

MAGAZÍN

alphega lékárna

září / říjen
2015

ZDARMA
od mého
Alphega lékárníka



Krevní tlak

Dvě čísla, která nám
mohou změnit život

Neklid, nepozornost, zbrkllost

Je vaše dítě hyperaktivní?

Školní svačiny



vždy na dosah
www.alphega-lekarna.cz

Nákupy OnaDnes

Užijte si slevy

na nákup dermokosmetiky Vichy*

19. - 25. 10. 2015



**SLEVA
120 Kč**
v naší lékárně

www.alphega-lekarna.cz

*Sleva 120 Kč na nákup dermokosmetiky Vichy v hodnotě nad 499 Kč.
Slevu můžete uplatnit při předložení kupónu OnaDnes. Slevu nelze kombinovat
s dalšími akcemi Vichy, kupóny nelze sčítat. Platí ve vybraných Alphega lékárnách.

 **alphega**
lékárna
vždy na dosah

Editorial

Již mnoho hlav se zamýšlelo nad tím, proč nebyl ustanoven Nový rok na první zářijový den. Právě září je totiž obdobím, kdy vše začíná znovu. Alespoň pro naše děti. Nový školní rok, noví spolužáci, nová paní učitelka, nové předměty, nepopsané sešity a čisté žákovské knížky.

Pojďme společně udělat ze září nový začátek i my – dospělí. Ptáte se „začátek čeho“? Přece péče o naše zdraví. Přestaňme ignorovat řeč našeho těla a začněme se věnovat prevenci. Protože u většiny nemocí a chorob platí, že objevíme-li je včas, dokážeme je úplně, nebo alespoň z velké části vyléčit.

Pokud si nejste jistí, kde přesně byste měli začít, zkuste to třeba s pravidelným měřením krevního tlaku, který je rizikovým faktorem pro vznik mnoha onemocnění. Tlak si můžete měřit doma, čímž se vyhnete projevům syndromu bílého pláště (se kterým já osobně bohužel tvořím nerozlučnou dvojici), a abyste si byli jistí, že vše provádíte správně, navštivte svého Alphega lékárníka a požádejte ho o radu či pomoc.



Mgr. Alena Uhlířová, šéfredaktorka



Obsah

6

ATEROSKLERÓZA
Nemoc se složitým
názvem

20

RAW STRAVA
Jezte živě a zdravě

32

EPILEPSIE
alias padoucnice
v našich životech

34

PROTI OSTEOPORÓZE
společně s vitamínem D

40

PARAZITI
Nejsou přirozenou součástí
našeho těla

Alphega lékárna
magazín • září / říjen 2015

Vydavatel: Alliance Healthcare, s.r.o. • Redakce: Mgr. Alena Uhlířová, MUDr. Kateřina Uxová, MUDr. Marta Šimůnková, Mgr. Leona Štěpková, Mgr. Martina Fiedorová, PharmDr. Lenka Zemanová, Mgr. Martina Urbánková • Grafické práce a sazba: Kateřina Perglerová • Obchodní oddělení a inzerce: Eva Beranová, eva.beranova@alliance-healthcare.cz, Ing. Lucie Sedláčková, lucie.sedlackova@alliance-healthcare.cz • Foto zdroj: Samphotostock.cz

Vydání: číslo 5/2015, vychází 7. 9. 2015 v Praze, 24. 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. Za obsah uveřejněných autorských článků jsou odpovědní jejich autoři, nikoliv vydavatel, který za jejich obsah nenesе žádnou odpovědnost. Chyby v tisku vyhrazeny. Dárky do vyčerpání zásob.

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

VAŠE NEJBLIŽŠÍ
ALPHEGA LÉKÁRNA



neji a lépe se orientují v nabídce volně prodejných přípravků,” říká majitelka Bolevecké Alphega lékárny RNDr. Květa Kondrová.

Osobní přístup je tím nejdůležitějším

„Na osobní přístup ke všem pacientům klademe velký důraz. Jsme schopni doporučit jim přípravek, který je pro jejich zdravotní stav nejvhodnější, zabýváme se lékovými interakcemi a specializujeme se na geriatrické pacienty, kteří užívají více léků,” zdůrazňuje paní doktorka Kondrová.

Bolevecká lékárna má velmi propracovaný systém zákaznických karet, díky kterému můžete využívat nejen cenové zvýhodněné nabídky, ale který zároveň zpracovává historii pacientovy léčby. Lékárníci tak dokážou snadno zjistit, které léky na předpis i produkty volného prodeje si pacient zakoupil, což jsou při řešení dalších zdravotních obtíží velmi cenné informace.

Lékárna dlouhodobě nabízí individuální přípravu roztoků, mastí, čípků, globulí, prášků a nosních či očních kapek. Lékárníci rovněž poskytují poradenství v oblasti homeopatie a jsou zapojeni do programu homeopatie Boiron Buddy. Již tak široký sortiment ještě obohacují potravinové doplňky, čaje a zdravotnické prostředky. Lékárna přijímá e-recepty.

Bolevecká Alphega lékárna v Plzni

prošla rekonstrukcí

Bolevecká Alphega lékárna na trhu působí již řadu let a má své zákazníky, kteří se do ní pravidelně a rádi vrací. Kromě vynikajícího, odborného servisu lékárna nyní nabízí také příjemný, zrekonstruovaný prostor pro výdej léčiv.

Hlavní změnou, kterou majitelka Bolevecké lékárny RNDr. Květa Kondrová provedla, bylo přehlednější seřazení polic s produkty dle jednotlivých kategorií, na první pohled rozeznáte police určené pro přípravky proti chřipce a nachlazení od těch s vitaminy. Veškeré vybavení bylo sjednoceno a zjednodušeno. „*Díky rekonstrukci a novému přehlednému uspořádání se naši pacienti v lékárně cítí příjem-*



Bolevecká Alphega lékárna

Kaznějovská 1257/45, 323 00 Plzeň

tel.: 377 524 269

e-mail: boleveckal.lek@volny.cz

otevírací doba: PO – PÁ 7:30 – 18:00

SO 8:00 – 12:00

ZÁŘÍ 2015



21. 9. Mezinárodní den ALZHEIMEROVY CHOROBY

První mezinárodní den Alzheimerovy choroby se v České republice slavil roku 1998 a od té doby si každoročně připomínáme nemoc, kterou mnoho lidí stále podceňuje. Přestože se Alzheimerova choroba zcela vyléčit nedá, v současné době existují lékařské postupy, které dovedou nemocné stabilizovat. A jaká je prevence? Vědci se přou, ale poslední výsledky ukazují na to, že lepší než bystřit mozek křížovkami je fyzická práce.

26. 9. Mezinárodní den ANTIKONCEPCE

Konec září se nese v duchu antikoncepce. Během tohoto mezinárodního dne se nejen připomínají všechny existující druhy antikoncepce, ale zároveň je snahou zvýšit znalosti týkající se chráněného pohlavního styku, nechtěného těhotenství či přenosu pohlavních nemocí.

28. 9. Světový den boje proti VZTEKLINĚ

29. 9. Světový den SRDCE



ŘÍJEN 2015

1. 10. Mezinárodní den LÉKAŘŮ

8. 10. Světový den boje proti POPÁLENINÁM

10. 10. Světový den DUŠEVNÍHO ZDRAVÍ

12. 10. Světový den boje proti ARTRITIDĚ

16. 10. Světový den PÁTEŘE

17. 10. Mezinárodní den ÚRAZŮ

Tento mezinárodní den vyhlásila OSN v roce 1992. Má upozorňovat na úrazy a především na to, jak jim předcházet. Mnoho z nich se totiž stává (ať už v zaměstnání, či doma) zbytečně.

20. 10. Světový den proti OSTEOPORÓZE

Osteoporóza je vážné a poměrně bolestivé onemocnění, které se vyznačuje řidnutím kostí. V České republice jí trpí asi 7 % lidí, převážně seniorů. Dvacátý říjen si klade za cíl zvýšit povědomí o nemoci i o prevenci.

Více informací o osteoporóze na straně 34.



Ateroskleróza.

Nemoc se složitým názvem

Slovo ateroskleróza dnes již slycháváme poměrně často. Co to ale vlastně je? Česky se název tohoto onemocnění překládá jako „kornatění tepen“.

