

ZDARMA od mého  
Alphega lékárníka

Alphega lékárna

# magazín. 01

leden - únor 2015

Vaše zdraví je naší prioritou



## Antibiotika

Kdy a jak nám  
opravdu pomáhají?

Víte, jak správně cvičit?  
Nadbytek soli není nad zlato

## ZDVOJNÁSOBTE LETOS ŠANCI NA ÚSPĚCH A JEDNOU PROVŮZDY SKONCUJTE S CIGARETAMI!

Je to tady, pomalu se blíží Nový rok a čas novoročních předsevzetí. Pokud si pohráváte s myšlenkou, že od nového roku přestanete kouřit, v podstatě jste si stanovili den „D“ a to už je kus práce za Vámi. Abyste však uspěli dlouhodobě, stačit to nebude. Rozhodně se na svůj den „D“ musíte připravit. Den „D“ si už teď poznačte do svého nového diáře 2015 a vypište si důvod, proč chcete přestat. Nejčastější důvody bývají partner, děti, peníze, či zdraví. Ať už je váš důvod jakýkoliv, mějte ho stále na očích.

Ještě než začnete s odvykáním, sledujte a zapisujte si, v jakých situacích si nejčastěji zapálíte cigaretu, pak se na seznam podívejte a zkuste si napsat, jak se těmito situacím budete vyhýbat. Jestliže jste například zvyklí zapálit si po obědě, zkuste si místo toho vyčistit zuby, nebo si dejte žvýkačku.

Kromě toho, že se musíte motivovat a odměňovat, je důležité, abyste pochopili, co se bude při odvykání kouření dít. Při odložení cigaret se u vás pravděpodobně rozvinou abstinенční příznaky, protože vaše tělo si zvyklo na pravidelnou dodávku nikotinu.

Pozitivní zpráva je, že fyzické změny v mozku, které vznikly během doby co jste se stali závislí na tabáku, jsou vratné a zhruba do 2 měsíců se vrací do normálu. Je bezesporu užitečné, navštívit odborníka na odvykání kouření, ať už ve specializovaném centru, nebo v lékárně. Dnes již dokonce v některých lékárnách vznikají „odvykácké koutky“ s extra vyškolenými lékárníky, kteří vám poskytnou oporu a provedou vás tímto náročným obdobím. Jedinými volně prodejnými léky v lékárně

jsou přípravky označované jako náhradní nikotinová terapie, která vám po určitou dobu do těla dodává nikotin a tím tlumí nepříjemné abstinенční příznaky.

Díky těmto přípravkům zdvojnásobujete šanci na úspěch, než pokud byste se o to snažili sami. Buď si můžete vybrat náplasti, které pouze jednou denně nalepíte, nebo si vyberete z celé řady lékových forem, které lze aplikovat během dne ústy. Jedna z posledních novinek je tenký průsvitný v ústech rozpustný film, který se vloží na jazyk a přitlačí k patru. Film se rychle rozpustí a uvolní nikotin, který se v dutině ústní může snadno vsřebat. Aplikace těchto filmů je velmi jednoduchá, diskrétní a rychlá. Při rozpouštění filmu se zároveň uvolní příjemná mentholová příchut, která osvěží i váš dech. Ve své oblíbené lékárně je hledejte pod názvem NiQuitin Mint.

Pokud nejste zrovna příznivcem jakýchkoliv lékových forem, které se musí aplikovat ústy, pak je pro vás ideální lepit si nikotinové náplasti. Náplasti NiQuitin uvolňují nikotin celých 24 hodin, díky čemu vás ochrání před ranními abstinенčními příznaky. Náplast je možné odlepit i před spaním, protože je registrovaná i pro 16 hodinovou aplikaci, ale pokud si ji před spaním odlepíte a ráno nalepíte novou, bude nějakou dobu trvat, než začne opět působit. Vzhledem k tomu, že u silných kuřáků probíhá první ranní cigareta do půl hodiny po probuzení, jsou tak vystaveni většímu riziku, že si cigaretu ráno zapálí, než pokud si ji budou lepit na celých 24 hodin.

Tento článek obsahuje reklamní sdělení

# NiQuitin

## ULEVÍ OD CHUTI NA CIGARETU RYCHLE

### PRVNÍ A JEDINÉ\* V ÚSTECH ROZPUSTNÉ NIKOTINOVÉ PROUŽKY

**NOVINKA**



NiQuitin Mint 2,5 mg orodispersovatelný film je lék pro vnitřní použití obsahující nikotin. Pozorně čtěte příbalovou informaci a o správném použití se poraďte se svým lékařem nebo lékárníkem. NiQuitin Clear je lék k vnějšímu použití. Před použitím léku si pozorně přečtěte příbalovou informaci. O použití léku se poraďte s lékařem nebo lékárníkem. Obsahuje nikotin. NiQuitin je registrovaná ochranná známka společnosti GlaxoSmithKline LLC. \* V ČR a SR.

**VYUŽIJTE SLEVOU NA VYBRANÉ VÝROBKY NIQUITIN V LÉKÁRNÁCH ALPHEGA V DOBĚ 12. 1. - 8. 2. 2015.**

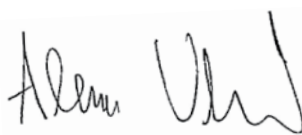
# Editorial

Jako každý rok se po jednatřicátém prosinci odhodláváme k životním změnám. Jsme rozhodnutí přerhat naše stereotypy, odbourat zlozvyky a soustředit se na život, jaký jsme si vysnili. Lednové týdny zkrátka bývají plné novinek a překvapení.

Zpravidla přestáváme kouřit, hubneme a cvičíme. Někdo si může přát více relaxačních chvil či spánku, jiný zase touží po dynamičtějším a dobrodružnějším dnech. A také Alphega magazín prochází jistou změnou – bude vycházet jako dvouměsíčník. Rok 2015 vám tedy přinese šest čísel, která budou silnější a obsáhlejší, než jste byli doposud zvyklí.

Novinkou je také datum vydání. První dvojčíslo právě třímáte ve svých rukách. Na další čerstvé výtisky se budete moci těšit vždy druhé pondělí v měsících březnu, květnu, červenci, září a listopadu. Tyto změny povedou k osvěžení a invenci přinášených témat.

Děkuji za přízeň, kterou jste nás poctili v uplynulém roce, a přeji vám, aby byl ten nový plný splněných předsevzetí.



Mgr. Alena Uhlířová, šéfredaktorka



## Obsah

6

ANTIBIOTIKA  
Víte, kdy a jak nám opravdu pomáhají?

17

CVIČENÍ  
Víte, jak na něj?

20

SŮL  
Její nadbytek není nad zlato

30

NEHTY  
Krásné a zdravé nehty jsou naší vizitkou

33

KŘÍŽOVKA  
Soutěžte s námi o ceny

Alphega  
**magazín.** leden / únor 2015

Vydavatel: Alliance Healthcare, s.r.o. • Redakce: Mgr. Alena Uhlířová, MUDr. Kateřina Uxová, MUDr. Marta Šimůnková, PharmDr. Lenka Zemanová, Mgr. Leona Štěpková, PharmDr. Jan Kouřil, PharmDr. Eliška Kouřilová, Mgr. Martina Štěpková • Grafické práce a sazba: Kateřina Perglerová • 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 1/2015, vychází 12. 1. 2015 v Praze, 20. 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. 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

# Hodnoty tradičního lékárenství hledejte v Alphega Lékárně Fryšták

Alphega Lékárna Fryšták je místo, které se hrdě zapsalo do dějin lékárenství. Lékárna se stala neodmyslitelnou součástí města Fryštáku a je místem, kam se můžete vždy přijít poradit.

Lékárna Fryšták se nachází ve zdravotním středisku, až do roku 2014 ji vlastnila Mgr. Miroslava Mutafovová. Paní magistra z lékárny dokázala vytvořit místo, kam jste se mohli s důvěrou obrátit s jakýmkoli zdravotním problémem, popovídat si o něm a samozřejmě jste si odsud odnesli léky, které vaše tělo potřebovalo.

Pro Mgr. Mutafovovou byli její pacienti a zákazníci vším. Nebyli to jen postavy, které si chodily vyzvedávat léky, ale byli to lidé, které znala jménem. Zнала také přesné rodinné anamnézy, díky čemuž mohla s mnohými problémy pomoci rychleji.

Dnes je paní magistra v důchodu a lékárnu převzala její dcera Mgr. Lucia Janíková Mutafovová, která v lékárenské tradici pokračuje. „V lékárně jsem vyrostla. Jako malá jsem s maminkou trávila v lékárně noční služby a už na gymnáziu jsem znala přípravu lékových forem. Lékárenství zkrátka odjakživa miluji a doufám, že to lze poznat z práce, kterou zde odvádím,“ říká Mgr. Lucia Janíková Mutafovová.

Kromě osobního přístupu lékárna vyniká také individuální přípravou, kterou se zabývá již jen hrstka lékáren. V lékárně sami připravují všechny lékové formy včetně čípků, tablet a gelů.



Mgr. Lucia Janíková Mutafovová a Mgr. Marie Růžičková z Alphega Lékárny Fryšták

### Alphega Lékárna Fryšták

Komenského 454/5, 763 16 Fryšták

Tel.: 577 911 088, e-mail: lekarna.frystak@tiscali.cz

**Otevírací doba:** Po – Pá 7:30 – 17:00, So 7:30 – 10:30

## ■ Poradna

# Porad'te se se svým Alphega lékárníkem

Alphega lékárníci jsou tu pro vás nejen ve svých lékárnách, ale také on-line. Pokud si nevíte s něčím rady a čas vám nedovoluje navštívit Alphega lékárnou osobně, napište svůj dotaz na e-mail [poradna@alphega.cz](mailto:poradna@alphega.cz). Více než 240 Alphega lékárníků vám vždy ochotně a odborně poradí, protože vaše zdraví je jejich prioritou.

**Paní Lenka:** *Zajímalo by mě, jestli může psyllium ovlivnit účinek hormonální antikoncepce.*

Mgr. Jitka Dvořáková, Alphega Lékárna Kaufland Blansko, Na Řadech 3, Blansko

Psyllium je rozpustná vláknina, která vzniká vyčištěním obalů semen jitrocele indického. V trávicím traktu zvětšuje mnohonásobně svůj objem, a tím napomáhá zejména správnému a snadnému vyprazdňování. Účinek hormonální antikoncepce nijak neovlivňuje, avšak zapíjení tabletky hormonální antikoncepce přímo psylliem nedoporučuji (k zapití použijte vodu).

**Paní Kateřina:** *Existují nějaké léky nebo homeopatika na úzkosti a poporodní deprese? Plně kojím.*

PharmDr. Hana Chudobová, Alphega Lékárna Ve Spálené, Spálená 12, Praha 1

Poporodní deprese jsou vyvolány hormonálními změnami. Návrat k fyziologickému stavu trvá nějakou dobu, která je pro různé ženy různě dlouhá. Léky pro zmírnění psychických obtíží existují a některé lze užívat i při kojení s dodržáním určitého režimu. Doporučit, eventuálně předepsat, vám je může pouze homeopat či odborný lékař, který vás vyšetří.

**Paní Eva:** *Můj roční syn je měsíc po operaci rozštěpu rtu a nyní máme začít s tlakovými masážemi. Existuje přípravek, který by pro*



Máte zdravotní problémy, se kterými potřebujete poradit? Pište své dotazy na [poradna@alphega.cz](mailto:poradna@alphega.cz)

**masáže jizev mohly využít již tak malé děti? Byl nám doporučený Bi-Oil, ale v příbalovém letáku je napsáno, že je vhodný až pro děti od dvou let.**

PharmDr. Lukáš Páleník, Alphega Lékárna Šumava, Karla Šafáře 887, České Budějovice

Na prevenci i léčbu vystouplých jizev existuje na trhu registrovaný lék Contractubex gel, který je vhodný pro děti od jednoho roku věku. Aplikuje se 1 až 2x denně jemným vmasírováním.

# Antibiotika:

## Víte, kdy a jak nám opravdu pomáhají?



První antibiotikum, penicilin, bylo objeveno víceméně náhodně již v roce 1928, ale jeho masové používání nastalo až během druhé světové války, kdy se penicilin začal vyrábět průmyslově a užívat v medicíně. V současné době je k dispozici přes 70 druhů antibiotik, které nacházejí uplatnění jak v humánní, tak ve veterinární medicíně.

