergické reakce jako některé chemické léky. Homeopatické léky také můžeme bez problémů kombinovat s léky chemickými. Homeopatie totiž může příznivě ovlivnit snížení dávkování a výskyt nežádoucích účinků chemických léků.

většinou ředí v poměru 1 část látky a 99 dílů vody nebo alkoholu. Směs se poté důkladně protřepává. Roztok je pak opakovaně ředěn - například devětkrát, patnáctkrát, třicetkrát. Ředění je označováno CH - to znamená centezimální (stovkové) ředění 1 ku 100 podle Hahnemanna. Někdy se používá ředění 1 ku 1000, to je pak označováno písmenem M, ředění 1 ku 10 je označováno jako D.

Nízká ředění působí na naše fyzické tělo, tedy na lokální potíže. Vyšší ředění pak působí i na naši duši - psychické problémy. Nižší potence se užívají několikrát denně. Léky s vyšší potencí potom méně často, obvykle jednou týdně nebo dokonce měsíčně. Léky vyšších potencí by si neměl pacient nasazovat sám, zde je potřeba konzultace s lékařem homeopatem.

I když proděláváme stejné nemoci, každý stonáme jiným způsobem. Některé nemocné děti mají rády, když je hladíme a jsme s nimi, čteme jim pohádku, ale jiné jsou mrzuté a jsou radši samy. Někomu také vyhovuje studený svěží vzduch a někdo potřebuje vyhřátý pokoj. A právě homeopatie se díky své velké škále preparátů může zabývat individualitou.

A proto se nedivme, když se nás lékař homeopat bude vyptávat na zdánlivě nedůležité věci - jestli vám dělá dobře chlad, nebo teplo, jakou barvu má vaše moč, jak se potíte, jestli dobře spíte, vyhovuje-li vám světlo, nebo spíše přitímí a tak dále. Takový rozhovor může trvat i hodinu, ale pak máte jistotu, že dostanete opravdu lék ušitý vám na míru.

Co jsou monokomponenty?

Lékaři homeopaté dávají při léčbě přednost takzvaným monokomponentům, což jsou homeopatické léky,

kteří obsahují pouze jednu látku minerálního, rostlinného nebo dokonce živočišného původu. Léky jsou vyráběny i z takových exotických substancí, jako jsou opium, psí mléko, španělská muška nebo zlato. Nejčastěji se vyrábějí ve formě granulí a jsou u nás k dostání ve speciálních tubách se zabudovaným dávkovačem. Jedním otočením uzávěru vypadne jedna kulička, na kterou se nemá sahat rukama. Obvyklá jednorázová dávka je pět kuliček.

Stejný monokomponentní přípravek může být předepsán homeopatem na různá onemocnění a jeho indikace mohou někdy být velice široké. Z tohoto důvodu nejsou na tubách označeny indikace, ani dávkování.

Daný počet granulí se nechá rozpustit v ústech, nebo se může (například u kojenců) rozpustit v malém množství převařené vody. Léky se do těla vstřebávají ústní sliznicí, je proto vhodné, aby v době užití nebyly v ústech přítomny žádné aromatické látky, jako je mentol, káva nebo tabák. Pravidlo je užívat homeopatické léky tzv. čistými ústy.

Polykomponenty

Kromě monokomponentů existují také homeopatické směsi - takzvané polykomponenty, které jsou vhodné i pro samoléčbu. Obsahují totiž větší počet složek, a tak je velká pravděpodobnost, že lék zabere.