Faktickou příčinou aterosklerózy je ukládání tukových látek, zejména cholesterolu, v cévách. Pokud v krvi koluje více tuků, než naše tělo potřebuje, začnou se tyto tuky ukládat na stěnách cév. Ty se pak mění a vznikají na nich tzv. aterosklerotické pláty. V důsledku ukládání těchto tukových látek dochází k zúžení stěny tepny, snížení její pružnosti, a tím se může omezit průtok krve. Stále si nejste jisti, k čemu v našem těle může skutečně docházet? Představte si starou zanesenou zahradní hadici, která je místy zpuchřelá tak, že do ní nelze pustit vodu, aby nepopraskala.

Cévy zásobují všechny součásti našeho těla krví, a jsou-li v důsledku aterosklerózy poškozeny, může dojít k zásadnímu zhoršení jejich prokrvení, a tím i jejich funkčnosti. Orgány, svaly, ale třeba i kůže pak nejsou dostatečně zásobeny kyslíkem a dochází k poškozování.

Ateroskleróza jako taková nebolí a není cítit, ale vede k řadě dalších onemocnění, jako např. infarkt myokardu, cévní mozková příhoda nebo embolie v některých případech i s následnou nekrózou (tedy odumřením) postižených tkání.

Ateroskleróza jde ruku v ruce s vysokým krevním tlakem, vysokou hladinou tuků v krvi a velmi často i s cukrovkou II. typu (to je ten druh diabetu, ke kterému se propracujeme nevhodným životním stylem). Lví podíl má tedy také na chorobách, jako jsou různé kožní defekty (běrcové vředy), ischemická choroba srdeční, problémy se zrakem, sluchem a také s erekcí.

Kdo je ohrožen nejvíce?

Existuje mnoho rizikových faktorů. Zásadní však není jen příjem tučných jídel a kouření, rizikový je rovněž nadměrný příjem potravy. Svou roli hrají též genetické faktory. U některých pacientů dochází k poruše transportu tuků v krvi, která se projevuje změnou koncentrace jejich sloučenin s bílkovinami, tzv. lipoproteiny. A pakliže je vnitřní výstelka cévy porušená (což způsobuje zejména kouření a vysoký krevní tlak), dochází k průniku lipoproteinů do stěny cévy a ke krystalizaci cholesterolu.

Můžeme ateroskleróze nějak předejít?

Prevence logicky vyplývá ze známých rizik. Nejdůležitější (bohužel též nejtěžší a nejjednodušší zároveň) je zdravý životní styl. Konkrétně to znamená: nekouřit, nejíst vysoko-





energetickou stravu (tučnou a sladkou), konzumovat více vlákniny (zelenina a ovoce), pravidelně se hýbat a nevynechávat preventivní prohlídky u praktického lékaře.

Zásadní význam má skladba tuků v naší potravě. Tuky nemůžeme vynechat – jsou nezbytnou součástí naší výživy, ale je důležité správně si vybrat. Preferovat bychom měli spíše rostlinné oleje, nejlépe za studena lisované. Ne všechny se ale hodí jak pro studenou kuchyni, tak pro přípravu teplých jídel. Také bychom si měli dávat velký pozor na „skryté“ tuky v uzeninách, polotovarech a v neposlední řadě také v cukrovinkách (tam se často můžeme setkat s palmovým olejem, který pro dietu není vhodný). Je dobré sledovat podíl nasycených a nenasycených mastných kyselin v tucích a olejích a preferovat ty, v nichž je více těch nenasycených (často označovaných jako omega 3), či ty, které obsahují fytoosteroly.

Jak se ateroskleróza léčí?

Protože je ateroskleróza spojena s dalšími chorobami, je nutné, aby byla léčba komplexní a dlouhodobá.



Dlouhodobě známé rizikové faktory pro vznik aterosklerózy:

- zvýšený celkový cholesterol a tzv. LDL (s nízkou hustotou)
- kouření
- vysoký krevní tlak
- diabetes II. typu
- nedostatek fyzické aktivity
- obezita
- dědičnost
- mužské pohlaví
- psychické vlivy (dlouhodobý stres, deprese)



Nově objevené rizikové faktory pro vznik aterosklerózy:

- zvýšená hladina některých substancí v krvi (VLDL, homocystein, lipoprotein A)
- zvýšená aktivita některých krevních faktorů zajišťujících srážení krve
- některé infekce (např. chlamydie nebo cytomegalovirus)
- akutní záněty spojené se zvýšenou hladinou CRP

V terapii dominuje především úprava hladiny cholesterolu a ostatních krevních tuků, dále snížení vysokého krevního tlaku, odvykání kouření a léčba obezity. Při léčbě jednotlivých příčin je důležitý výběr vhodného medikamentu pro konkrétního pacienta, při kterém se zohledňuje řada faktorů (např. doprovodná onemocnění, interakce s dalšími léky a podobně).

Současně se zmíněnými příčinami je nutné léčit i následky aterosklerózy.

Často se jedná o operativní řešení přímo v místě problému, jako je například obnovení průchodnosti cév zavedením speciálního žilního katetru, rozšíření cévy a zavedení stentu. To všechno jsou zásahy, které provádí speciální centra a jejichž úspěšnost se zvyšuje s včasností zásahu.

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

Každou minutu se na světě narodí dítě s familiární hypercholesterolémií

Nová data ukazují, že familiární hypercholesterolémie (FH) je rozšířenější nemocí, než si odborníci dosud mysleli. Je bezkonkurenčně vůbec nejčastější dědičně metabolickou podmíněnou chorobou: má ji každý dvoustý člověk. Znamená to, že každou minutu se na světě narodí jedno dítě s FH.

Co znamená mít FH? Dítě po jednom z rodičů (velice vzácně po obou) zdědí mutaci genů zodpovědných za metabolismus „zlého“ LDL cholesterolu. Organismus pak není schopen se cholesterolu dostatečně účinně zbavovat. Důsledkem je předčasný rozvoj poškození cév, aterosklerózy, který může skončit srdečním infarktem nebo mozkovou mrtvicí v raném věku (před padesátkou u mužů a před šedesátkou u žen).

Z tohoto pohledu je FH velmi závažné onemocnění: pokud se nedignostikuje a neléčí včas, do padesáti let věku dostane srdeční infarkt a zemře 50 % mužů s FH a do šede-

sáti let jej dostane a zemře 30 % žen s FH. Dosud se soudilo, že FH trpí jeden člověk z pěti set, nová data ale ukazují, že to je pravděpodobně už každý dvoustý.

Problém FH je, že velmi vysoké hodnoty cholesterolu nebolí, většinou se nápadně neprojevují na vzhledu nemocného a často se na ně přijde náhodně. Přitom pokud začne být pacient s FH včas a dobře léčen, jeho riziko, že dostane srdeční infarkt, se snižuje na úroveň rizika běžné populace bez FH.

Máte zvýšené hodnoty cholesterolu (celkový cholesterol vyšší než 8 mmol/l, LDL cholesterol vyšší než 5 mmol/l)? Měli vaši rodiče nebo sourozenci předčasně srdeční infarkt? Pokud ano, navštivte svého praktického lékaře, který vás podrobněji vyšetří a v případě podezření vás odešle do jednoho z 63 specializovaných center v České republice, kde se o vaši další léčbu postarají.

„Pokud se cítíte zdraví a dosud neznáte své hodnoty cholesterolu, zcela jistě uděláte nejlépe, když si v rámci pravidelných preventivních prohlídek u praktického lékaře necháte změřit cholesterol v krvi. Kromě znalosti výše krevního

Čtyřiačtyřicetiletý David se nechal díky osvětové kampani proti rakovině prostaty vyšetřit u androloga (specialisty na choroby mužských pohlavních orgánů). Ten pro úplnost vyšetření provedl také krevní testy a zjistil Davidovi zvýšené hodnoty cholesterolu. Předepsal mu statin, lék na snížení cholesterolu, a doporučil mu návštěvu centra specializujícího se na choroby metabolismu krevních tuků, protože Davidovy hodnoty byly opravdu vysoké.