**A**ntibiotika jsou látky, které zabraňují růstu bakterií, nebo je přímo usmrcejí. Jejich objev znamenal naprostou revoluci v medicíně.

### Bakteriální a virové infekce

Antibiotika působí proti bakteriálním infekcím. Bakterie jsou jednobuněčné mikroorganismy a zároveň nejrozšířenější skupina živých organismů na světě. Existují všude kolem nás, nacházejí se na povrchu i uvnitř lidského těla. Některé z nich jsou dokonce zdraví prospěšné, jiné, patogenní bakterie, mohou způsobovat infekční onemocnění. K tomu je potřeba, aby se bakterie rozmnožily v organismu tak, že specifická obrana imunitního systému vůči nim začne být nedostatečná a bakterie svými toxiny začnou poškozovat různé tkáně a orgány. Onemocnění se podaří zvládnout buď zástavou růstu bakterií (bakteriostatická antibiotika), nebo jejich přímým usmrčením (baktericidní antibiotika).

Kromě bakteriálních infekcí existují ale ještě infekce virové. Mezi ně patří například většina zánětů horních cest dýchacích či chřipka. Viry nejsou bakterie, jedná se o daleko drobnější nitrobuněčné cizopasníky, kteří nejsou schopni bez cizí pomoci (tedy bez toho, aniž by pronikli do cizí buňky) vyrábět energii, dělit se, ani růst. Jsou na pomezí mezi živým a neživým organismem. Vzhledem k jejich oproti bakteriím odlišné stavbě i způsobu přežívání je proto zcela odlišný i způsob léčby. Antibiotika jsou při léčbě virových infekcí naprosto neúčinná.

### Účinek antibiotik

Pro antibiotika je typický jejich specifický účinek. Znamená to, že antibiotika zasahují specifické struktury bakterií (buněčnou stěnu, cytoplazmatickou membránu) nebo narušují jejich metabolismus (zabraňují syntéze nukleových kyselin, buněčných proteinů atd.) a pacienta víceméně nepoškozují. Ale také antibiotika mají, stejně jako všechny ostatní léky, nějaké ty nežádoucí účinky.

## Použití antibiotik a způsob užívání

Nasazení antibiotik je opodstatněné v zásadě ze dvou důvodů – při léčbě infekcí vyvolaných bakteriemi (některá lze použít i k onemocněním vyvolaných plísněmi nebo parazity) a jako prevence proti infekcím před některými chirurgickými nebo ortopedickými zákroky, tzv. profylaktické použití.

K účinné terapii je třeba zjistit citlivost konkrétní bakterie k danému antibiotiku. V praxi se toto příliš často neprovádí a obvykle se nasazují širokospektrá antibiotika, která svými účinky zasahují široký okruh bakterií. Bohužel často i ty, které jsou zdraví prospěšné. Antibiotika s úzkým spektrem účinku naopak působí jen proti omezenému druhu bakterií.

**K tomu, aby se počet bakterií snížil, nebo aby byly usmrceny, je potřeba dodržet určitou koncentraci antibiotika v tělesné tkáni. Proto je nutné antibiotika užívat pravidelně a přesně dodržovat intervaly mezi každou jednotlivou dávkou. Vždy je důležité důsledně dokončit léčbu, aby se infekce nevrátila.**

Nedokončení léčby je bohužel jednou z nejčastějších chyb, kterou děláme: jakmile se začneme cítit dobře, přestaneme antibiotika užívat. Tím dochází k tomu, že část bakterií přežívá a začne si vytvářet na dané antibiotikum rezistenci. Následně vzniklá nová generace bakterií si pamatuje, jakým způsobem se vůči účinkům dodaného antibiotika bránit a k tomu, aby byla potlačena nebo zahubena, bude napříště potřebovat antibiotikum jiné, účinnější. Z těchto důvodů

## Nežádoucí účinky antibiotik

Jako každý jiný lék mají i antibiotika nežádoucí účinky. Můžeme je shrnout do několika skupin:

**Alergické reakce** - od lehkých alergických projevů typu kopřivky až k nejtěžším, život ohrožujícím stavům (anafylaktický šok). Alergie se většinou uplatňují v rámci jednotlivých druhů antibiotik podle chemické struktury, takže jste-li alergičtí na penicilin, budete s největší pravděpodobností alergičtí i na další antibiotika penicilinového typu (amoxicilin, ampicilin atd.).

**Pokud víte, že jste alergičtí na určitý druh antibiotik, je třeba o tom vždy informovat lékaře.**

**Toxické projevy** zahrnují toxické působení antibiotik na různé orgány. Každý druh antibiotik se vyznačuje specifickým toxickým působením na jednotlivý orgán nebo více orgánů. Nejčastěji jsou postiženy ledviny, játra, krvetvorba, nervový systém, některá antibiotika mohou poškodit i sluch.

**Pokud víte, že trpíte nedostatečnou funkcí ledvin nebo jater, je třeba před nasazením antibiotik lékaře o vašem stavu informovat.**

**Průjmová onemocnění** – u 5 až 30 % pacientů dochází během léčby antibiotiky k průjmům v důsledku potlačení přirozené střevní mikroflóry. Širokospektrá antibiotika ničí kromě patogenních bakterií i přirozenou střevní mikroflóru, která je zdraví prospěšná a v důsledku toho dochází k průjmům.

**Po léčbě antibiotiky se proto doporučuje podávat probiotika – zdraví prospěšné bakterie, které po požití znovu osídlí střevní stěnu se všemi svými pozitivními účinky.**

### Potlačení aktivity imunitního systému

**Teratogenita** – riziko deformací plodu během těhotenství.

**Ne všechna antibiotika jsou v těhotenství zakázána, ale v případě těhotenství či v období kojení, je třeba vždy užívání antibiotik zkontrolovat s lékařem.**

je potřeba vždy dobrat celé balení antibiotik, které vám bylo předepsáno, a to i když se už cítíte naprosto zdraví.

Při užívání antibiotik je dobré přesně dodržovat pokyny v příbalovém letáku. Některá se nemají podávat s určitým jídlem (např. s mléčnými výrobky) nebo s alkoholem, jiná se nesmějí podávat současně s jídlem, ale buď jednu hodinu před jídlem, nebo dvě hodiny po něm.

Rezistence je celosvětovým problémem, protože spotřeba antibiotik, a zvláště těch širokospektrých, neustále vzrůstá. V České republice se ročně za antibiotika utratí až 3 miliardy korun, z toho polovina z nich byla předepsána zbytečně. Například bolest v krku je v 9 z 10 případů způsobena virovým onemocněním a přesto se tyto případy často mylně léčí antibiotiky.

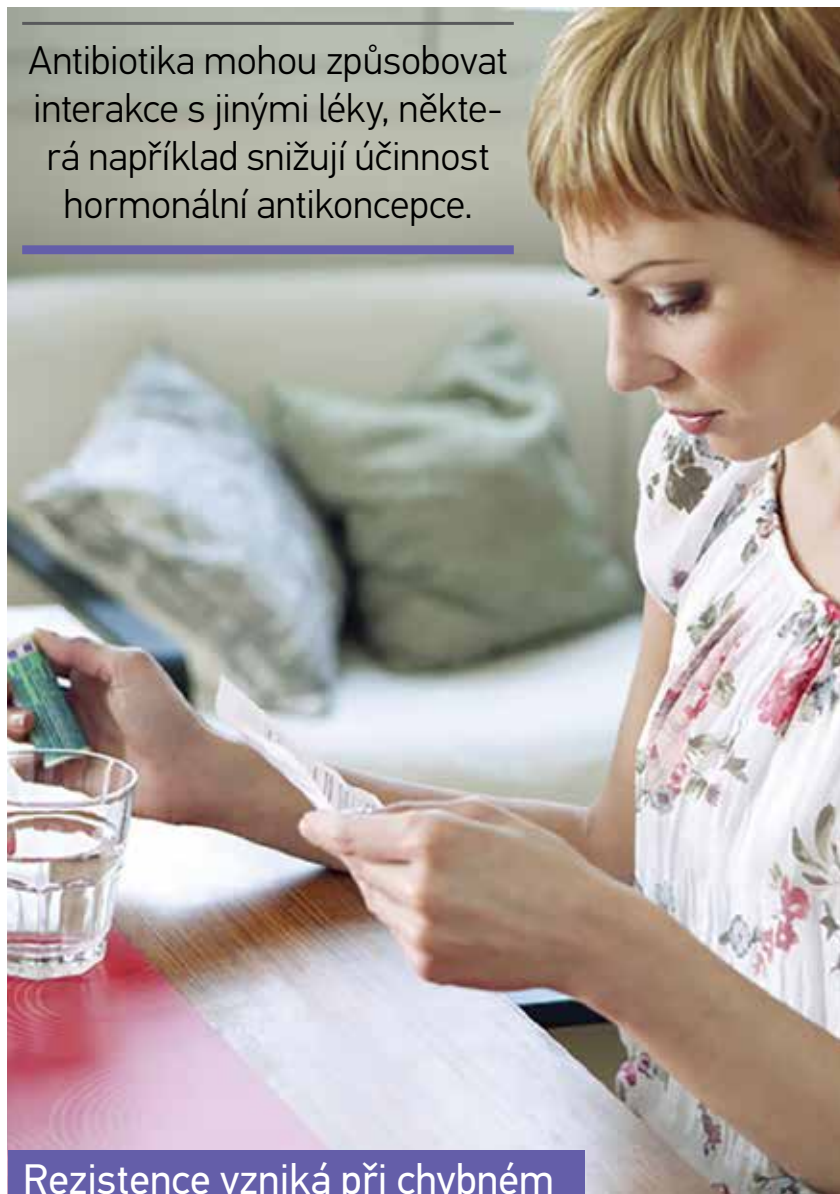
**Antibiotika jsou mnohdy život zachraňujícími léky a jejich podání v indikovaných případech je neocenitelné.**

Pokud vám lékař předepíše antibiotika, nebojte se ho zeptat, zda si je jist, že vaše onemocnění skutečně antibiotikum vyžaduje. A naopak vy nechtějte předepsat antibiotikum za každou cenu. Existují metody, podle kterých lze zjistit, zda je původce vašeho onemocnění bakteriálního nebo virového původu (tzv. CRP test – více na straně 12).

Pokud vám byla antibiotika předepsána, přečtěte si pozorně příbalový leták, dodržujte pokyny a doberte celou dávku léků, kterou máte, i když už se cítíte zdraví.

MUDr. Kateřina Uxová

Antibiotika mohou způsobovat interakce s jinými léky, některá například snižují účinnost hormonální antikoncepce.



**Rezistence vzniká při chybném užívání antibiotik:**

- indikace antibiotik k léčbě virového onemocnění (jejich užití se v tomto případě zcela míjí účinkem)
- užití nevhodného antibiotika (bez určení citlivosti dané bakterie na antibiotikum) anebo v případě existence již rezistentních bakterií na dané antibiotikum (opět nutné nechat vyšetřit citlivost)
- špatné užívání – nepravidelné intervaly, zapomínání, nedokončení léčby (pacient přestane užívat antibiotika, pokud se začne cítit lépe)



## ■ Speciální projekt

# Užívání antibiotik a probiotické bakterie

Jaký je vztah mezi probiotiky a antibiotiky a jaké jsou možnosti použití probiotik v prevenci průjmů, které vznikají při léčbě antibiotiky?

**A**ntibiotika. Toto slovo je odvozeno z řeckého termínu „biotikos“ a může být doslovně přeloženo jako „proti životu“. Slovo probiotika pochází ze stejného termínu „biotikos“, může být ale doslovně přeloženo jako „pro život“. Probiotika v poslední době nahrazují při některých onemocněních antibiotika, jsou jednak schopna potlačit růst patogenních bakterií a mají současně schopnost podporovat imunitu a funkci sliznic. Vzhledem k tomu, že probiotika mohou podporovat účinky antibiotik a mohou pomoci předejít průjmům spojených s léčbou antibiotiky, mohou být doplňkem této léčby.