PharmDr. Lenka Zemanová
Alphega lékárnice, Louny

Přijďte se poradit přímo do naší Alphega lékárny:
Lékárna U Svatého Mikuláše, Beneše z Loun 321, Louny
Tel.: 415 653 469

inzerce

HOMEOPATICKÉ LÉKY BOIRON

Společnost BOIRON

- je největším světovým výrobcem homeopatických léčivých přípravků
- díky zkušenostem z klinické praxe a nejnovějším vědeckým poznatkům pro vás vyrábí spolehlivé a vysoce kvalitní léky
- homeopatické léčivé přípravky používá 400 milionů pacientů na celém světě

Homeopatie

- je léčebná metoda velmi šetrná k lidskému organismu
- může být použita také u nejmenších dětí, těhotných a kojících žen
- léčí akutní stavy, jako je např. chřipka, nachlazení
- dokáže pomoci u chronických problémů, jako jsou např. alergie, ekzémy

BOIRON®

RYCHLE K PŘIROZENÉMU FUNGOVÁNÍ ZAŽÍVACÍHO TRAKTU DÍKY UNIKÁTNÍMU SLOŽENÍ

- ▶ léčba průjmů, včetně průjmů vyvolaných změnou podnebí při cestování
- ▶ doplňková léčba během a po užívání antibiotik

Oproti na trhu běžně dostupným probiotikům je **Hylak[®] forte** bezzárodkový koncentrát obsahující produkty metabolismu vlastních, tělu prospěšných bakterií.

100 ml roztoku bezzárodkového koncentrátu obsahuje:

- ▶ Escherichiae coli metabolita 24,9481 g
- ▶ Enterococci faecalis metabolita 12,4741 g
- ▶ Lactobacilli acidophili metabolita 12,4741 g
- ▶ Lactobacilli helveticus metabolita 49,8960 g



Vhodný pro děti
včetně kojenců



Vhodný pro těhotné
a kojící ženy

**UNIKÁTNÍ SLOŽENÍ
Z METABOLITŮ
FYZIOLOGICKÝCH BAKTERIÍ**



Více informací naleznete na www.hylak.cz.

Hylak[®] forte. Léčivý přípravek pro vnitřní užití. Před použitím si prosím pozorně přečtěte příbalový leták.

CZ/HFT/15/0001

Soutěž

Křížovka



Soutěžte s námi o zajímavé ceny. Vylustěte křížovku a znění tajenky nám zašlete nejpozději do 15. června na e-mail krizovky@alliance-healthcare.cz. Do předmětu napište heslo **SOUTĚŽ**. Vyhrajte balíček obsahující produkty **APO-Brusinky Forte** a **APO-Brusinky Strong** od společnosti Apotex.

ANGL. BOK	RYCHLE	Tajenka	STÁT V USA	PENĚŽNÍ ÚHRADA ZA PŘESTUPEK	ČÁST PRAHY	INIC. LUKAVSKÉHO	SPISOVÁ ZNAČKA
SPZ HRADCE KRÁLOVÉ			PODPORA				
JMÉNO HEREC. JANŽUROVÉ			HOP	PRVOHORNÍ ČLENOVEC			
MASOVÁ POMAZÁNKA						AFRICKÝ KMEŇ	LATIN. UMĚNÍ
MAŠLOVAČKA	ZKR. MILIMETRU						
PŘEDLOŽKA				STARŠÍ JEDNOTKA BAROMETRIC. KÉHO TLAKU			
ŘÍMSKY 2550				BERLÍNSKÝ AUTODROM	PRIVLAST. NOVACÍ ZÁJEMCI (1. P. Č. MN.)		
KŘESŤANSKO DEMOKRATICKÁ UNIE	DOMÁCKÝ RONALD	ANGL. BOLET					
CÍL ISLÁMSKÝCH POUTNÍKŮ							
NÁŠ VYNÁLEZCE (PROKOP)							
ODLÍT							

Doplňte znění tajenky:
„Brusinky, malý zázrak pro...“



Doplňky stravy.