David statin užíval, ale nepravidelně, a do centra se dostavil asi za pět měsíců. Lékař mu provedl EKG vyšetření srdce a přímo na místě diagnostikoval akutní srdeční infarkt. Další vyšetření prokázala poměrně závažný uzávěr srdeční tepny a pacient musel okamžitě podstoupit bypass. Lékaři z centra provedli Davidovi genetickou analýzu a prokázali u něho FH. Přitom jedinou varovnou známkou byla Davidova rodinná historie: jeho otec prodělal v 55 letech rozsáhlý srdeční infarkt a musel podstoupit bypass srdečních tepen.

tlaku a hodnoty cukru v krvi je totiž znalost hodnot cholesterolu pro vaše zdraví neméně klíčová," doporučuje doc. MUDr. Michal Vrablík, Ph.D., preventivní kardiolog a předseda České společnosti pro aterosklerózu.

Jak funguje pomoc nemocným s FH v České republice?

Česká republika patří v detekci a léčbě osob s FH ke světové špičce, a to především díky projektu MedPed, který



Nemocní s FH mají vlastní pacientskou organizaci

Loni v srpnu ČSAT iniciovala a podpořila založení pacientské organizace Diagnóza FH, z. s. Aktivita spolku spočívají především v individuální edukaci a poradenství, v organizování regionálních seminářů zaměřených na výživu, pohyb a léčbu FH. V neposlední řadě je spolek připraven zastupovat pacienty při jednání s plátcí zdravotní péče v případech, že by došlo k porušení práva nemocného na nejlepší dostupnou léčbu. Členství ve spolku Diagnóza FH, z. s. je bezplatné a je určeno nejen pro nemocné, ale i pro jejich blízké.

u nás funguje již více než 15 let. Projekt MedPed se podařilo vybudovat dynamickou síť 63 specializovaných lékařských pracovišť, která se zaměřují právě na vyhledávání a intenzivní léčbu osob s FH.

„V polovině loňského roku jsme evidovali přes 6 100 pacientů s FH a počty zachycených nemocných průběžně rostou. Řada nemocných s FH může být na vysoký cholesterol léčena u svého praktického lékaře, aniž bychom o nich v projektu MedPed věděli, větší část z nich ale může dosud zůstat bez potřebné léčby," varuje MUDr. Tomáš Freiburger, Ph.D., vedoucí projektu MedPed v České republice, a doplňuje,

že, že klíčová je osvěta jak v běžné populaci, tak u odborné veřejnosti.

S tímto důležitým úkolem pomáhá projektu MedPed zastřešující odborná společnost, Česká společnost pro aterosklerózu (ČSAT), jež sdružuje lékaře specializující se na problematiku léčby vysokého cholesterolu a prevenci kardiovaskulárních onemocnění.

Připraveno ve spolupráci s Českou společností pro aterosklerózu, partnerem preventivní kampaně Alphega lékáren

Krevní tlak:

Dvě čísla, která nám mohou změnit život

Krevní tlak je síla, kterou krev tlačí na stěny tepen. Pokaždé, když se naše srdce stáhne, vytlačí do tepen krev. Krevní tlak je nejvyšší, když se srdce stahuje, a nejnižší, když srdce mezi stahy odpočívá. Údaje o krevním tlaku se proto skládají ze dvou čísel. První hodnota představuje krevní tlak v okamžiku stahu srdce (systolický tlak). Druhé číslo znamená tlak krve mezi srdečními stahy (diastolický tlak).

Běžný krevní tlak se pohybuje v rozmezí hodnot 110/65 mmHg při dolní hranici a 140/90 mmHg při horní hranici a vyjadřuje se v milimetrech rtuťového sloupce, nebo v torrech.

Pokud je tlak krve opakovaně nižší než 110/65 mmHg, mluvíme o nízkém krevním tlaku neboli o hypotenzi. Pokud je tlak krve naopak vyšší než 140/90 mmHg, hovoříme o vysokém krevním tlaku, neboli o hypertenzi.

Nízký krevní tlak

Podle příčin dělíme hypotenzi na primární (nemá jasnou příčinu) a sekundární (má známou příčinu).

Primární hypotenze je typická u mladých zdravých žen, což může být dáno určitými odchylkami nervového a hormonál-



Projevy nízkého tlaku krve

- slabost a malátnost
- únava a bolest hlavy
- pocit studených nohou a rukou, zimomřivost
- zhoršené soustředění

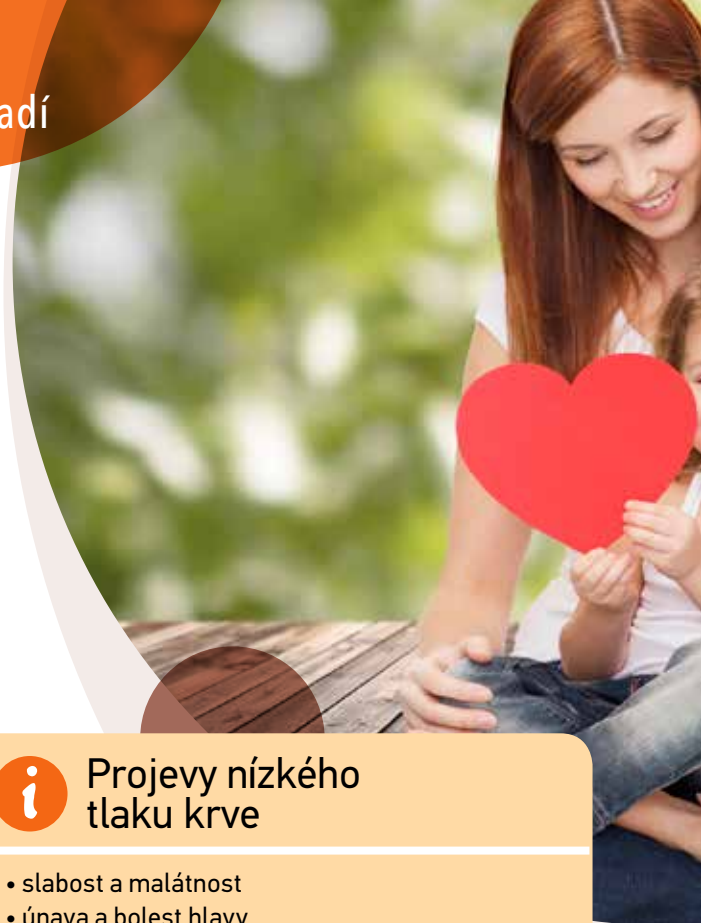
V těžších případech se může objevit i závrať, mžítka před očima, studený pot, nevolnost či krátkodobá ztráta vědomí.

ního řízení krevního tlaku, nebo může být získaná, například u sportovců vlivem tréninku a přizpůsobení se zátěži.

Sekundární hypotenze je důsledkem užívání léků (ortostatická hypotenze, což je náhlý pokles tlaku při rychlé změně polohy těla např. z lehu do sedu) nebo nějakého onemocnění, jako jsou např. onemocnění srdce, štítné žlázy, cukrovka, a samozřejmě akutních stavů – silného krvácení, popálenin, úporného zvracení nebo šokových stavů.

Nízký krevní tlak bývá častý také u těhotných žen, neboť rostoucí dítě je pro oběhový systém zátěží, se kterou se tělo musí vypořádat. Může se tedy stát, že krve, zásobující miminko, se těhotné ženě nedostává jinde.

Pokles tlaku krve je i zcela přirozeným projevem. Můžeme ho zaznamenat například po jídle, kdy se prokrvuje oblast





trávicího traktu na úkor mozku a my se cítíme lehce unavení a chce se nám spát. Tento stav se ale rychle upraví sám.

Jaká je první pomoc?

Když budete mít pocit na omdlení, okamžitě se pokuste ulevit oběhovému systému. Pokud musíte zůstat ve stoje, zkřížte nohy (samotné zkřížení vám zvýší tlak o 10 až 15 mmHg), nebo se hluboko předkloňte (zkuste si dát hlavu mezi kolena), či si dřepněte. Ještě lepší je sednout si a dát nohy do zvýšené polohy, položte si je třeba na stůl.