Antibiotika ovlivňují složení naší bakteriální flóry. Jejich podávání má negativní vliv, především na zažívací trakt. Probiotické bakterie jsou trvalou nutnou součástí našich sliznic. Jsou nezbytné pro dobrou funkci naší imunity, pomáhají nám v trávení. Na povrchu sliznic zažívacího traktu, hlavně tlustého střeva, je bakterií ohromné množství (můžeme hovořit až o miliardách). Vedlejším účinkem antibiotik je skutečnost, že naše bakterie ničí. Je proto vhodné vzniklou

bakteriální ztrátu nahrazovat podáváním probiotik ve formě potravinových doplňků.

## Léčba průjmu vzniklého po antibioticích

Použití při průjmu je jedna z nejčastějších a nejvíce prokázaných indikací probiotik. Mimo průjmů vzniklých po použití antibiotik jsou probiotiky léčeny i průjmy infekční a cestovatelské. Bylo provedeno mnoho klinických

studií, které prokázaly, že spolu s rehydratací, probiotické bakterie snižují dobu trvání a závažnost průjmu.

Podávání probiotik má být zahájeno současně s antibiotiky. I když antibiotika působí ztráty podávaných probiotik, jejich podávání zamezuje průjmům, které jsou následkem porušení našich bakterií v zažívacím traktu. V podávání probiotik po ukončení antibiotické terapie je správné pokračovat alespoň jeden týden.

*RNDr. Dana Nováková*

## Jaké jsou důkazy, že probiotika mohou rozšířit působení antibiotik?

Je známo, že probiotika, jako doplněk léčby antibiotiky, zlepšují funkci antibiotik a zvyšují slizniční imunitu. Jsou tři oblasti, v nichž probiotika mohou působit jako doplňky k antibiotikům:

- 1) mohou **snížit rizika dalších infekcí** vzniklých podáváním antibiotik (tyto infekce vznikají ve střevě a v pochvě v důsledku porušení imunity antibiotiky)
- 2) **vyklučují antibakteriální látky** (tedy látky, které mají schopnost ničit patogenní bakterie)
- 3) **zvyšují imunitu** na sliznicích i celkovou imunitu

## ■ Lékárník radí

# Když vám lékař předepíše

# ANTIBIOTIKA...

Antibiotika se stala běžně skloňovaným podstatným jménem. Víme ale o nich vše, co bychom měli? Například odnášíte-li si z ordinace předpis na antibiotika, vyzvedněte si je v lékárně co nejdříve. Proč?



### Existují dva hlavní důvody:

**1** Než začne lék s obsahem antibiotika působit, trvá to dva nebo i tři dny. Každý odklad léčby tak prodlouží dobu, než se zotavíte. Budete-li otálet se zahájením léčby déle než jeden nebo dva dny, může se stát, že zvolené antibiotikum nezabere, protože se vaše nemoc rozvine.

**2** Recept na antibiotika je platný 3 dny, včetně dne vystavení vaším lékařem.

Samozřejmě existují výjimky, například u některých pacientů, kteří užívají antibiotické léky pravidelně, nebo dostanete-li předpis na medikament proto, že odlétáte na dva měsíce do divočiny. Tyto specifické případy však ponechám stranou.

V lékárně byste se měli dozvědět vše, co potřebujete znát proto, aby byla léčba vaší nemoci úspěšná. Lékárník vás musí informovat o následujícím:

- v jakých intervalech budete léčivo užívat (kapat, mazat nebo zavádět)
- jestli je potřeba dodržovat nějaký odstup od jídla nebo některých specifických potravin, léků či jiných látek
- že musíte dobrat celé balení, eventuálně kolik dní máte medikamenty užívat
- pokud budete do půl hodiny po podání léku zvracet, musíte si ho vzít znovu
- jak se zachovat, budete-li na léky alergičtí
- zda je potřeba vyhnout se slunění, kouření nebo alkoholu
- upozornit na volně prodejné léky, které nesmíte s předepsaným antibiotikem kombinovat
- vysvětlit, proč je vhodné doplnit léčbu antibiotikem probiotiky a jak dlouho probiotika brát



Pokud vám nebude cokoliv jasné, nestyďte se zeptat. Je vždy lepší všechno probrat, třeba i několikrát, než udělat chybu. Pokud jste na některá antibiotika alergičtí, je dobré to zopakovat i v lékárně, nejen u lékaře. Budete tak mít dvojitou kontrolu. Stejně tak se někdy stane, že vám antibiotika předepíše lékař, který neví o všech lécích, které pravidelně užíváte. Vzpomenete-li si na to v lékárně, určitě to řekněte. Jsou totiž určité nedoporučené kombinace a v lékárně se dá vše ještě zachránit a vyřídít tak, abyste neměli závažné nežádoucí účinky, jen proto, že jste zapomněli informovat lékaře.

## Proč je tohle všechno důležité?

Hlavní důvody jsou dva. Prvním je oslabení imunity. Antibiotika zabijí ve vašem těle jak ty „zlé“ mikroorganismy, co způsobily infekci, tak ty „hodné“, které žijí v zažívacím traktu, v pochvě apod. a výrazným způsobem zvyšují vaši odolnost proti nemocem. Když po léčbě antibiotiky tyto hodné bakterie zemřou a vy je nedoplníte, „skolí“ vás pak jakákoliv běžná viróza či jiná infekce. Často se pak stane, že se vyléčíte a téměř ihned dostanete průjem, výtok, plíseň nebo se nachladíte.

Druhým důvodem je rezistence. Část mikroorganismů léčbu antibiotikem přežije a zachová se podle hesla: „co tě nezabije, to tě posílí“, takže na ně už to určité antibiotikum nikdy nezabere a oni se množí vesele dál. Čím častěji a zbytečně budeme léky s antibiotiky užívat a čím častěji je nedobereme (nedolčím se), tím více odolných kmenů přežije a my je nebudeme umět zabít.

## 7 zásad užívání antibiotik

- Především užívejte léky tak, jak vám byly předepsány, a dodržujte, co vám bylo doporučeno. Možná se to může zdát malicherné, ale má to své dobré důvody.
- Pokud si zapomenete vzít svou dávku léčiva včas, vezměte si ji ihned, jak si vzpomenete a pokračujte pak dále ve správném intervalu. Vzpomenete-li si, až když máte brát další dávku, nezdvojujte ji.
- Nenasazujte si antibiotika sami bez konzultace s lékařem. V žádném případě si je „nevyměňujte“, ani nepůjčujte v rodině nebo mezi přáteli.
- Neschovávejte si nedobraná antibiotika (např. z důvodu alergie) „na příště“ nebo pro rodinné příslušníky.
- Vyskytne-li se u vás nějaký nežádoucí účinek, poraďte se s lékařem nebo lékárníkem a nevysazujte léky sami.
- Pokud budete mít alergii, lék vysaďte a co nejdříve se spojte s lékařem.
- Nezapomínejte užívat probiotika s obsahem laktobacilů a bifidobakterií po celou doporučenou dobu.

Bohužel to není strašák typu globálního oteplování, ale realita dnešního dne. Pacienti umírají na infekce, na které by před 60 lety stačila čtvrt-

tinová dávka „obyčejného“ penicilinu, který používáme dnes.

*Mgr. Leona Štěpková  
Alphega lékárnice,  
Hostomice nad Bílinou*

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

■ Zdraví v rodině

# CRP test:

## Konec nadbytečnému užívání antibiotik

Ještě jste o CRP testech neslyšeli? Nevíte, k čemu a jak slouží? CRP testy totiž dokážou odhalit, zda jste jen nachlazení a návštěva lékaře není akutní, nebo je pro váš organismus vhodné užívání antibiotik.

**Z**ánět je obrannou reakcí organismu proti různým podnětům. Vyvolávacím faktorem mohou být bakterie, viry, chemické látky nebo různá autoimunitní onemocnění. Jeho cílem je odstranění příčiny, uzdravení postižené tkáně a obnovení její správné funkce. Zánět může probíhat v daném místě nebo se může rozšířit po celém těle. Akutní zánětlivá reakce je obranná, a tudíž pro tělo prospěšná. Existují však chronická nebo autoimunitní zánětlivá onemocnění, kdy organismus na základě zvýšené citlivosti reaguje agresivně vůči své vlastní části. V takto postižené tkáni probíhá zánět, který může být značně nežádoucí, dlouhodobý a obtěžující.

Během zánětu dochází ke stimulaci jater vedoucí k produkci tzv. proteinů akutní fáze zánětu, mezi které patří protein s názvem „C re-

### 2 způsoby měření

**Stanovení hodnoty CRP** může probíhat dvojím způsobem. První možností je klasický odběr žilní krve, kdy spolu s dalšími parametry lékař v žádance zaškrtně, že si přeje stanovit i CRP. Rychlost provedení testu závisí na kapacitě laboratoře, většinou však bývají výsledky známy do druhého dne.

V druhém případě je použit přístroj, který dokáže stanovit hladinu CRP z kapky krve. Před odběrem je vhodné dané místo promasírovat. U dospělých se odebírá krev z bříška prstu ruky, u kojenců to může být z patičky. Odebraná kapka krve se z kapiláry převede do kyvety, která se vloží do přístroje, a ten během několika málo minut změří hodnotu CRP. Jednoznačnou výhodou druhé metody je rychlost, za kterou je výsledek znám.

Nárůst CRP je možné pozorovat také po chirurgickém výkonu, u střevních zánětů, revmatických onemocnění nebo virových či parazitárních infekcí.



aktivní protein“ neboli zkráceně CRP. Jednou z jeho funkcí je schopnost vázat se na povrch bakteriálních buněk, čímž dochází k jejich označení, imunitní systém pak dokáže tyto bakterie rozpoznat a odstranit.

## Při zánětlivé reakci se mění hladina CRP v krvi

Podle nárůstu nebo poklesu hladiny CRP lze říci, zda v těle člověka zánět probíhá, popřípadě zda je zvolená

léčba konkrétního onemocnění vhodná a úspěšná. Referenční hodnota CRP se u zdravého člověka pohybuje v rozmezí 0 – 5 mg/l. Při těžkých bakteriálních infekcích roste hladina CRP na 100 mg/l a více.

Nárůst hodnoty CRP bývá poměrně rychlý. Od prvotních příznaků je patrný vzestup koncentrace již za 6 až 12 hodin s maximem pozorovaným za 24 až 48 hodin. Při bakteriální infekci hodnota CRP rychle stoupá a v případě uzdravování klesá. V případě chronických neinfekčních zánětů lze

na základě znalosti hodnoty CRP při zvážení dalších okolností odhadnout, jestli se pacient nachází v klidové fázi nemoci, tzv. remisi, nebo v jeho těle zánět opět propukl.

## CRP a antibiotika

Hodnota CRP se velmi často využívá při rozhodování, zda nasadit léčbu antibiotiky nebo ne. Standardní je případ, kdy do ordinace přichází pacient s mírně zvýšenou teplotou, neurčitou bolestí v krku a kašlem. Zjištění hladiny CRP může při zvážení dalších příznaků poradit, jestli se jedná o infekci bakteriálního původu a je nutná antibiotická léčba, nebo je původcem obtíží vir.

Zjednodušený vzorec říká, že pokud je CRP nízké (do 40 mg/l), jedná se spíše o virovou nákazu, v případě vyšších hodnot (nad 40 mg/l) jde o bakteriální infekci. U virové nákazy je použití antibiotik bezvýznamné, protože proti virům nejsou účinná.



Určení koncentrace CRP je velmi dobrým a často využívaným laboratorním ukazatelem. U infekčních stavů může pomoci k správné diagnóze. Objektivně může vést ke snížení počtu předepisovaných antibiotik. Nejdůležitější zprávou pro pacienta je, že ve chvíli, kdy antibiotika potřebuje, mu budou předepsány a naopak.

PharmDr. Jan Kouřil  
PharmDr. Eliška Kouřilová

## ■ Speciální projekt

# CRP testy si našly cestu i do domácích lékárníček

Určitě to taky znáte. Ráno se probudíte s ucpaným nosem, bolavou hlavou a v krku tak trochu škrábe. To nic není, uvaříte si čaj a vyrazíte do práce. Ale co když se jedná o první příznaky angíny? Máte jet k doktorovi, a „zabít“ tak půlden v čekárně plné nemocných lidí, aby vše stejně skončilo u čaje a paralenu? Kdyby tak existoval způsob, jak dilemma mezi „rýmičkou“ a skutečnou nemocí rozhodnout rychle a v pohodlí domova. Pozor, už existuje! Jmenuje se CRP test.