VÝHERCI Z MINULÉHO ČÍSLA:

KŘÍŽOVKA

Tajenka: „Folandrol – pro muže, který se snaží o potomka.“

Lucie Č. – Kašperské hory,
Jarmila K. – Nedašov,
Svatopluk K. – Havířov,
Jaroslav K. – Frýdlant nad Ostravicí,
Blanka K. – Frýdek-Místek,
Miluše V. – Humpolec,
fkos – Praha,
Anna K., Petr P. – Habrovany,
Roman K. – Brno

OSMISMĚRKA

Tajenka: „Přirozené hojení a prevence puchýřů.“

Jaromír Č. – Ostrava,
Miroslava K. – Merklín u Karlových Varů,
Zdeněk S. – Frýdek-Místek,
Z. Malacova – Slavkov u Brna,
Eva T. – Kostomlaty nad Labem

Gratulujeme!

Počet zaslaných odpovědí se vynásobí jednou až deseti jedenáctinami. Vyhrají ti soutěžící, jejichž odpověď přijde do redakce v pořadí shodném s jedním z těchto deseti výsledných čísel.

■ Rostlina, která pomáhá

Rakytník řešetlákový.

Vaše každodenní prevence

Je jen málo rostlin, které se mohou pyšnit stejně bohatým obsahem vitaminů a zdraví prospěšných látek tak jako rakytník. Jeho nenápadné, možná trochu nevábne vzhlížející oranžové plody opěvovali lidé již před dávnými časy v Číně, Mongolsku či na Sibiři.

Rakytník se užíval například při léčbě plicních, zažívacích, jaterních a kloubních onemocnění. Ceněn byl také díky tomu, že urychluje proces hojení ran. V dnešní době jsme si ho oblíbili především proto, že obsahuje vzácný komplex látek, které našemu organismu poskytují potřebnou podporu, abychom se dokázali vyrovnat s přemírou stresu, znečištěným prostředím a dalšími negativními vlivy moderního prostředí.

Rakytníkový olej urychluje růst vlasů

Ze semen a plodů rakytníku je možné vyrobit další cenný produkt – rakytníkový olej. Tato tmavě oranžová tekutina má především velmi dobrý vliv na stav naší obranyschopnosti. Obsahuje vitaminy A, B, E, D, F, K, P, kyselinu listovou, Omega 3, 6, 9 mastné kyseliny, třísloviny a mnohé další prospěšné látky.

Rakytníkový olej je také velmi účinný jako posilovač srdce a regeneruje činnost žaludeční sliznice. Velmi důležitou roli hraje také při ochraně kůže. Díky obsahu již zmíněných vitaminů E, B, A a beta karotenu dokáže regenerovat tkáň. Rakytníkový olej se tedy hojně využívá v kosmetice. Kromě toho ho lze ale nanést také na poraněnou i popálenou pokožku, regeneruje pokožku po omrznutí a je skvělý i při ekzémech.

Vyzkoušejte také rakytníkové produkty, které jsou z něj vyrobené. Můžete ho užívat denně jako prevenci proti mnoha chorobám, a rakytník se tak stane vaším osobním ochráncem zdraví.

-au

inzerce



ZLATO Z PŘÍRODY

100 % RAKYTNÍKOVÝ OLEJ

- ✓ přispívá k přirozené obranyschopnosti organismu
- ✓ posiluje činnost srdečního systému
- ✓ slouží k podpoře zažívacího traktu
- ✓ pomáhá udržovat zdravou pokožku



50 + 10 tobolek (vnitřní použití)



Kapky 30 ml (vnitřní a vnější použití)



100% olej bez příměsí



Doplňky stravy

Vyrábí: TEREZIA COMPANY | Žádejte v lékárnách nebo na bezplatné lince 800 72 72 72 | www.rakytikovoyolej.cz

Plivete při čištění zubů krev?



Nové vylepšené složení



Pomáhá zastavit krvácení dásní

NOVÝ
parodontax[®]
zubní kartáček

Navržen pro prevenci onemocnění dásní*

www.parodontax.cz

* Při čištění 2x denně

maminka Radka a syn Štěpánek
10 měsíců



PROVAKCIN PLUS®

Zmírnění případných
nežádoucích reakcí
po očkování.

Vhodné od 3. měsíce.

Potravina pro zvláštní lékařské účely.

www.provakcin.cz
www.vesele-dite.cz