Vysoký krevní tlak

Podle faktorů, které vysoký tlak způsobují, rozeznáváme dva druhy vysokého krevního tlaku. Primární hypertenze nemá jasnou příčinu a vyskytuje se u 90 % lidí, kteří vysokým tlakem trpí. Předpokládané faktory, které ji způsobují, jsou obezita, nadměrný příjem kuchyňské soli potra-



Prevence nízkého tlaku

1. Dbejte na **dostatečný pitný režim**. Je třeba vypít 2 až 3 litry tekutin denně, první skleničku byste měli vypít hned po probuzení.
2. Snídejte **bílkoviny**. Prvním jídlem by nemělo být müsli nebo koláč. Raději si dejte chléb, třeba se sýrem.
3. Více **solte**.
4. Noste **kompresivní punčochy**, pomůžou vám nejen u křečových žil, ale zvýší vám i krevní tlak.
5. Pravidelně popíjejte malé **doušky černého nebo zeleného čaje** louhovaného maximálně 2 minuty. Káva zvyšuje tlak jen na krátkou dobu, po které tlak opět rychle klesá.
6. Z lehu nebo sedu vstávejte **pomalou**.
7. Vyzkoušejte **bylinky** – lékořici, rozmarýn lékařský, jmelí bílé, kokošku pastuší tobolku a mnohé další, které mají vysoký obsah vitamínu C (například rakytník řešetlákový či šípek).

vou, dlouhodobý a nadměrný stres, genetické předpoklady, kouření, nadměrná konzumace alkoholu a nedostatek pohybu. Na vzniku primární hypertenze se zřejmě podílí více těchto faktorů zároveň. Sekundární hypertenze je způsobena jiným, základním onemocněním a doprovází jej jako druhotný příznak. Je častá u různých hormonálních nebo ledvinných chorob.

Hypertenze je velmi zádrné onemocnění. Pacienti se často cítí zdraví, nemají žádné obtíže a často o své nemoci vůbec nevědí, natož aby cítili potřebu se léčit. V počátečních stádiích krevní tlak totiž není zvýšen příliš. Prvními projevy mohou být bolest hlavy, únava a poruchy spánku. Pokud jim ale nevěnujeme pozornost, nemoc se může rozvinout do druhého stadia.

Druhé stadium doprovázejí aterosklerotické změny na tepnách. Levá srdeční komora je zvětšena, což je důsledek neúměrného zatížení levé části srdce. V posledním, třetím, stadiu jsou jednotlivé orgány již výrazně poškozeny a dochází ke zhoršování jejich funkčnosti. Následkem onemocnění může dojít až ke krvácení do mozku nebo k poškození srdce, ledvin či očních cév. ►►



Třetí stadium je však stavem poměrně vzácným. Pokud je vysoký krevní tlak dobře léčen, zpravidla k němu vůbec nedojde.

Máme-li vysoký krevní tlak, měli bychom se ho společně s naším ošetřujícím lékařem normalizovat, tedy vyrovnat jeho hodnoty tak, aby se co nejvíce blížily hodnotám normálním. Docílit toho můžeme lékovou terapií.

Prvním krokem pro snížení tlaku by však vždy měla být režimová opatření: Snížení nadváhy (BMI by mělo být mezi 18,5 až 25) a zvýšení tělesné aktivity (pravidelné procházky, plavání, jízda na kole). Omezení příjmu soli (maximální příjem by se měl pohybovat okolo 5g denně) a tuků. Pokud můžete, jezte raději jídlo, které si můžete připravit sami doma. Místo soli zkuste použít bylinky. Vyhýbejte se konzumaci uzenin, instantních jídel, chipsů, přeslazených limonád a čajů typu maté. Klasickou kávu nahraďte kávou bez kofeinu nebo meltou. Živočišné tuky nahraďte rostlinnými. Do jídelníčku přidejte hodně ovoce a zeleniny. Dále omezte alkohol, kouření, vyhýbejte se stresu a dodržujte dostatečný pitný režim.

*Mgr. Martina Fiedorová
Alphega lékárnice,
Frýdlant nad Ostravicí*



Vyzkoušejte ke snížení krevního tlaku přírodní prostředky!

Pozor, tyto prostředky nenahrazují předepsanou lékovou terapii.

Česnek a cibule

Doporučuje se nejen zvýšit jejich spotřebu při vaření, ale můžete si také připravit česnekovou tinkturu. Česnek stačí naložit do lihu a užívat jednu lžičku denně.

Meduňka lékařská

Pomáhá nejen snižovat tlak krve, ale působí i jako uklidňující prostředek tlumící bolest. Nehrozí u ní žádné předávkování.

Jmelí a kokoška pastuších tobolek

Obě byliny tlak stabilizují, je možné je tedy vyzkoušet jak při vysokém, tak při nízkém krevním tlaku.

Oregano

Osahuje látku carcacrol, která snižuje srdeční frekvenci a pomáhá snižovat krevní tlak.

Chilli

Obsahuje kapsaicin, který působí protizánětlivě na srdce a rozšiřuje cévy, čímž snižuje krevní tlak. Nejvíce kapsaicinu obsahuje cayenský pepř.

Kurkuma

Kurkuma funguje podobně jako chilli. Je bohatá na kurkumin, díky čemuž má protizánětlivé účinky, rozšiřuje cévy a snižuje krevní tlak.

Skořice

Nejenže snižuje krevní tlak, ale pomáhá také zvyšovat množství antioxidantů a slouží jako prevence diabetu. Podobné účinky má také fenykl, pepř černý, bazalka, estragon, zázvor a medvědí česnek.

Olej

Používejte jen kvalitní oleje jako olivový, sezamový nebo lněný. Studie říkají, že olivový olej navíc podporuje působení léků.

Přijďte se poradit přímo do naší Alphega lékárny:

Lékárna Frýdlant, Hlavní 79, Frýdlant nad Ostravicí
Tel.: 558 431 631

Jak odhalit vysoký krevní tlak včas? Měřením!



Do roku 2030 přijde Evropská unie vinou kardiovaskulárních onemocnění až o 72 milionů obyvatel. Přitom podle některých odborných názorů lze již dnes až 80 % takto zapříčiněných předčasných úmrtí předejít pomocí správné prevence. Její součástí je i důsledné měření krevního tlaku.

Zprávu s nepříliš povzbudivými závěry vypracovali experti z organizace European Heart Network, z Evropské kardiologické společnosti a britské výzkumné skupiny Heart Foundation Health Promotion Research Group.

Zpráva vidí hlavního viníka v nezdravém životním stylu Evropanů. Cigarety, nevhodný jídelníček, málo pohybu, stres – to jsou některé z nejrozšířenějších nešvarů, které stojí za vznikem vysokého tlaku, a tím i kardiovaskulárních onemocnění.

Přitom valné většině z nich lze předcházet pomocí vhodné prevence, která by krevní tlak dlouhodobě vrátila na životu bezpečné hodnoty. Kromě vhodné úpravy životního stylu se jedná také o pravidelné měření tlaku.

Na tichého zabijáka platí měření

Vysoký krevní tlak neboli „tichý zabiják“, jak bývá mezi lékaři často přezdíván, se navenek nemusí projevit a pacient o svém onemocnění nemusí vůbec vědět. Z těchto důvodů je potřeba nechat si krevní tlak pravidelně měřit například u praktického lékaře, u lékárníka, případně si ho můžeme měřit sami doma pomocí osobního tlakoměru. Osobní tlakoměry jsou stále populárnější a navíc umožňují měřit tlak v klidu domácího prostředí, což mimo jiné přispívá i k přesněji naměřeným hodnotám.

„Na výsledek měření hodnoty krevního tlaku působí celá řada faktorů, například předešlá fyzická námaha či duševní rozpoložení ovlivněné třeba tzv. syndromem bílého pláště. V případě domácích tlakoměrů tak lze mít okolnosti měření více pod kontrolou. Ideální je měřit tlak ráno a večer, přičemž nejlepší informační hodnotu pro lékaře budou mít dvě průměrné týdenní hodnoty – za ranní i večerní měření,“ vysvětluje Markéta Pilná ze společnosti Hartmann-Rico.

Přesnost měření osobních tlakoměrů určují mezinárodní protokoly a standardy ESH a AAMI. Pokud se rozhodnete pořídit si osobní tlakoměr, dejte při výběru nákupního místa přednost lékárně s odborným personálem, který dokáže rychle ověřit, zda daný přístroj tyto náležitosti splňuje.

Na co se ale při koupi tlakoměru zaměřit?

Na trhu existuje řada modelů a každý se hodí pro jinou příležitost či typ pacienta. Jsme tady proto, abychom vám poradili, jak vybrat ten správný.

První otázka, na kterou musíte znát odpověď, je, zda by měl být tlakoměr pažní, nebo zápěstní.