**C**RP testy přitom nejsou žádnou velkou novinkou. Již běžně jimi disponují ordinace praktických lékařů, kteří díky nim velmi rychle zjistí, zda jsou symptomy nachlazení projevem bakteriálního, nebo virového onemocnění.

Novinkou ale je, že nyní můžete absolvovat CRP test doma a můžete předejít dlouhému čekání před lékařskými ordinacemi. Během pouhých 5 minut zjistíte, jestli váš stav vyžaduje okamžité nasazení antibiotik, nebo jestli se stačí spolehnout na osvědčené prostředky domácí léčby.

## Jak se domácí CRP testy používají?

Domácí testování CRP funguje na principu stanovení jeho hodnoty z kapky krve. Balení CRP testu obsahuje vše, co budete k jeho úspěšnému provedení potřebovat.



První krok spočívá v přípravě zkumavky. V krabičce naleznete plastový stojánek, do kterého lze zkumavku pohodlně umístit. Do zkumavky se poté nakape asi 10 kapek roztoku. Následuje důkladná hygiena místa, do kterého bude proveden vpich. U dospělých se jedná zpravidla o prst u ruky, malým dětem se vpich provádí do paty. Zvolené místo je třeba pečlivě umýt mýdlem. Osušení zajistí žádané prokrvení.

Na lancetovém peru se nastaví hloubka vpichu a vpich se provede. Poté je nutné toto místo lehce stlačit tak, aby se v místě vpichu vytvořila kapička krve. Krev se odebere pomocí mikropipety a přidá se do již připravené zkumavky s roztokem. Směs ve zku-

navce je nutné dobře promíchat a pak jen pět minut čekáme na výsledek.

Ale pozor! Existují i chronická nebo autoimunitní zánětlivá onemocnění, kdy organismus na základě zvýšené citlivosti reaguje agresivně vůči své vlastní části. V takto postižené tkáni probíhá zánět, který může být značně nežádoucí, dlouhodobý a obtěžující. Platí proto stejné pravidlo, jako v případě prostředků na léčbu nachlazení – pokud příznaky v nejbližších dnech po zahájení léčby neustoupí, vyhledejte co nejdříve lékaře bez ohledu na výsledek CRP testu.

# CRP test

domácí test

pro rozlišení virové  
a bakteriální infekce

- Zjištění potřeby antibiotik pomocí stanovení hladiny C-reaktivního proteinu
- Použitelnost kdykoliv během dne
- Vhodné i pro děti

2 testy

Potřebujete  
k léčení  
antibiotika?



rychlý  
výsledek

5min.

Pro koho je CRP test určen:

- Dospělým i dětem
- Lidem, kteří se chtějí vyhnout zbytečnému užívání antibiotik
- Lidem, kteří chtějí nebo musí šetřit časem – nemusí hned k lékaři
- Lidem, kteří chtějí mít svůj zdravotní stav pod kontrolou

Výhody domácího CRP testu:

- Zjištění typu a míry infekce během 5-ti minut
- Jednoduchost provedení testu
- Provedení testu kdykoliv a kdekoliv (výhoda testování v domácím prostředí)
- Dostupnost zakoupení testu v lékárnách

Výsledek CRP testu může výrazně pomoci k rozhodnutí o způsobu léčby, zejména o nasazení antibiotik nebo jejich účinnosti, pokud již byla nasazena.

Test je určen k semikvantitativnímu stanovení koncentrace C-reaktivního proteinu (CRP) v krvi. Měření koncentrační hladiny C-reaktivního proteinu pomáhá při rozlišení bakteriální a virové infekce.

■ Prevence v Alphega lékárnách

# Užíváte správně ANTIBIOTIKA?

Věnujte  
**MINUTU**  
svému zdraví

**CO** jsou antibiotika?

**KDY** je vhodné antibiotika užívat?

**JAK** rozeznám původ onemocnění?

**KDY a JAK** mám začít užívat antibiotika?

**PROČ** bych měl brát probiotika?

**MOHU** mít na antibiotika alergii?

**V**áháte s odpovědí alespoň na jednu otázku? Zeptejte se na ni svého Alphega lékárníka a předejděte možným komplikacím při užívání antibiotik.

Antibiotika byla objevena v roce 1928 a jsou určena pro léčbu infekčních onemocnění způsobených bakteriemi. Neužívají se k léčbě virových infekcí, tedy běžných nekomplikovaných nachlazení a chřipek. Typ infekce může buď diagnostikovat lékař, nebo můžete vyzkoušet domácí test, tzv. CRP test, který je k dostání v lékárnách.

Důležité také je, abychom si antibiotika nenaordinovali sami. O jejich užívání musí vždy rozhodnout lékař. Na nás potom je, abychom pečlivě dbali všech pokynů týkajících se samotného užívání. V opačném případě by totiž mohlo dojít k rezistenci a následnému ztížení léčby nemoci.

I při správném užívání antibiotik ale může dojít ke komplikacím – konkrétně k narušení přirozené mikroflóry v trávicím traktu a na sliznicích.

Důsledkem tohoto narušení jsou trávicí obtíže či poševní výtok. Tomu však lze zabránit – užíváním vhodných probiotik.

## 5 zásad správného užívání antibiotik

1. Antibiotika užívejte **pouze na bakteriální infekce**, ne na běžná nachlazení či chřipku.
2. Antibiotika užívejte přesně podle **předepsaného dávkovacího schématu** (jednotlivá dávka, interval, počet dávek atd.), nikdy neukončujte léčbu dříve, ani po zlepšení příznaků.
3. **Při alergické reakci** léčbu ihned ukončete a poraďte se se svým lékařem nebo lékárníkem.
4. Vedlejší účinkům předcházejte užíváním **probiotik**.
5. **Nežádoucí účinky** používaných antibiotik hlaste lékaři či lékárníkovi.

**Přijďte se v termínu od 9. 2. do 8. 3. 2015**  
poradit do Alphega lékáren a získajte tolik  
potřebné informace přímo od odborníků.  
Vaší zdraví je naší prioritou





# Víte, jak správně CVIČIT?

Asi nebudu daleko od pravdy, když napíšu, že většina z nás se na začátku každého roku nad sebou a svým životem zamyslí a něco si slíbí. Takové předsevzetí je někdy veřejně přiznané, jindy naopak zcela soukromé, ale téměř vždy je spojeno s určitou obavou o jeho naplnění. Obvykle se týká toho, s čím se potýkáme dlouhodobě, co nás trápí nebo co nám na sobě nejvíc vadí. A často je to právě ono: „a začnu se pravidelně hýbat...“.

**S**tanovení cíle je prvním krokem, jak ho ale proměnit ve skutečnost? Především by měl být reálný. Pokud někdo vůbec nesportuje, nemůže očekávat, že ze dne na den začne tvrdě trénovat a bude se cítit dobře. Stejně tak nespolehejme na to, že rychle zhubneme nebo zformujeme tělo.

Respektujme svou osobnost. Jinými slovy: dělejme to, co nás baví nebo by nás bavit mohlo. To, na co budeme mít peníze. To, co je nám místně a časově dostupné. To, co si můžeme dovolit s ohledem na své zdraví. Takže nudí-li nás běhání – pryč od něj, nedokážeme-li zaplatit permanentku do posilovny každý měsíc, nedělejme to. Časté dojíždění za sportem se nám také brzo omrzí, a jestliže máme 20 kilo navíc, nebudeme začínat se „skákavými“ sporty.

## Pokud jste nikdy nesportovali, zapomeňte na tepovou frekvenci a jen se hýbejte!

Každá vhodně zvolená pohybová aktivita je pro nás přínosem. Budeme se cítit lépe na těle i na duši. A to bez ohledu na to, jak při ní budeme vypadat a kolik kilo máme navíc.

### Čím začít?

Neuděláte chybu, když začnete pravidelně chodit, plavat, jezdit na kole nebo cvičit jógu. To může téměř každý. Jsou to přirozené aktivity, které nadměrně nezatěžují klouby ani svaly a umíme je všichni.

Na začátku by měla být intenzita cvičení taková, abyste se lehce zadýchali (týká se to začátečníků) – není nutné ani vhodné se přepínat. Ale důležité je pohybovat se minimálně 50 minut, lépe jednu hodinu a víc. V různých pramenech se můžete dočíst o tom, jakou máte mít tepovou frekvenci, jak si spočítat tu svou optimální, co u toho musíte hlídat apod. Pokud ale opravdu začínáte a dříve jste nesportovali, zapomeňte na počítání tepů a prostě hodinu chodte, plavejte nebo jezděte na kole, tak abyste to zvládli bez lapání po dechu.

Pokud se opravdu chcete začít pravidelně hýbat a vydržet to, musíte si najít čas minimálně třikrát týdně. Optimální je však pět až šest dní v týdnu. Jestli si uděláte čas ráno, během dne nebo až večer, není tak důležité, přestože se ve všech možných časopisech dočtete, „kdy je to nejlepší“. Nejlepší je to pro každého jindy, vhodná doba pro cvičení je velmi individuální, a proto se nenechte ovlivnit.

Stejně je to i s různými radami ohledně toho kdy, jak a co jíst při cvičení. Všem nám je jasné, že se nemůžeme před pohybovou aktivitou nacpat a taky že nemůžeme padat hlady, ale to je tak vše. Jestli vám někdo bude

vnucovat, že neúčinnější cvičení je ráno nalačno nebo že musíte půl hodiny před fyzickou aktivitou sníst nebo vypít nějaký zázračný přípravek, nevěřte mu. Názorů je plno a často protichůdných, proto je nejlepší použít svůj zdravý rozum a řídit se pocity a potřebami vašeho těla. Znáte se přece nejlépe!

*Mgr. Leona Štěpková  
Alphega lékárnice,  
Hostomice nad Bílinou*

### Na co opravdu nesmíte zapomenout?

- **Protáhnout se!** Strečink před, ale zejména po tělesné aktivitě je předpokladem toho, abyste se druhý (a hlavně třetí) den po cvičení necítili jako zmlácení. Protáhnout musíte ty svaly, které při vašem cvičení používáte, nezapomínejte na krk a záda. Bohatě stačí 5 minut.
- **Nevychladnout zpcení!** Co nejdříve po protažení se převlékněte do suchého. Pokud cítíte, že vás něco bolí, dopřejte si teplou koupel a poté si namožené svaly namažte hřejivým masážním gelem nebo emulzí.
- **Nezapomenout pít!** Vše, co vypočíte, musíte tělu vrátit. Ideální je voda nebo iontové nápoje pravidelně v menším množství i během sportování. Není ideální žíznit a poté naráz vypít dvě piva.
- **Obout si dobré boty!** To platí zejména pro ty, co s sebou „tahají“ kila navíc. Dobré boty „odpruží“ naši váhu a pomohou kloubům zvládnout pohyb bez úhony.
- **Nepřecenit se!** Paradoxně je to problém spíš těch, kteří dříve sportovali (a třeba i na vysoké úrovni) a kteří se po letech rozhodli, „že zase začnou něco dělat“. Svaly a klouby ale nejsou na zátěž dostatečně připraveny a jsme jen krůček od natržení šlach, vazů apod.
- **Užijte si to!** Bude vás to bavit, budete na sebe pyšní, budete mít lepší náladu a budete se mít radši!

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

## ■ Zdraví v rodině

# Kouření: Proč s ním přestat?



Kouření. Toto slovo zní jako zaklínadlo. Pro jednoho znamená vysvobození od vypjatých situací a ukojení touhy po nikotinu. V druhých toto slovo vyvolává negativní pocity spojené se závislostí, nemocemi, typickým zápachem či utracenými financemi. Do které skupiny patříte vy?

**K**ouření je jeden z nejběžnějších zlovyků či závislostí, kterých se chceme zbavit. Podle statistik chce s kouřením přestat celých 70 % kuřáků. Proč je tak těžké se jednoho rána probudit a cigaretu si prostě nezapálit?

Za vše může závislost, a to dvojího typu – fyzická a psychická. Fyzickou závislost způsobuje nikotin. Jakmile ho kuřák vdechne do plic, absorbuje ho do krve a již po deseti sekundách

se dostává do mozku. V mozku se naváže na receptory a okamžitě probouzí pocit štěstí a požitku. Jakmile je nikotin do mozku „dodáván“ pravidelně, receptory se mnohou zmnoží. Jejich větší počet potom vysílá signály o potřebě dalšího nikotinu a vzniká závislost.