Obecně platí, že lékaři považují typ tlakoměru pro pažní měření o něco přesnější, než je ten zápěstní. Jeho robustnější konstrukce totiž lépe pohlcuje vibrace způsobené případným pohybem ruky.

Zápěstní tlakoměry proti tomu ale nabízejí kompaktní rozměry a rychlejší ovládání. Tento typ je tedy vhodnější pro osoby, které častěji cestují, a to i za cenu důslednějšího dodržení pravidel pro správné měření.

Jak tedy vybrat?

Vůbec nejlepší je tlakoměr v lékárně rovnou vyzkoušet. Pokud po dvou opakovaných měřeních jak pažním, tak zápěstním tlakoměrem naměříte podobné hodnoty, můžete s klidným svědomím vybírat mezi oběma. Pokud se hodnoty liší, je vhodnější přístroj pro pažní měření.

Pozor by si ale měli dát pacienti s nadváhou. Pažní varianta tlakoměru pro ně nemusí být vhodná ze dvou důvodů: správné upevnění manžety přístroje jim může činit potíže a tepna je skryta pod silnější vrstvou tukové tkáně. Pak je na místě zvážit koupi přístroje pro měření na zápěstí.

Správnou prevencí lze zabránit až 80 % úmrtí způsobených vysokým krevním tlakem.



10 pravidel správného měření tlaku

Při měření je nutné dodržovat několik pravidel. O jaká jde?

1. Měřte se nejdříve 10 minut po fyzické činnosti.
2. Nemluvte, snažte se nemyslet na starosti.
3. Manžeta neškrtí, ani není příliš volná.
4. Manžeta se musí dotýkat kůže.
5. Paže není zaškrncena rukávem.
6. Při měření zápěstním tlakoměrem mějte zápěstí přesně v úrovni srdce.
7. Při měření pažním tlakoměrem předloktí nevisí volně dolů, ani se neopírá o kolena.
8. Během měření se nehýbejte (zejména u zápěstního měření).
9. Hadička manžety vede prostředkem ohybu předloktí.
10. Manžetu dostatečně vypouštějte, nepřefukujte ji.

Tensoval[®] duo control

Změřte si
krevní tlak doma
stejně přesně
jako u lékaře



- Jako **jediný tlakoměr na trhu** kombinuje **dvě metody měření** – poslechovou a oscilometrickou
- Jednoduché ovládání a **velký displej**
- Detekce poruch **nepravidelného srdečního rytmu**
- Záruka **5 let**



tensoval.cz



O krok dál
pro zdraví



Hypertenze?

Věnujte minutu svému zdraví.

Přijďte se poradit se svým
Alphega lékárníkem

12. 10. - 8. 11. 2015

a získáte kupón
**na slevu
100 Kč***



alphega
lékárna

vždy na dosah

www.alphega-lekarna.cz

*Sleva 100 Kč na nákup tonometru Tensoval. Slevu můžete uplatnit při předložení kupónu. Slevu nelze kombinovat s dalšími akcemi a kupóny nelze sčítat. Platí ve vybraných Alphega lékárnách.

48H DEODORANT ANTIPERSPIRANT DEODORANT PRO CITLIVOU NEBO DEPILOVANOU POKOŽKU

Antiperspirant se aplikuje v tenké vrstvě na suchou pokožku díky roll-onu velmi jednoduše a pohodlně. Výsledkem je zdravá a chráněná pokožka s pocitem komfortu po 48 hodin (testováno v extrémních podmínkách potu). Je obohacen o výtažek z bílého leknínu, který pokožku zklidňuje. Na oblečení nezanechává bílé skvrny. Bez parfemace. Bez alkoholu. Hypoalergenní. Testováno na citlivé pokožce pod dermatologickým dohledem.



NUK DĚTSKÝ BEZDOTYKOVÝ TEPLOMĚR FLASH

Teploměr Nuk je určen pro bezdotykové měření tělesné teploty pomocí infračerveného senzoru, který vám podá přesný výsledek během 1 sekundy (max. vzdálenost 3 cm od středu čela). Díky extra malému měřicímu nástavci je ideální také pro dětské ouško. Jakmile zaznamená zvýšenou teplotu, okamžitě varuje pomocí LED kontrolky. Nuk je vhodný rovněž pro měření povrchové teploty dětské výživy či koupele. Přidané funkce: indikace pokojové teploty, mute režim a paměťová funkce (25 pamětí), měření ve °C a °F.



TOLERIANE ULTRA OČNÍ INTENZIVNÍ ZKLIDŇUJÍCÍ PÉČE OD LA ROCHE-POSAY

Toleriane Ultra oční je péče vhodná pro velmi citlivé nebo alergické oční okolí. Okamžitě a trvale zklidňuje podráždění, snižuje otoky. Hydratuje a obnovuje komfort pokožky. Je vhodný pro nositele kontaktních čoček a pacienty s ekzémem nebo seboroickou dermatitidou. Má velmi příjemnou texturu. Vyzkoušejte Toleriane Ultra a dopřejte svému očnímu okolí skutečný luxus.



Umíte připravit školní svačinu pestře a zdravě?

„Mami, dej mi zítra trochu větší svačinu,“ žadoní dcera. „Proč,“ ptám se: „To ti nestačí, co ti připravím?“ „Ano, ale kamarádka Zuzka mi vždycky půlku sní, moje svačina jí moc chutná. Ona dostává z domova peníze a má si vždy něco koupit v automatu.“

Tohle je bohužel obvyklá situace. Rodiče buď nemají čas svačinu připravit, nebo se domnívají, že ve školních automatech je k sehnání výživná a zdravá svačina. Opak je však pravdou, čokoládové přeslazené tyčinky a chipsy asi nebudou to pravé pro dospívající mládež.

Den by měl samozřejmě začít zdravou a výživnou snídaní. Děti, které se ráno nenasnídají, pak zahánějí přes den hlad sušenkami, čokoládou a bonbony. Zhoršuje se také dětská pozornost a schopnost soustředit se na učení.

Pestrou a zdravou svačinu pak zařazujeme dětem do jídelníčku dvakrát denně. První dopolední navazuje na snídani a druhá odpolední by měla energeticky pokrýt sportovní aktivity dítěte.

Co by měla svačina obsahovat?

Při přípravě svačiny musíme dbát na správnou velikost porce, obsah živin a kalorickou hodnotu. Hodně důležitá je



Při přípravě školních svačin se vyvarujte zejména:

- sladkostí, sladkých minerálních vod a limonád
- uzenářských výrobků, salámů a paštik
- tučného pečiva, jako jsou buchty, koláče
- pokrmů typu fast food, jako jsou párek v rohlíku, pizza, hamburger

chuť a děti navíc ocení její vzhled a barevnost. Základem zdravé školní svačiny je celozrnné pečivo doplněné zeleninou. Také ovoce má v dětské svačině své místo. Ovoce a zelenina obsahují vitaminy a minerální látky, které posilují imunitu dítěte, a tím omezují jeho nemocnost.

Další nedílnou součástí svačiny jsou obiloviny, které tělu dodávají sacharidy důležité pro energii dítěte. Zařazujeme celozrnné pečivo, celozrnný (nejlépe žitný) chléb a müsli tyčinky. Svačina bohatá na sacharidy je důležitá zejména v ty dny, kdy mají děti tělesnou výchovu.

Bílkoviny dodáváme ve formě mléčných výrobků, jogurtů, tvarohu, sýrů a mléka. Jsou potřebné pro tvorbu, funkci a obnovu svalů, kůže, šlach a vnitřních orgánů. Neukládají se do zásoby, a proto je musíme pravidelně dodávat.

Výbornou variantou zdravé dětské svačinky jsou takzvané raw výrobky. Jsou to do 42 stupňů sušená semínka, oříšky a ovoce. Díky šetrné přípravě obsahují velké množství



Jak by měla vypadat zdravá školní svačina?

Podívejte se na můj týdenní rozpis svačin, jak je připravuji já své dceři:

PONDĚLÍ

Celozrnná houska potřená tvarohem, posypaná bylinkami, plátkový sýr, paprika



ÚTERÝ

Tmavý toastový chléb potřžený žervé, obložený plátky rajčete a papriky, posypaný balkánským sýrem

STŘEDA

Domácí jogurt s podušenými jablky a skořicí



ČTVRTEK

Celozrnná houska potřená žervé, obložená rajčaty a mozzarellou, posypaná bazalkou

PÁTEK

Celozrnná houska namazaná žervé, obložená uzeným lososem a čínským zelím



Dobrou chuť!

vitaminů, minerálů a enzymů. Na trhu je spousta hotových výrobků ve sladké i slané variantě. Vynikající jsou například sladké energetické tyčinky, které jsou vyrobeny jen ze sušených datlí, jablek, kakaových bobů, kokosu atd. Neobsahují přidané cukry, barviva, konzervanty, lepek, ani škroby (více o raw stravě na straně 20).

Do školy zajistěte dětem také dostatek tekutin. Školní automaty bohužel neposkytují odpovídající nápoje, a tak je vhodné dětem dát pití s sebou do láhve. Vhodná je čistá neperlivá voda, neslazené minerálky a mírně oslazený čaj.

Velmi často se setkáváme s tím, že děti nepijí celé dopoledne, ani po tělocviku, a to může přinést závažné potíže. Při dehydrataci jsou děti málo výkonné, bolí je hlava, jsou nesoustředění, trpí závratěmi a slabostí.

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

Raw strava: Jezte živě a zdravě

Také vás už nebaví kontrolovat při nákupu potravin obsah barviv, konzervantů a dalších přídavných látek? Tyto látky totiž mohou způsobovat alergie, ekzémy, bolesti hlavy a další zdravotní obtíže. Tepelně upravené potraviny navíc neobsahují vůbec žádné enzymy a minimální množství vitaminů a minerálů.

Řešení tohoto problému existuje v podobě takzvané živé raw food stravy. Raw food jsou potraviny, které nebyly tepelně upravené a zpravidla byly zpracované sušením do 42 stupňů Celsia. Raw food bývají z čerstvého ovoce a zeleniny, namočených oříšků a semínek. Tyto čerstvé živé potraviny jsou velmi snadno stravitelné a poskytují daleko více energie než jídlo vařené.

Pokud tady ale hovořím o všech výhodách raw stravy, nemíním tím, že bychom měli jíst vše raw. Na tuto stravu není nutné přejít úplně. Naše tělu bude úplně stačit, když do jídelníčku začneme postupně zařazovat více ovoce a zeleniny, anebo si budeme k vařenému jídlu přidávat něco čerstvého.

Jakmile se pro živou stravu rozhodneme, doporučuji začít tím, že do svého jídelníčku zařadíme smoothies, tedy mixované nápoje z čerstvého ovoce a zeleniny. Název těchto osvěžujících nápojů vychází z anglického výrazu smooth, tedy jemný, krémový. A přesně takové by správné smoothie mělo být.

Při výrobě tohoto lahodného moku se fantazii meze nekladou, kromě ovoce a zeleniny lze do smoothie přidat kakaové boby, mladý ječmen, chia semínka, ovesné vločky atd. Ovoce lze také kombinovat s listovou zeleninou, čímž získáme bohatý zdroj důležitého chlorofylu, který pomáhá tvorbě hemoglobinu a zpomaluje procesy stárnutí.

Velkou výhodou smoothie je, že ho připravujeme čisté bez alergenů. Proto ho můžeme bez obav podávat také diabetikům a lidem, kteří dodržují redukční dietu. Nejlepší doba na podávání smoothie je ráno, kdy nás perfektně probudí a dodá nám energii na celý den.



Recept na smoothie pro siláky

**2 banány, šálek jahod,
1 pomeranč, 1 salát Rollo Rosso,
1 lžička zeleného ječmene,
3 lžíce loupáných konopných
semínek, 9 datlí,
1 lžíce chia semínek**

Všechny ingredience rozmixujeme najemno a poté již jen vychutnáváme jeho lahodnou chuť.

Celkový poměr živé stravy by měl nakonec činit asi 70 procent. Živá strava umožňuje našemu tělu odpočinout si, načerpat síly z vitaminů a enzymů, nezatěžovat se trávením a detoxikací od jedů. Zejména v létě je tento způsob stravování nejen velmi příjemný, ale také rychlý.

Další velkou výhodou tohoto stylu stravování je, že na trhu již existuje spousta hotových výrobků raw stravy ve sladké či slané variantě. Hodí se do práce, školy, při sportu a cestování. Vynikající jsou například sladké energetické tyčinky, které jsou složeny výhradně ze sušených datlí, jablek, kakaových bobů, sušených meruněk, kokosu atd. Neobsahují přidané cukry, konzervační látky, barviva, lepek, ani škroby.

Zdravou a jednoduchou náhradou běžného pečiva jsou raw placky a kreky. Také tyto kreky a placky se nepečou a suší se při teplotě do 42 stupňů Celsia. Mají výbornou chuť, a obložíme-li si je zeleninou, získáme zdravou svačinu nebo lehkou večeři.



Večerní siestu u televize nebo knížky si můžeme zpříjemnit chroupáním krekrů z lněného semínka, červené řepy a kysaného zelí. Základní surovinou těchto krekrů je lněné semínko, které je bohatým zdrojem omega 3 nenasycených mastných kyselin, Ty jsou důležité k prevenci srdečně cévních nemocí a dalších civilizač-

ních chorob. Navíc jsou plné vlákniny a protirakovinných lignanů.

Hotové raw výrobky máme k dispozici v naší lékárně. Navštivte nás, rádi vám s přirozenou stravou poradíme.

*PharmDr. Lenka Zemanová
Alphega lékárnice, Louny*



10 důvodů, proč zkusit raw stravu

1. jasná a svěží mysl
2. po jídle nepřichází únava, ale naopak pocítíme příliv energie
3. čistá pleť, mizí ekzémy a jiné kožní potíže
4. mizí i další zdravotní problémy
5. ustálení váhy
6. možnost až úplné samostatnosti v obživě
7. pochopení principů přírody
8. lepší zvládnutí stresu, duševní klid a pohoda
9. menší potřeba spánku
10. začneme-li s raw stravou sami u sebe, postupně se přidají i ostatní

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

Veš dětská:

Staronový nepřítel našich dětí. Jak se účinně bránit?

Zavšivení neboli pedikulóza představuje po nachlazení druhou nejnakažlivější nemoc. Ani nejmodernější lékařské metody nezabrání vším, aby se šířily stejně neohroženě, jak tomu bylo v dobách středověku, kdy svět neznal slovo hygiena.

Stačí jedna zavšivená hlava a problém je na světě. A zbavit se vší kolonie není snadný úkol. Veš je anatomicky přizpůsobená, aby se držela a nepouštěla, hnidy (vajíčka) lepí k vlasu zvláštním tmelem, tvořeným proteiny. Díky genetickým mutacím v kódu DNA si vši vytvářejí rezistenci proti účinným látkám v odvšivovacích přípravcích. Vynalézavé potvůrky, nemyslíte?

Jak na vši?

Pokud vši u některého ze členů rodiny najdete, nezbyvá než vyrazit do lékárny, běžným mytím a vyčesáváním se

jich nezbavíte. Insekticidy, které dříve tvořily účinnou složku každého odvšivovacího přípravku, ustoupily do pozadí. Proč? „Jsou agresivní, navíc si proti nim vši za čas vybudují rezistenci. Na trhu jsou dnes zajímavější přípravky na bázi silikonových a minerálních olejů, které jdou na vši fyzikálním způsobem – proniknou do dýchacího ústrojí vši a udusí je, hnidy účinně dehydrují. Proti tomu si veš nemůže vybudovat odolnost,“ vysvětluje MUDr. Alena Štukavcová. Nejprodávanějším preparátem s tímto účinkem je Paranit, jehož složení s vysokou koncentrací obsažených látek zaručuje 100% účinnost již po jedné aplikaci.

Po použití odvšivovacího přípravku a následném umytí šamponem je potřeba vzít do ruky hustý hřeben přezdívaný „všiváček“ a vši z hlavy pečlivě vyčesat. Hnidy, které jsou k vlasu přilepeny opravdu pevně, je nejlepší stáhnout nehtem, popřípadě napadený vlas u hlavy odstříhnout. Pokud takto pečlivě odvšivené dítě pošlete zpět do školy, kde se nákaza šíří, je velmi pravděpodobné, že si odpoledne přinese další várku cizopasníků. Východiskem může být preventivní sprej (také z řady Paranit), který si ráno nastříkáte na suché vlasy. Repelentní složka a výtažky z rostlin obsažené ve spreji vši od návštěvy zaručeně odradí.



inzerce

PARANIT

**Odstraňte 100% vši
jedinou aplikací!***

OMEGA
PHARMA

www.paranit.cz



Zdravotnický prostředek

* Prokázáno klinickou studií.