Kouření oslabuje imunitní systém, a zvyšuje tak riziko výskytu chřipky a infekčních onemocnění. Způsobuje předčasné stárnutí. Může ovlivnit

zrakový nerv a způsobit předčasnou ztrátu zraku. Ženy se mohou potýkat s neplodností, muži zase s nízkým počtem spermií. Zapomenout nesmíme ani na zvýšené riziko rakoviny a plicních onemocnění.

Závislost ale můžeme porazit. V lékárně si můžete zakoupit nikotinové žvýkačky, náplasti či pastilky, které vám boj se závislostí pomohou vyhrát.  
-au

Čas strávený bez nikotinu	Pozitivní změny na vašem zdraví
20 minut	Krevní tlak a tepová frekvence se vrací k normálnímu stavu.
8 hodin	Hladina nikotinu a kyslíčnicku uhelnatého (jedovatý plyn v cigaretovém kouři) v krvi se sníží na polovinu. Hladina kyslíku v krvi se vrátí do normálu.
24 hodin	Kyslíčnick uhelnatý je eliminován z těla, plíce začínají čistit hlen a další látky, které kouření v těle zanechalo.
48 hodin	V těle již není žádný nikotin a výrazně se zlepšuje schopnost rozeznávání chutě a vůně.
72 hodin	Dýchání je snazší, zvyšuje se hladina energie.
2 – 12 týdnů	Zlepšuje se krevní oběh, díky čemuž jsou chůze a běh mnohem snazší.
3 – 9 měsíců	Funkce plic se zvyšuje až o 10 %. Mizí kašel a problémy s dýcháním.
1 rok	Riziko infarktu se snižuje zhruba o polovinu.
10 let	Riziko rakoviny plic se snižuje zhruba o polovinu.
15 let	Riziko infarktu se snižuje na stejnou úroveň jako u nekuřáka.



■ Zdraví v rodině

# Nadbytek soli není nad zlato

Chlorid sodný, NaCl, aneb sůl kuchyňská stojí téměř na každém stole. Jde o symbol stolování a často po slánci sáhneme ještě dříve, než pokrm ochutnáme. S nadměrným příjmem soli jsou však spojena onemocnění, z nichž většina patří mezi ta, kterým jsme si zvykli říkat civilizační. Ale vezměme to od Adama – lépe řečeno od našich praprapředků.

**P**ravěký člověk přijímal ve stravě zprvu podstatně vyšší podíl draslíku než sodíku, živil se jen tím, co sebral nebo ulovil, tedy neupravenými a nekonzervovanými potravinami. Protože je sodík nezbytný k udržení stálého vnitřního prostředí, vyvinuly se u člověka mechanismy, které sodík v těle zadržují. Při svém vývoji se lidský organismus naučil střádat sodík především tím, že ho intenzivně vstřebává z primární moči. Tak byla zachována stálost vnitřního prostředí i při nízkém příjmu sodíku. Tento mechanismus je geneticky podmíněný a při zvýšeném příjmu soli nejsou ledviny schopny nadbytek sodíku vyloučit.

Teprve později se zavedením zemědělství a chovu hospodářských zvířat vyvstala nutnost konzervovat potraviny, zejména maso a k tomu se výborně hodila sůl – NaCl. V současnosti nám slané chutná a chloridu sodného přijímáme mnohokrát více, než je zdravo.

## Důsledky „slané chuti“

Hlavním nežádoucím důsledkem přisolování je zvýšené riziko vzniku hypertenze (vysokého

---

## Sůl se v historii používala v léčitelství a dokonce také jako platidlo.

---

krevního tlaku). Se zadrženou solí se v těle hromadí i voda (aby se nenarušilo – „nepřesolilo“ vnitřní prostředí), čímž je namáhán a přetížen krevní oběh a při chronickém nadbytku soli dochází k hypertenzi, a to jak u dospělých, tak i u dětí. Přímá souvislost mezi příjmem soli a vysokým krevním tlakem je opakovaně prokazována.

Tento jev je pozorován asi u 70 % populace, jsou však lidé, kteří jsou k soli necitliví. Omezení příjmu soli patří k léčebným postupům hypertenze, ale u části pacientů omezení solení nemá požadovaný efekt. Nic neplatí univerzálně, ale je zcela jisté, že snížení příjmu soli nás ochraňuje před hypertenzí.

## Potraviny s vysokým obsahem NaCl

nakládaná zelenina • olivy • kysané zelí • balkánský sýr  
• korbáčiky • romadúr • hermelín • sýry s modrou plísní  
• tavené sýry • uzeniny • pečivo (zejména s krystalky soli)  
• průmyslově vyráběné zálivky a marinády



## Jak jsme na tom v Česku?

Každý Čech sní ročně šest kilogramů soli, což znamená, že na jednoho obyvatele České republiky (včetně kojenců) připadne 16,5g soli na den. To je více než trojnásobek doporučené „bezpečné“ dávky soli. Děti (předškolní a školní) překročí doporučenou dávku soli třikrát až čtyřikrát. 80% dětí mezi 7. a 12. měsícem sní o 80% soli více, než je doporučená dávka. 95% dětí ve věku 12 až 18 měsíců překračuje doporučenou dávku o 190%. Všechny děti mezi 18. a 36. měsícem mají příjem soli o 320% vyšší, než by podle doporučení měly mít.

Snížení příjmu soli již u kojenců se projeví významným snížením krevního tlaku v pozdějším věku. Bylo prokázáno, že při dietě se sníženým obsahem soli došlo u dospívajících s hraničním krevním tlakem k jeho významnému snížení.

MUDr. Marta Šimůnková

## SPOTŘEBA SOLI žádoucí a skutečná

Spotřeba soli se ve vyspělých zemích pohybuje nad 10 g/den u dospělých jedinců. Přitom doporučená denní dávka se pohybuje mezi 3 a 5g.

### Doporučené dávky pro děti:

0 - 6 měsíců:	méně než 1 g/den
7 - 12 měsíců:	1 g/den
1 - 3 roky:	2 g/den
4 - 6 let:	3 g/den
7 - 10 let:	4 g/den

Zdroj: SZÚ

S hypertenzí souvisí zvýšené riziko výskytu srdečně cévních chorob (infarktu a mozkové mrtvice), selhání ledvin. Nadměrné solení přispívá také k rozvoji osteoporózy, rakoviny žaludku, otoků, ledvinových kamenů, astmatu či obezity.

## Proč viníme z obezity sůl?

Obezita vzniká, protože sůl je nositelem chuti, slané pokrmy lépe chutnají – sníme jich více. Často jde o mastné uzenářské výrobky, kde se již kombinují dvě nezdravé složky – sůl a živočišný tuk (pomineme-li kancerogeny vznikající při uzení). Další „lahůdkou“ jsou slané krekry a brambůrky, které se zapíjejí zpravidla nápoji s vysokým obsahem kalorií: limonádami (typu coca-cola) nebo alkoholickými nápoji, vysokoenergetickým pivem či vínem, které má pověst nízkokalorického, ale není tomu tak (200ml vína obsahuje 120 až 200 kcal, tj. 500 až 830 kJ).



## 6 užitečných rad, jak sůl omezit

- Nepřisolujte!
- Sůl při vaření zčásti nahradte bylinkami!
- Čtete etikety potravin a porovnávejte obsah soli!
- Pozor na instantní polévky, hotové bujóny (kostky), dochucovadla – včetně kečupu a hotových marinád!
- Dávejte přednost pečivu bez krystalků soli na povrchu!
- Nevinné nejsou ani cereálie, lepší je snídat ovesné vločky s ovocem a ořechy!

## ■ Lékař radí

# 14 RAD, jak správně užívat léky

Správné užívání léku je podmínkou dosažení jeho očekávaného terapeutického účinku. Někdy stačí k podstatnému snížení účinnosti zdánlivě malá chyba nebo věc, kterou nepokládáme za podstatnou. Pojďme se podívat na to, jak docílit, aby lék v organismu fungoval přesně tak, jak má.

MUDr. Kateřina Uxová

### 1

#### Dodržujte důsledně pokyny svého lékaře a lékárníka

Lékař na recept napíše doporučené dávkování, které by s vámi měl lékárník při výdeji léku probrat. Jedná-li se o volně prodejný lék, pak by vám měli o jeho užívání poskytnout informace přímo v lékárně. Užívejte léky pokud možno vždy ve stejném čase, abyste dosáhli optimální koncentrace účinné látky.

### 2

#### Vždy si pozorně přečtěte příbalový leták

I když jste z lékárny poučeni o tom, jak svůj lék užívat, přečtěte si příbalovou informaci, která je součástí každého balení léku. Dočtete se i o tom, na co si dát pozor, jaké případné nežádoucí reakce se v rámci daného léčiva mohou vyskytnout, interakce s jinými léky, v jakých případech byste neměli lék užívat atd.

### 3

#### Léky, které je potřeba spolknout, zapijte vždy dostatečným množstvím vody

A to ideálně ve stoje nebo ve vzpřímené poloze v sedě. Jiné nápoje k zapíjení léků nejsou příliš vhodné, některé mohou navíc příznivý účinek léčiva oslabovat (např. mléko nebo grapefruitová šťáva u některých antibiotik). Naprosto nevhodný je k zapíjení léků alkohol.

### 4

#### Podle typu přípravku je důležité dodržet podávání nalačno nebo naopak s malým množstvím potravy

Pokud máte lék užívat nalačno, znamená to, že byste si ho neměli brát nejméně hodinu před jídlem a dvě hodiny po jídle. Na druhé straně léky, které by mohly podráždit žaludeční stěnu, se mají užívat s menším množstvím potravy. Tuto informaci určitě najdete v příbalovém letáku.

### 5

#### Šumivé tablety vypijte co nejrychleji po rozpuštění



**6**

### Tablety, které se mají nechat rozpustit v ústech nebo pod jazykem, nekousejte

Nechte je působit dostatečně dlouhou dobu. (Výjimkou je nitroglycerin, který se má nechat působit alespoň po dobu 2 minut, ale po odeznění bolesti u srdce ho má pacient vyplivnout.) Po rozpuštění tablety v ústech hodinu nejezte, nepijte, nekuřte, neplivejte, ani si nevyplachujte ústa ústní vodou. V případě pastilek proti bolení v krku nebo proti kašli, dodržte interval alespoň půl hodiny.

**8**

### Pevné lékové formy (tablety, dražé, kapsle) nekousejte, nedrťte, nerozpouštějte

Pokud není výslovně uvedeno jinak. Nevysypávejte obsah želatinových kapslí. Při porušení obalu se veškerý obsah uvolní v žaludku, což není vždy žádoucí. Navíc některé účinné látky mají špatnou chuť, a proto se záměrně potahují obalem, který umožňuje snadnější polknutí (dražé).

**10**

### Požádejte o radu svého lékárníka

Pokud užíváte jiný lék nebo doplněk stravy, poraďte se se svým lékařem nebo lékárníkem, zda nehrozí nežádoucí interakce.

**11**

### V případě jakýchkoli potíží ihned kontaktujte lékaře

V případě, že pozorujete po nasazení léků nežádoucí účinky, které jsou popsány v příbalovém letáku, či máte podezření na jiný možný nežádoucí účinek, než který je v příbalovém letáku uveden, neprodleně kontaktujte lékaře.

**13**

### Dbejte na správné skladování léků

Optimální způsob skladování je popsán v příbalovém letáku. Nezapomeňte uchovávat léky vždy mimo dosah dětí!

**7**

### Tablety nedělte

Pokud ovšem nemají rýhu, která je dělí na poloviny nebo na třetiny, podle níž se tablety v případě potřeby dají rozdělit na menší kousky.

**9**

### Pokud užíváte lék ve formě kapek, používejte vždy jen kapátko přiložené k balení

To je důležité pro správné dávkování, protože jednotlivá kapátka se mohou lišit velikostí obsahu. Naměřené množství kapek nakapejte na lžici a zapijte vodou, nebo můžete lék nakapat přímo do sklenice s malým množstvím vody.

**12**

### Pokud zjistíte závadu v jakosti léku, přestaňte ho okamžitě užívat

Závadou v jakosti myslíme změnu struktury, barvy či konzistence. Poté, co lék přestanete užívat, navštivte svého lékárníka, který vám poradí, jak postupovat.

**14**

### Nikdy neužívejte léky s proším datem expirace!

Datum použitelnosti je vždy vyznačeno na obalu. Kontrolujte pravidelně i svoje domácí zásoby léků a prošlé léky vraťte do lékárny.