Abeceda „žloutenek“

Infekční žloutenka, správněji virový zánět jater, má několik typů, které se liší nejen původcem, ale také průběhem a svou nebezpečností. V současnosti je u dětí nejvyšší nebezpečí infekce virem hepatitidy A, která probíhá většinou v epidemiích různého rozsahu a bývá vyvolána spíše kontaminací potravy (nemoc špinavých rukou).



Který virový zánět jater ohrožuje Čechy nejvíce?

V roce 2013 bylo v Česku hlášeno:

348 případů virové hepatitidy A
133 případů hepatitidy B
873 případů hepatitidy C
218 případů hepatitidy E

Vedle hepatitidy A nás ale mohou postihnout také typy B a C. Hepatitida B je v současnosti problémem starší neočkované generace. Děti jsou proti ní chráněny v rámci tzv. „povinného“ očkování (Hexavakcína). Největší problém s vysokým nárůstem případů však představuje v současnosti hepatitida C.

Hepatitida A (VHA)

Epidemie hepatitidy A pronásledují člověka od nepaměti, zejména v souvislosti s válečnými konflikty nebo přírodními katastrofami. V České republice se v roce 1979 nakazilo ze zmrazených jahod dovezených z Polska více než 40 tisíc lidí. V posledních desetiletích významně klesl výskyt protilátek proti viru hepatitidy A v populaci, proto jsou opakované epidemie hepatitidy A velmi pravděpodobné. Očkování proti hepatitidě A chrání celoživotně. Je dobré zvážit vakcinaci před

cestou do zemí s nižší socio-hygienickou úrovní. Vakcinace proti hepatitidě A nepatří k „povinnému“ dětskému očkování. VHA probíhá u dětí často jako chřipka, někdy se zvracením a bolestmi břicha, někdy i bez charakteristického zežloutnutí. Diagnóza se pak stanoví z krevního vzorku. Doba od infekce k projevům (inkubační doba) činí dva až čtyři týdny (s rozmezím 14 až 48 dnů). Léčbou je klid a neдрáždivá lehká strava, zákaz pití alkoholu. Přejchod do chronického onemocnění je extrémně vzácný.

Hepatitida B (VHB)

Asi 1/3 světové populace se během svého života infikuje virem hepatitidy B a na světě žije 350 až 400 milionů chronicky infikovaných (v ČR asi 50 tisíc), což způsobuje až milion úmrtí ročně (na světě). Následky hepatitidy B (neléčení pacienti s chronickou VHB) tvoří 5 až 10% indikací k transplantaci

jater. Až u 20% pacientů s chronickou hepatitidou B se vyvine jaterní cirhóza a u 2 až 5% těchto pacientů dojde ke vzniku rakoviny jater.

Přenáší se krví a tělesnými tekutinami (sexuální přenos). Inkubační doba je 30 až 180 (nejčastěji 60 až 90) dní. Viry se navážou na jaterní buňku, kde je imunitní systém rozpozná a celou ji zničí. Průběh může být akutní s horečkou, zvracením, bolestmi břicha, žloutenkou, pak se nepřehlédne, nebo probíhá bezpříznakově a může bez rozpoznání přejít do chronického stadia.

Diagnóza se potvrdí vyšetřením z krve, například pozitivitou tzv. australského antigenu.

Bezpříznakovým („zdravým“) nositelem viru je 5 % populace. Jedná se o jedno z nejzávažnějších virových onemocnění člověka – každý pátý nosič umírá na cirhózu, každý devátý na hepatocelulární karcinom.

Hepatitida C

Hepatitida C se přenáší nejčastěji krví, akutní stadium bývá většinou bezpříznakové, proto uniká pozornosti a pravděpodobnost přechodu do chronické hepatitidy je vysoká (až 90 %). K rizikovým faktorům patří vyšší věk, větší infekční dávka, současná hepatitida B, infekce HIV, nadměrné požívání alkoholu, obezita, poruchy imunity.

Chronickou hepatitidu C provázejí závažné komplikace. Patří mezi ně například jaterní cirhóza, která se vyvine během 20 až 30 let infekce u 10 až 20% pacientů. Ročně se u 1 až 5% z nich vyvine rakovina jater. Po diagnostikování rakoviny jater třetina nemocných během prvního roku zemře.

Proto je nutno diagnostikovat a léčit hepatitidu C co nejdříve. To znamená myslet na ni a včas nabírat krev na vy-



Výskyt VHC ve světě

Hepatitida C (VHC) se vyskytuje celosvětově, infikováni jsou zhruba 3% populace (180 až 200 milionů lidí).

V roce 2014 byly uveřejněny výsledky epidemiologického průzkumu v 16 zemích, včetně České republiky. Do sledování nebylo zahrnuto Rusko a země bývalého Sovětského svazu. Nejzávažnější situace se jeví v Egyptě (8,5% populace, tj. 6 358 tisíc infikovaných, v roce 2008), v Brazílii (2 106 tisíc infikovaných, stav v roce 2007), v zemích EU jsou hepatitidou C infikováni zhruba 0,3% populace.

Česká republika patří mezi státy s nízkým výskytem nových případů infekce VHB díky proočkovanosti a zvládnutému „harm reduction“ programu u injekčních uživatelů drog.

šetření protilátek proti VHC, které má diagnostickou průkaznost. Očkovací látka pro tento typ hepatitidy zatím není k dispozici.

Neexistuje národní sledování prevalence (výskytu) VHC, jen sledování určitých vybraných skupin obyvatelstva a regionů (například dárce krve a injekční uživatelé drog). Podle expertních odhadů počet všech infikovaných v České republice v roce 2012 činil přibližně 0,4 % (v rozmezí 0,1 až 0,5 %), což odpovídá počtu 42 300 (14 800 až 51 800) jedinců s VHC. Při statistické korekci za předpokladu, že pozitivita protilátek přetrvává v 70 %, pak v roce 2012 činila prevalence 0,6 % (0,2 až 0,7 %) tj. 60 400 jedinců (21 000 až 74 000).

Ročně je diagnostikováno kolem 800 nových případů, v roce 2010 bylo léčeno 880 nemocných. V roce 2011 bylo v České republice provedeno 89 transplantací jater, z toho 15,6 % bylo v důsledku VHC.

Do roku 1992 bylo 15 % VHC přeneseno transfuzí, od té doby však počet takto infikovaných klesá. Po zavedení testování dárců krve v roce 1992 se ihned snížilo riziko přenosu hepatitidy C krví a krevními deriváty podanými ve zdravotnických zařízeních. V devadesátých letech minulého století bylo infikováno zhruba 40 % dialyzovaných pacientů, v současnosti se jejich podíl snížil pod 5 %.

V roce 2012 představovali nitrožilní uživatelé drog 65 % nově diagnostikovaných případů VHC. Odhady říkají, že v roce 2007 bylo 32,4 % uživatelů drog VHC pozitivních.

Předpokládá se, že počet diagnostikovaných případů bude do roku 2020 stoupat, ale pak do roku 2030 nastane mírný pokles.



Rizikové skupiny

- injekční uživatelé drog (i když udávají třeba jen jednorázové experimentování s drogami)
- příjemci krevních transfuzí, plazmy, přípravků z plazmy (zejména nemocní s hemofilií) a příjemci transplantovaných orgánů před rokem 1992
- hemodialyzovaní pacienti
- osoby operované před rokem 1992 - často dostaly krevní transfuzi a nevědí o tom (totéž platí i pro ženy, které rodily před tímto datem)
- tetování (zejména v amatérských podmínkách - na vojně, ve vězení), nebo s piercingem
- po (ve) výkonu trestu odnětí svobody
- osoby s HIV infekcí

VHC je většinou diagnostikováno až v chronickém stadiu a často náhodou.



Hepatitida D (VHD)

Samostatná virová hepatitida D neexistuje, vždy je nutná současná hepatitida B a očkování proti hepatitidě B chrání i před hepatitidou D. Virus VHD se přenáší především krví a krevními produkty zvláště mezi injekčními uživateli drog, přenos sexuální nebo vertikální z matky na novorozence je poměrně vzácný.