## ■ Speciální projekt

# Zastavte pálení žáhy rychle a účinně



Známe to všichni. Několik nezdravých smažených jídel, alkohol, stres, hektický styl života. Důsledkem všech těchto faktorů může být pálení žáhy. Jak tento velmi nepříjemný pocit odstranit?

**P**álení žáhy je způsobeno drážděním sliznice jícnu v okamžiku, kdy se nedotrávená potrava začne spolu s žaludeční kyselinou do jícnu vracet. Kromě pálení žáhy mohou tento jev doprovázet také bolesti hrudního koše a žaludku či zápach z úst.

## Proč nás žáha pálí?

Nejčastější příčinou pálení žáhy je požití nevhodné stravy a nápojů. Zvýšený přísun tučných, kořeněných a kyselých jídel, grilovaná či smažená jídla, cibule, vejce uvařené natvrdo, zelí, čerstvý chléb, luštěniny, rajčata, citrusové plody, alkohol (především víno), perlivé nápoje. To vše jsou potraviny, kterých bychom se při problémech s pálením žáhy měli vyvarovat. Dalším rizikovým faktorem může být nadváha, která zapříčiňuje, že na žaludek a jícnový svěrač je vyvíjen větší tlak. Podobně

tomu je také u těhotných. Statistiky dokonce říkají, že až 50% těhotných žen pálením žáhy trpí až do porodu. Poté se problémy zpravidla ustálí.

## Pálením žáhy trpí až 10% dospělé populace

Jak tedy pálení žáhy zabráníme? Nejlepší cestou je samozřejmě prevence, tedy vyhýbání se výše zmíněným potravinám, dále může zafungovat vyhýbání se stresu, neměli bychom jíst v rychlosti a jídlo takříkajíc hltat. Do jídelníčku bychom měli zařadit dostatek ovoce, zeleniny a vlákniny. Vyzkoušet můžete také aloe vera. Bezprostředně po jídle bychom se rovněž měli vyhýbat odpočinku vleže, ohýbání či zvedání těžkých předmětů. Pokud se ale přece jenom dostane-

me do situace, kdy nás žáha začne pálit, můžeme vyzkoušet léky, které nás nepříjemných pocitů zbaví. Jedním ze způsobů, jak pálení žáhy odstranit je zastavení „pumpy“, která produkuje žaludeční kyseliny, díky čemuž se sníží její množství v žaludku. „Pumpu“ dokáže zastavit léčivá látka pantoprazol, kterou obsahuje léčivý přípravek Pantoloc Control.

Pantoloc se užívá vnitřně ve formě enterosolventních tablet. Tento přípravek je vynikající při krátkodobých obtížích. Úlevu od příznaků kyselého refluxu a pálení žáhy je možné pocítit již po prvním dnu užívání. Někdy je však nutné léky podávat dva až tři dny. I když začnete pálení žáhy léčit sami, vždy myslíte na to, že pokud problémy po třech dnech neodezní, je nutné navštívit lékaře. Vždy ho také informujte o vaší samoléčbě.



# 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 nevhodnějším použití léku se poraďte se s lékařem či lékárníkem.\*

## ■ Lékárník radí

# VITAMINY, které v jídelníčku NESMĚJÍ CHYBĚT



Když si řekneme slovo vitamin, většina z nás si představí tabletky z lékárny, známý vitamin C, B-komplex a nově také multivitaminové přípravky. I když vitaminy často působí jako léky, přece léky nejsou. Jsou to organické látky nezbytné pro život, růst, vitalitu. Jsou stavebními složkami enzymů a ovlivňují látkovou výměnu. Naše strava je bohatá, přesto ale neobsahuje takové množství vitaminů, jaké bychom potřebovali. Výživová hodnota potravin totiž kvůli jejich tepelnému zpracování klesá.

**C**elkem je známo 13 základních vitaminů. Náš organismus si je až na nějaké výjimky nedokáže sám vyrobit. Při jejich nedostatku v těle vzniká chorobný stav, který nazýváme hypovitaminóza. Nedostatek vitaminů se projeví poruchou různých funkcí organismu a může vést až k závažným onemocněním. Naopak při nadbytečném příjmu vitaminů může dojít k předávkování, tento stav označujeme jako hypervitaminózu.

### Vitamin A

Rozpustný v tucích, vyskytuje se ve dvou formách jako retinol (v potravinách živočišného původu - ryby, játra) a jako karoten (rakytník, jeřábina, mrkev, paprika, petržel a řěřicha).

Vitamin A je důležitý pro pokožku, pleť, oči (ovlivňuje šeroslepost). Aplikovaný zevně pomáhá při léčbě vrásek, impetiga a akné. Doporučuje se užívat při antikoncepční léčbě. Vzhledem k možnému předávkování se doporučuje užívat pět dní, po kterých by měla následovat dvoudenní přestávka. Nedoporučuje se užívat v těhotenství, protože vysoké dávky by mohly vyvolat poruchy vývoje plodu.

**Doporučená denní dávka:**  
**800 µg (mikrogram) = 2400 až 4000 m. j. (mezinárodní jednotky, UI), nebo 25 - 55 m. j. na 1 kg hmotnosti denně**

### Vitamin D – sluneční vitamin

Rozpustný v tucích. Jeho nejbohatším zdrojem je působení ultrafialových paprsků, kdy se z provitaminu dehydrocholesterolu produkovaného játry tvoří vitamin D3. Vitamin D2 se tvoří z ergosterolu rostlinného původu. Dalšími zdroji vitaminu D jsou rybí tuk, sardinky, tuňák, losos, mléko a mléčné výrobky.

Pokud bude mít naše tělo nedostatek vitaminu D, hrozí mu nemoci, jako jsou křivice (rachitida), řídnutí kostí (osteoporóza) či bolest kostí.

**Doporučená denní dávka: 10 µg = 500 m. j.**



## Vitamin E – tokoferol

Podle nejnovějších výzkumů má tento vitamin pravděpodobně protirakovinné účinky a chrání organismus před nežádoucími účinky záření a chemoterapie. Dále zvyšuje odolnost organismu proti virům a bakteriím, brání tvorbě krevních sraženin, zlepšuje stav pokožky, ovlivňuje plodnost a posouvá hranici menopauzy. Je vhodným pomocníkem při křečích v lýtkách.

Vitamin E nalezneme v rostlinných olejích, pšeničných zrnech, kukuřici, pšeničných klíčcích, listech kopřivy, máty, smetanky, dále ho obsahuje chřest, vejce či olej z obilných klíčků. Pokud se nám ho bude nedostávat, můžeme se potýkat s atrofií svalů, poruchami reprodukce a anemií.

**Doporučená denní dávka:**  
12 mg = 400 - 600 m. j.

## Vitamin K

Vitamin K je dvousložkový vitamin, který se skládá z vitaminu K1 a K2.

Je velmi důležitý pro správnou srážlivost krve. V naší republice je podáván kojencům ve formě kapek k prevenci hemoragie (krváčení). Lidské mléko je totiž chudé na vitamin K a dětská střevní mikroflóra není ještě dostatečně vyvinuta. Vitamin K se podává také při užívání sulfonamidů a salicylátů.

Tento vitamin je obsažen ve všech zelených rostlinách, které mají listové barvivo chlorofyl. Velké množství je ve špenátu, rajčatech, sojovém oleji, játrech, másle a sýrech. Pokud ho máme příliš malé množství, hrozí nám celiakie (nesnášenlivost lepku) či zánět střev.

**Doporučená denní dávka:**  
u dětí 3 - 5 mg  
u dospělých 6 - 8 mg

## Vitamin B1 – thiamin

Tento vitamin působí pozitivně na nervový systém a proti únavě. Thiamin vylepšuje chuť k jídlu a trávení. Mezi jeho hlavní zdroje patří pivovarské sušené droždí, čerstvé droždí, vepřové

maso, lískové oříšky a sušené mléko. V těle ho nedokážeme ukládat a jeho velkým nepřítelem je pití kávy a čaje. Jeho nedostatek se projeví onemocněním beri-beri, nespavostí, neschopností koncentrace, změnou krevního tlaku i tepu.

**Doporučená denní dávka:**  
1,5 - 3 mg

## Vitamin B2 – riboflavin

Riboflavin je výborný spalovač cukrů. K jeho nedostatku dochází u pacientů, kteří jsou léčeni antibiotiky, trpí cukrovkou, onemocněním štítné žlázy, nebo užívají antikoncepci. Vitamin B2 můžeme získat z pekařského droždí, čerstvého mléka, vařeného hrachu, hub, jogurtu, vajec, kakaa, vlašských ořechů, telecího a skopového masa. Jeho nedostatek nám může způsobit bolestivost a zanícení ústních koutků, záněty sliznic či spojivek a světlolachost.

**Doporučená denní dávka:**  
1,2 - 1,6 mg

inzerce



**COLDREX®**  
MAX GRIP

# Obrovská síla v jedné dávce

## Účinná úleva od příznaků chřipky a nachlazení:

- ✓ horečka
- ✓ bolest hlavy
- ✓ bolest v krku
- ✓ ucpaný nos
- ✓ ucpané dutiny
- ✓ bolest svalů

Coldrex MaxGrip Lesní ovoce a Coldrex MaxGrip Citron jsou léky k vnitřnímu užití. Pečlivě čtěte příbalovou informaci. O správném použití se poraďte se svým lékařem nebo lékárníkem. Coldrex MaxGrip je registrovaná ochranná známka skupiny firem GSK.

**VYUŽIJTE SLEVOU NA VYBRANÉ VÝROBKY COLDREX V LÉKÁRNÁCH ALPHEGA BĚHEM PLATNOSTI MAGAZÍNU**



## Kyselina pantotenová – vitamin na vlasy

Tento vitamin napomáhá růstu vlasů a léčí některé alergie. Má velký význam při tvorbě protilátek. Najdeme ho v mase, zelenině či v různých semínkách. Jeho nedostatek způsobuje vypadávání vlasů. Vyšší spotřebu kyseliny pantotenové mají diabetici, ženy užívající antikoncepci a alkoholici.

Tento vitamin se s velkým úspěchem využívá v kosmetickém průmyslu, je součástí šamponů, tělových mlék proti spáleninám a pleťových krémů.

**Doporučená denní dávka:**  
**6 mg**

## Vitamin C – kyselina askorbová

Vitamin C je základní vitamin, který pokrývá asi 3/4 naší celkové potřeby vitaminů. Je důležitý pro správnou činnost našeho imunitního systému, podporuje odolnost proti infekcím, podílí se na tvorbě kolagenu, zubů, mozkových funkcích. Je prokázáno, že podávání vitaminu C během nachlazení zkracuje průběh infekčního onemocnění. Vitamin C také nachází uplatnění při stresech, hněvu a vzteku.

Pokud ho chceme mít dostatek, neměli bychom z našeho jídelníčku vynechávat potraviny, jako jsou šípek, rakytník, černý rybíz, paprika, křen, petrželová nať, zelí, pomeranč, citron, indické ovoce amalaki (ve 100g tohoto ovoce je stejné množství vitaminu C jako v 15kg jablek nebo 2kg pomerančů), kustovnice čínská

(superpotravina, která obsahuje 500x více vitaminu C než pomeranč). Více vitaminu C potřebují alkoholici, kuřáci a ženy, které užívají antikoncepci.

**Doporučená denní dávka:**  
**60 mg, v epidemiích až 1000 mg**

*PharmDr. Lenka Zemanová  
Alphega lékárnice, Louny*

## Velká naděje pro nemocné – léčba megadávkami vitaminu C

V poslední době se v tisku objevily zprávy, že vysoké dávky vitaminu C v infuzích mohou léčit rakovinu. Protože do krve se nedostane dostatečné množství vitaminu C užívaného ústně (přes střevní bariéru), je třeba jej podávat infuzí. Tuto léčbu již schválil Státní úřad pro kontrolu léčiv a poskytují ji některá onkologická centra.

Vitamin C se podává mezi cykly cytostatické léčby nebo v období radioterapie. Dávka vitaminu C činí 15 – 30g v infuzi 2 až 3x týdně. Podmínkou je dobrá funkce ledvin. Během léčby je také nutné zajistit dostatečný pitný režim. Mechanismem účinku vitaminu C je antioxidační ochrana zdravých buněk a podpora protinádorové imunity. Na nádorové buňky působí prooxidačně, tzn. vytvářejí peroxid vodíku, který nádorovou buňku zničí.

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

## Tipy z Alphega lékárny

### IDEALIA DENNÍ KRÉM

#### VYHLAZUJÍCÍ A ROZJASŇUJÍCÍ PÉČE

Idealia denní krém dokáže vaši pleť projasnit takřka okamžitě, a to díky gel-krémové textuře, kterou Laboratoře Vichy obohatily o jemnou perleť. Tato denní péče obsahuje Kombuchu, která se získává biotechnickým procesem fermentace černého čaje a obsahuje AHA, vitaminy a polyfenoly. Tyto blahodárně působící látky zlepšují kvalitu pleti vrstvu po vrstvě, povrch pleti vyhlazují, sjednocují její vzhled a redukují vrásky.



### ANTHELIOS XL SPF 50+

#### OD LA ROCHE-POSAY

Chystáte se na hory? Nezapomeňte se chránit před slunečním zářením, protože právě na horách bývá UV záření nejintenzivnější. Vyzkoušejte přípravky z řady Anthelios od La Roche-Posay, které vám poskytnou ideální ochranu před sluncem. Anthelios fluidní emulze SPF 50+ navíc sjednocuje tón pleti a zanechává ji přirozeně krásnou a především chráněnou.

Aby byla vaše ochrana před sluncem dokonalá, vyzkoušejte také Anthelios tyčinku na citlivé partie a rty. Její aplikace je nejen praktická, ale také velmi snadná.




### PANTOLOC CONTROL

#### RYCHLÁ ÚLEVA OD PÁLENÍ ŽÁHY

Dopřáli jste si až příliš smaženého jídla či alkoholu? Pijete příliš perlivých nápojů? Je váš styl života hektický? Pálí vás žáha? Pak vyzkoušejte Pantoloc Control, tablety určené pro krátkodobou léčbu pálení žáhy. Úlevu od příznaků kyselého refluxu a pálení žáhy můžete zaznamenat již po prvním dni užívání. Pantoloc Control obsahuje léčivou látku pantoprazol, která zastavuje „pumpu“ produkující žaludeční kyselinu.



Léčivý přípravek k vnitřnímu užití.  
Čtěte pečlivě příbalovou informaci.



□ Lékárník radí

# Krásné a zdravé

Podle historiků jedli v dávných dobách maso pouze lidé s pěstěnými nehty. Tehdejší manikúra měla souvislost se sociální funkcí. Nehty se barvily buď načerno, nebo nazeleno. Černá byla znamením vyvolených a zelená označovala sociálně nižší třídu. U starých Egyptanů se pomocí barev rozlišovala společenská příslušnost. Temné a syté barvy byly pouze pro královskou rodinu, služebnictvo si mohlo barvit nehty pouze pastelovými tóny. Podle legendy se moderní manikúra zrodila ve Francii za krále Ludvíka XV.

**N**ehty začínají růst již plodu okolo dvanáctého týdne těhotenství. Při porodu má dítě již dokonale zformované nehty, ale jsou velice křehké a tvárné. Nehty miminek rostou rychle, a proto se dětem musejí nehty stříhat jednou až dvakrát týdně, aby se miminko nepoškrábalo. Některé děti si v dětství cucají palec a důsledkem toho mohou vzniknout kvasinkové infekce a zánět nehtového lůžka. Děti si také rády kousají nehty, nejčastěji okolo pátého až šestého roku věku. Příčinou může být stres nebo nervozita.

Nehty rostou nepřetržitě po celý život. Růst nehtů u malých dětí je rychlý, celý nehet odroste během 6 až 8 týdnů. U dospělých se rychlost růstu pohybuje v rozmezí 0,5 až 1,2 mm za týden, celý nehet tedy odroste během 6 měsíců. Ve stáří je jejich růst pomalejší.

V období dospívání dochází ke zvýšené produkci hormonů, ta ale nemá vliv na kvalitu a růst nehtů. Na nehtech se mohou podepsat spíše drastické diety nebo poruchy výživy. V jiných případech poukazují nehty na nedostatek biotinu, tedy látky, která se nachází ve žloutku, tmavozelené zelenině a v játrech.



# NEHTY

## jsou naší vizitkou

### Křehké nehty

Křehké nehty jsou nejčastějším problémem, který ženy trápí. Křehkost nehtů je v podstatě srovnatelná se suchou pokožkou. Jednou z příčin tohoto problému může být neschopnost nehtů zadržovat vodu. Oproti vlasům a pokožce obsahují nehty jen velmi málo tuků a olejů.

V některých případech mohou být křehké nehty známkou onemocnění. Nejčastěji se jedná o špatný krevní oběh, artritidu, chudokrevnost nebo nesprávnou životosprávu. Také ne-

dostatek železa v organismu vyvolává kromě jiného křehkost a lámavost nehtů. V případě, že železa chybí v organismu velké množství, mohou nehty změnit svůj tvar a prohýbat se. Deformace se může projevit na více nehtech současně. Důležitý je také obsah zinku, vitamínu A, B12 a vápníku.

Železo obsahují například kapusta, špenát, brokolice, ovesné vločky, hrozinky, datle, švestky, pivovarské kvasnice, játra či žloutky. Na zinek jsou zase bohaté obiloviny, luštěniny, houby, drůbež, plody moře či celozrnné pečivo. Jeho nedostatek se projevuje bílými

tečkami a liniemi, které mohou vytvářet pŕlměsíce.

Dalším problémem, se kterým se naše ruce mohou potýkat, jsou záděry. Bývají velmi nepříjemné, bolestivé a kromě toho vypadají nevzhledně. Je nutné je velice jemně odstříhnout pomocí nůžek. Výskytu záděr lze zamezit, ale nehtovou kůžičku nesmíme zastřihávat, nýbrž ji po lázni zatlačíme manikúrní tyčinkou směrem do nehtového lůžka. Doporučuje se také minimálně jednou za týden nehty kartáčovat. Záděry se vyskytují častěji na suché pokožce, a proto se doporučuje ruce a nehty promazávat pomocí vhodného hydratačního krému.

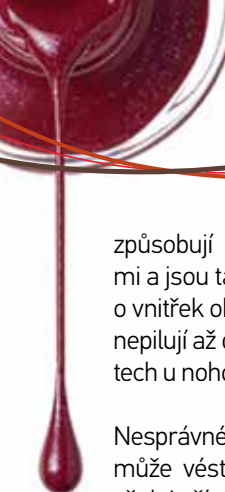
### Varovné signály

Pokud v organismu vzniká nedostatek určitých látek nebo se objeví nějaký zdravotní problém, zaznamenáme zpravidla následující potíže:

<b>bledost nehtů</b>	– chudokrevnost, nedostatečné množství červených krvinek
<b>žluté nehty</b>	– mohou být známkou přetížení a oslabení jater
<b>podélné rýhy</b>	– nedostatek tekutin v organismu, nedostatečné prokrvování v organismu
<b>příčné rýhy</b>	– špatná skladba potravin, dna
<b>bílé skvrny</b>	– nedostatek vápníku, bílkovin nebo zinku

### Péče o nohy

Nohy nás nosí celý život, a proto bychom se o ně měli starat s patřičnou úctou. Pokud nechceme, aby nohy kazily náš celkový vzhled, měli bychom chodit pravidelně na pedikúru nebo bychom si ji měli dělat doma. Nohám také čas od času dopřejme koupel v koupelové soli a šťávy z octu nebo citronu. Každý týden bychom také měli nehty na nohou rovně stříhat nebo zapilovávat pilníčkem. Přerostlé nehty



způsobují nepříjemnosti s punčochami a jsou také vystaveny stálému tření o vnitřek obuvi. Nehty se nestříhají, ani nepilují až do rohů, ani kůžička na nehtech u nohou se neodstřihává.

Nesprávné stříhání a pilování nehtů může vést k jejich zarůstání. Existují však i případy, kdy k tomuto problému dochází následkem úrazu. Další příčinou mohou být příliš krátce ostříhané nehty nebo jejich zaoblený tvar, který ostré okraje nehtů zatlačuje do okolní pokožky. Pokud je nehet zarostlý málo, působí na něj dobře teplá vodní lázeň s rozpuštěnou karlovarskou solí. Chodidla necháme v lázni zhruba 15 minut. Unaveným nohám prospěje koupel z natě mateřídoušky.

V důsledku tlaku nebo tření prstů, většinou ze špatně padnoucí obuvi, vzniká kuří oko. Tento problém se týká především žen, které nosí módní a ne vždy pohodlnou obuv. Kuří oka lze bez problémů ošetřit pomocí náplasti na kuří oka nebo kolodia, což je roztok, který obsahuje kyselinu mléčnou a salicylovou. Tyto léčebné prostředky změkčí kůži a kuří oko lze následně lépe vyloupnout. Z lidového léčitelství se doporučuje kuří oko potírat stroužkem česneku nebo citrónovou šťávou.

## Pozor na vysoké podpatky

Ve jménu krásy jsou ženy mnohdy ochotny about si na nohy cokoli a přitom špatně padnoucí obuv může být příčinou celé řady zdravotních problémů. Mohou například vyvolat bolesti zad, především krční páteře, ramen a deformovat šlachy na chodidlech a na nohou. Vzhledem k posunutému těžišti těla vpřed se páteř nepřírodně ohýbá vzad a vzniká problém, který

je spojený se špatným držení těla. V případě, že někdo vysoké podpatky nosit musí, nemělo by to být každý den. Doporučuje se obuv střídat.

A jak vybrat správnou obuv? Obuv bychom měli vybírat velice pečlivě a na její kvalitě se nevyplatí příliš šetřit. Vhodné je kupovat boty odpoledne, protože v průběhu dne nohy otečou a nové boty sedí jinak dopoledne a jinak odpoledne. Také se rozhodně nevyplácí kupovat si boty s úmyslem, že si je „vyšlápeme“. Nové boty by měly být pružné a pohodlné.

Pro nohy jsou pohodlnější boty se širokou a zaoblenou špičkou a na podpatcích okolo dvou a půl, maximálně pěti centimetrů. Čím je vyšší podpatek, tím intenzivněji jsou prsty tlačeny do stísněného prostoru. Chodidla v botě kloužou dopředu, a tím dochází ke stlačování a mačkání prstů. V případě, že se tento pohyb opakuje celý den, dochází ke ztvrdnutí kůže a vzniku kuřích ok nebo kladívkovitých prstů.

*Mgr. Martina Štěpková  
Alphega lékárnice, Teplice*



## Tip! Vyzkoušejte vodní lázeň

Křehkým nehtům prospěje vodní lázeň a mastný krém. Zkuste ponořit konečky prstů do teplé vodní lázně s olivovým olejem. Olej poskytne nehtům potřebnou výživu. Do oleje můžeme také přidat několik kapek citronové šťávy.

Po této lázni namažte ruce i nehty mastným krémem a pečlivě je vmasírujte do pokožky i nehtů. Podobný účinek má také lázeň z nahřátého mléka nebo smetany.

**Přijďte se poradit přímo do naší Alphega lékárny:**  
Lékárna Centrum, Benešovo náměstí 424/9, Teplice  
Tel.: 417 533 560



■ Soutěž

10x  
VÝHRA!!

# 8miSMĚRKA

Soutěžte s námi o velké balení HerbalMed pastilek od společnosti Simply You. Vyluštěte osmisměrku a znění tajenky nám zašlete nejpozději **do 15. února na e-mail** [krizovky@alliance-healthcare.cz](mailto:krizovky@alliance-healthcare.cz). Do předmětu napište heslo SOUTĚŽ.

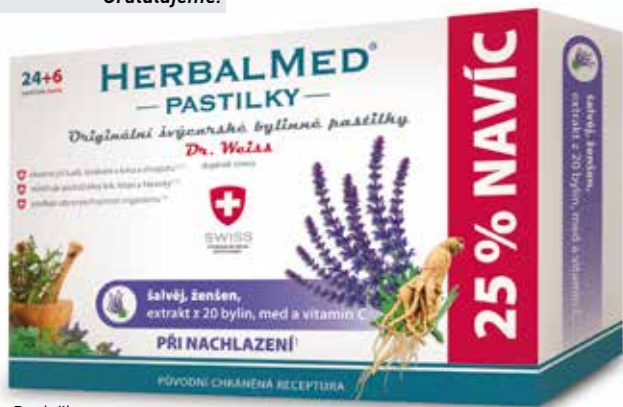
VÝHERCI  
Z MINULÉHO  
ČÍSLA:

Tajenka: „Dobrá žena muže inspiruje, vtipná ho zaujme, krásná ho okouzlí, ale soucitná ho dostane.“

Petra K. – Lázně  
Bělohrad, Milada P.,  
h.ala, ivaalbert,  
Vojtěch B. – Polešovice,  
Jaroslav K. – Louny,  
Zdeňka K. – Kopřivnice,  
Irena L. – Zbýšov,  
Eva E. – Raspenava,  
Lucia K.

*Gratulujeme!*

Š	S	N	D	O	S	T	U	P	B	B	E	O	J	U	B	O	S
V	R	Á	K	Y	K	J	A	P	R	S	T	Y	S	B	P	T	
A	N	U	A	S	I	U	L	A	P	A	K	Ů	Ň	Y	A	A	A
F	A	R	B	R	O	D	L	O	D	K	R	R	N	B	Ě	R	T
J	A	R	I	Š	Ž	O	D	Y	K	Ž	Í	D	Á	R	O	Y	E
B	E	L	Ó	Á	Č	R	R	O	L	D	A	Ž	R	D	R	A	K
R	J	D	Z	L	Á	P	Á	P	I	G	O	R	Z	E	E	A	A
A	O	É	A	A	F	Ř	P	T	P	Í	D	N	V	Ř	R	Ž	R
Š	R	Š	O	H	A	J	M	T	A	R	A	S	O	V	U	K	E
F	D	T	T	N	K	Í	Y	É	O	K	Ě	V	A	R	S	O	É



*Doplňěk stravy.*

ABIÓZA, ARAT, AŽURA, BROD, BURŠ, CUKR, DÉŠT, DLAB, DOSTUP, DRÁK, DRÁP, DRBY, DROZD, DRŽADLO, FALZA, FLÓRA, FRÉZA, FÚRIE, FÚZE, IGOR, ILJA, IŠKA, KAFÁČ, KARB, KLIP, KORUNKA, KRÁDEŽE, KRYL, KRÍDY, KŘÍK, LUSK, MÚZY, OBUJ, ODZNAK, OPARY, OSADY, PAKŮN, PARD, PARFÉM, PĚNA, PRODUKT, PRSTY, ROJE, ROŠT, SAKR, SARIN, SAUNA, SKARAB, SKLO, STAR, STATEK, ŠODÓ, ŠOHAJ, TABU, TIRÉ, ÚDĚS, UŠÁK, VERZE, VRAK, VRAŽDA, VRTÁKY, VŘED, ŽABA, ŽRÁT

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

■ Rostlina, která pomáhá

# Tymián:

## Antibiotikum z naší kuchyně

Když se řekne tymián, většina z nás ucítí podmanivou vůni (nejen) středomořské kuchyně. O jeho jedinečnou chuť a vůni jako by si přímo říkaly luštěniny, pečená masa nebo také pizza. Víte ale, že tymián je jedno z nejučinnějších přírodních antibiotik?



Tymián lidé začali využívat před 4 000 lety a od té doby se proslavil jako „penicilin chudých“. Používali ho Římané, protože legendy praví, že tymián budí sílu a odvahu. Také druidové ho považovali za posvátnou rostlinu, která léčí nejen tělo, ale i mysl. Tymián prý také přivolává zdraví, a pokud si ho žena dá do vlasů, stává se neodolatelnou. Staré legendy rovněž praví, že v tymiánových záhonech tančí král nadpřirozených bytostí a vítá léto.

Tato bylinka dorůstá výšky 20 až 30 cm a velmi dobře ji poznáme podle jejích drobných čárkovitých listů. Má malé modrofialové květy, které můžeme spatřit v období od května do září.

Vlašská mateřídouška, jak zní lidový název tymiánu, obsahuje mix velmi prospěšných látek pro lidský organismus. Patří mezi ně silice, třísloviny, organické sloučeniny, hořčiny či flavonoidy.

Léčivé látky tymiánu využívali naši předkové především při potížích s trávením, nadýmáním a záchvatovém kašli. Svou oblibu si tymián získal také díky tomu, že se prý podával jako zaručený lék v opilosti.

Dnes se na tuto rostlinku díváme jako na vynikající vnitřně užívaný desinfekční prostředek. Využíváme ho především při nemocech dýchacích cest, protože dokáže výrazně ulevit od kašle. Obsahuje esenciální oleje, díky kterým se zvyšuje prokrvení hrudníku, a tím zvyšují sekreci hlenu a usnadňují vykašlávání. Tymián je tedy vhodný při různých podobách nachlazení.

Tymián se poměrně často využívá také v boji proti střevní parazitům. Stejně jako v minulosti ho dnes užíváme při špatném trávení, nadýmání či průjmu. Navíc jsme odhalili jeho pozitivní působení na bolesti břicha či v nechutenství.

### POZOR!

Tymián není vhodné užívat při akutním zánětu střev a při onemocnění srdce. Rovněž se nedoporučuje těhotným a kojícím ženám.

# Tip: Vyzkoušejte posilující koupel a do teplé vody přidejte několik větviček tymiánu.

Jeho výrazná vůně má blahodárné účinky na naši psychickou pohodu a spánek. Deprese, nespavost, ani bolesti hlavy nebudou mít šanci, pokud si tymiánem naplníte svůj polštář.

I když užíváme tymián nejčastěji jako čaj, můžeme ho aplikovat také zevně. Koupele a obklady nám pomohou v případech špatně se hojících ran, vředů, proleženin, mykóz či při revmatu. Tymiánové kloktadlo zase pomůže při zánětech dásní.

## Vypěstujte si své vlastní antibiotikum

Tymián roste volně v přírodě, mnoho z nás ho má ale na svých zahradách i v bytech. Jeho pěstování není nijak složité. Pokud chcete mít tymián doma v květináči, vysejte jeho semena v březnu či dubnu do pařeniště. Nikdy je ale nezatlačujte hluboko do půdy, stačí je jemně zatlačit. Semena tymiánu totiž klíčí pouze na světle. Přibližně po měsíci můžete rostlinku přesunout do květináče s výživnou zeminou. Zálivka by měla být jen mírná. Přes zimu je nutné mít tymián na světlém místě v chladnější místnosti.

Máte krásnou rostlinku a nevíte, co s ní? Sklídte ji. Sbírají se celé stonky, a to před obdobím rozkvětu. Doporučuje se sklízet pravidelně, protože rostlinka tak nezačne dřevnatět. Tymián je ideální usušit. Suší se v malých svazečcích zavěšený na vzdušném a stinném místě. Jakmile je bylinka dostatečně prosušená, uskladněte ji v uzavřené nádobě, aby nevyprchala její vůně.

## PRŮKAZ TOTOŽNOSTI:

**Botanický název:** Thymus vulgaris

**Čeleď:** hluchavkovité

**Kde roste:** Tymián roste v lehčích půdách na místech, která jsou teplá, slunná a chráněná před větrem.

**Které části se používají:** listy, květy, části stonků

**Co obsahuje:** silice, třísloviny, organické sloučeniny, flavonoidy, hořčiny

Pokud přece jenom chcete bylinku pouze čerstvou, vložte ji do sáčku či plastové nádoby s uzávěrem a uskladněte v ledničce. Takto vám bylinka vydrží celý týden.



-au

## RECEPT

### Připravte si domácí tymiánový sirup

**1 hrnek vody, ½ hrnku cukru, 10 – 12 g sušeného tymiánu, med**

Do kastrůlku vlijte studenou vodu a přimíchejte cukr. Zahřívajte, nechte rozpustit cukr a vařte přibližně 5 minut. Poté kastrůlek odstavte, přisypte sušený tymián a nechte louhovat do zchladnutí. Poté přeced'te a doslad'te medem. Sirup uchovávejte ve skleněné lahvičce v chladu (nejlépe v ledničce).

# Maminky si nemohou vzít volno.

## Maminky si berou Vicks.

Za jediný den musí maminka stihnout spoustu věcí: odvézt děti do školy, rychle zvládnout pracovní poradu, zaskočit na bleskový oběd s kolegyní, připravit rodině oblíbené jídlo, přečíst dětem pohádku. Je jasné, že maminka nemá čas na rýmu, kašel nebo nachlazení. Je to prostě Supermáma...



Každodenní život s dětmi vyžaduje zvládat mnoho věcí najednou. A na to mají maminky zvláštní talent.

### Den v životě Supermámy



6:00

Nenechte se zmást tím, že v 5:59 maminka ještě stále leží v posteli. Ve skutečnosti už je vzhůru a sbírá energii na další den.



6:45

Už si dala kávu, možná dvě, uvolnila dětem koupelnu a oblékla se.



7:30

Je přesná jako hodinky. Děti mají nachystané školní tašky, svaččinu i všechny nezbytnosti a jsou s maminkou na cestě do školy.



9:00

V práci jí čekají schůzky, telefonní hovory a nekonečný seznam úkolů, které je třeba zvládnout. Přesto si vždy najde čas, aby zvedla telefon, když jí volají děti nebo táta.



17:00

Vyzvedává děti a odvádí je na odpolední kroužky: fotbal, balet, hra na klavír... Ať už děti baví cokoli, maminka vždy nadšeně podporuje své malé superhvězdy.



18:30

Když se tatínek vrátí z práce trochu dříve, pomůže připravit večeři a maminka může mezi tím trochu „dobít baterie“ a jít si třeba zaběhat.



19:30

Je načase děti umýt a nachystat do postele. Večerní koupání se někdy zvrhne ve vodní bitvu se spoustou legrace.



20:30

Přichází možná nejhezčí část dne. Je čas jít do hajan, přečíst pohádku a pomazlit se na dobrou noc.

V raném věku je čtení dětem velmi důležité. Pozitivně ovlivňuje vývoj dítěte a jeho budoucí schopnost se učit.<sup>3</sup>



21:30

Uf! Chvilke odpočinku, nohy na stůl, podívat se na internet nebo si něco přečíst. A pak už vytožený spánek, aby maminka zůstala krásná a plná síl. Čeká jí totiž další nabitý den.



Pracující maminky s dětmi do pěti let jsou nejhrolivějšími uživateli sociálních médií v Evropě.<sup>4</sup>

### Věděli jste, že:

# 2180

Příprava snídaně a svačin, vaření a pečení zabere maminkám průměrně 2 180 hodin času? To je více než tři měsíce života!<sup>1</sup>

# 1740

Společné cesty do školy zaberou 1 740 hodin života maminek? To je spousta společného času, který lze s dětmi příjemně strávit!

# 1/3

šéfů sdílí názor, že maminky si umějí práci lépe zorganizovat<sup>2</sup> – pokud by to nedělaly, přišly by o drahocenný čas s rodinou. Do toho, maminko!



## Vicks SymptoMed Complete

### Horký nápoj, který uleví od 6 příznaků chřipky a nachlazení:

- ♥ HOREČKA
- ♥ BOLEST SVALŮ A KLOUBŮ
- ♥ UCPANÝ NOS
- ♥ BOLEST HLAVY
- ♥ BOLEST V KRKU
- ♥ KAŠEL

1. 2011 Milk&More průzkum mezi 2000 matkami [http://issuu.com/milkandmore/docs/milk\\_and\\_more\\_-\\_busy\\_mums\\_spend\\_half\\_a\\_year\\_of\\_the](http://issuu.com/milkandmore/docs/milk_and_more_-_busy_mums_spend_half_a_year_of_the)  
 2. 2014 Průzkum Microsoft Office 365 <http://home.bt.com/lifestyle/family/if-you-want-something-done-ask-a-busy-mum-11363906290762>  
 3. Women and Children's Health Network. <http://www.cyh.com/HealthTopics/HealthTopicDetails.aspx?p=114&np=122&id=1552>  
 4. Průzkum společnosti Kantar o využití sociálních médií mezi matkami <http://uk.kantar.com/tech/digital/social-media-data-on-uk-mums/#sthash.vcHLHD5S.dpuf>

Lék k vnitřnímu užití.

Před použitím si pozorně přečtěte příbalovou informaci.

Teva Pharmaceuticals CR, s.r.o.

Sokolovská 651/136A, 180 00 Praha, [www.teva.cz](http://www.teva.cz)

TEVA