Hepatitida E (VHE)

V České republice se přenáší zejména prostřednictvím tepelně nedostatečně upraveného vepřového masa a divočiny. Je nebezpečná pro ženy v těhotenství (úmrť matky 15 až 25 %), u osob s těžkým chronickým jaterním onemocněním (hlavně u alkoholiků je úmrtnost 60 až 70 %) a u pacientů s poruchou imunity (užívání imunosupresivních léků, chemoterapie). Očkování zatím není dostupné.

MUDr. Marta Šimůnková

**Neklid, nepozornost,
zbrkllost. Je vaše dítě**

hyperaktivní?

Děti jsou nepozorné, zdá se, že během rozhovoru neposlouchají, nechají se snadno vyrušit vnějšími podněty, nejsou schopné dokončit daný úkol, ztrácejí věci, nejsou schopné si zorganizovat práci, ani čas? Může se jednat o hyperaktivitu.

Pokud ke zmíněným příznakům přidáme ještě fakt, že děti jsou zbrklé, neustále v pohybu, nedokážou v klidu sedět, hodně mluví, skáčou ostatním do řeči, mají problém čekat, až na ně přijde řada, pak je nasnadě věnovat jejich chování zvýšenou pozornost.

Hyperaktivní děti bohužel mohou mít také obtíže se zařazením do kolektivu a jsou méně odolné vůči neúspěchu a kritice. Ve škole mívají horší prospěch, než který by odpovídal jejich intelektu. Těžce nesou omezení a příkazy, hůře se podrobují autoritám a disciplíně. Mívají konflikty s okolím, kvůli jejich zbrkllosti u nich častěji dochází k úrazům. Jsou hůře zvladatelné a okolím často považované za nevychované.

K tomu všemu bývají přidruženy i různé specifické poruchy učení: dyslexie (porucha čtení), dysgrafie (porucha psaní), dyskalkulie (porucha počítání), může být přítomna i porucha řeči, kdy je potřeba vyhledat logopeda, anebo může dítě trpět extrémní neobratností (nedovede si zavázat tkaničky u bot, netrefí se míčem na cíl apod.).

Skutečně se však jedná o organickou poruchu mozku, která ovlivňuje regulaci na úrovni přenašečů nervových vzruchů, jež mají vliv na kognitivní (poznávací) funkce.

Příčiny ADHD syndromu (hyperaktivity) jsou nejasné. Podstatnou roli zřejmě hraje genetika a průběh těhotenství: psychické vlivy a stres matky, kouření, alkohol, hovoří se také o nadměrném požívání přídatných látek v potravě. Rizikovým faktorem je nízká porodní hmotnost či předčasný porod.

K dalšímu nepříznivému rozvoji může vést i chování rodičů, např. nedostatečné využití potenciálu dítěte a přehlížení jeho potřeb. Dítě se pak snaží vynutit si pozornost za každou cenu, právě nevhodným chováním.

Nicméně tato porucha se dá celkem úspěšně léčit a mnohé nežádoucí příznaky lze podstatně omezit, nebo zmírnit.



Hyperaktivita spojená s poruchou pozornosti, neboli ADHD syndrom (anglická zkratka pro Attention Deficit Hyperactive Disorder) je neurovývojová porucha postihující 6 až 9 % dětí. Vyskytuje se 3 až 5x častěji u chlapců a k její manifestaci dochází většinou už v předškolním věku, ale nejvýrazněji se projevuje s nástupem školní docházky.





Podezření na hyperaktivitu je nejčastější příčinou psychiatrického vyšetření u dětí a jen v České republice touto poruchou trpí kolem 20 tisíc dětských pacientů.



Kdy je vhodná návštěva lékaře s podezřením na hyperaktivitu dítěte?

- dítě je déle jak 6 měsíců podstatně neklidnější, nepozornější a impulzivnější než ostatní děti
- na jeho uhlídání musíte vynaložit daleko více času a námahy než jiní rodiče
- ostatní děti si s ním nechtějí hrát, protože je hyperaktivní, provokuje je, nebo se chová agresivně
- máte informace od učitelů, že dítě má problémy s učením a s kázní
- v souvislosti s výchovou často ztrácíte trpělivost a cítíte se vyčerpaní a bezradní



ADHD charakterizují tři základní poruchy chování:

- obtíže se soustředěním
- nepřiměřeně zvýšená aktivita
- impulsivita

Úspěšnost léčby je 70 až 90%. Diagnostiku většinou provádí společně dětský psychiatr a psycholog. Někdy je důležité i neurologické vyšetření, aby se vyloučilo jiné organické onemocnění mozku.

Léčba je komplexní. Zahrnuje psychoterapii, výchovná i režimová opatření a trénink žádoucího chování. Pokud režimová opatření nestačí, je vhodná i léčba medikamentózní, která zmírňuje neklid a zlepšuje soustředění. Tato

léčba je vždy výhradně v rukách dětského psychiatra.

Na léčbu má velký vliv také postoj rodiny, ve které dítě žije. Je potřeba omezit výčitky a tresty, které bývají neúčinné a ještě více snižují sebevědomí dítěte. Děti s ADHD bývají velmi vnímavé a citlivé a přitom zažívají daleko méně často pocit úspěchu než ostatní. Děti naopak potřebují pochvalu nejen za výkon, ale především za snahu. Dítě potřebuje zažít úspěch a pocit, že má u rodičů zástání a porozumění.

Další prohloubení pocitu méněcennosti, úzkosti, sebeobvinění, ale také agresivity či provokativní postoje riskují ambiciózní rodiče, které na děti kladou zvýšené požadavky.

Důležitá je pravidelnost a režim, zadávání jednotlivých úkolů a důsledné

sledování jejich plnění. Styl učení i práce je třeba přizpůsobit, zařadit časté přestávky spojené s uvolněním či pohybem, odstranit z prostředí předměty, které by mohly narušovat pozornost. Někdy pomohou kartičky, návody, seznamy, co je potřeba udělat.

Děti bývají talentované a tvůrčí, při řešení problémů uplatňují originální postupy a jsou zvědavé, doporučuje se proto podporovat jejich pohybové aktivity i tvořivost.

V každém případě, pokud se problémy objeví a nějakou dobu trvají, nepodceňujte situaci s nadějí, že se vše samo od sebe vyřeší a že problém sám zmizí. Čím dříve se začne s léčbou, tím vyšší naděje je na její úspěšnost.

MUDr. Kateřina Uxová

Oslabená imunita? Vyzkoušejte superpotravinu

První dny ve škole jsou pro děti náročnou změnou jejich prázdninového režimu. Větší nároky, které jsou na ně kladeny, a přítomnost v kolektivu mnoha dalších dětí mohou mít vliv na zvýšení nemocnosti. Jak jeden z našich nejcennějších systémů podpořit nejen v dětství, ale i v dospělosti?



Co může způsobit oslabení imunitního systému?

- nepřímý vliv mají různá onemocnění, jako jsou diabetes, nádory a stresové faktory
- biologická léčba či užívání některých léků, jako jsou kortikoidy, antivirotika, antibiotika
- znečištěné životní prostředí, smog, výfukové plyny
- barviva, konzervanty a dochucovadla v potravinách
- překyselení organismu
- nedostatek vitaminů A, D, B3, B6, zinku a selenu
- chronický únavový syndrom
- nedostatek pohybu a málo pobytu na čerstvém vzduchu

Pokud chce bakterie nebo vir proniknout do našeho těla, musí překonat dvě bariéry. První z nich je kůže, v níž mikroorganismy zastaví maz, pot a přirozená kožní mikroflóra. Také v nosní sliznici, v slzném filmu kolem oka a uvnitř očních víček kolují protilátky proti původcům nemocí.

Druhou imunitní bariérou je lymfatický systém. Jeho hlavní součástí jsou mandle, v jejichž záhybech bakterie ulpívají. Bílé krvinky rozpoznají cizorodou látku, vytvoří protilátky a nechtěné vetřelce zničí. O čištění organismu se starají lymfatické vlasečnice a cévy.

Imunitní systém se však skládá ještě z mnoha dalších částí. Významnou roli hraje například slezina, která v případě infekce uvolňuje obranné buňky do krve, brzlík, v němž dozrávají bílé krvinky T-lymfocyty ničící nádorové a poškozené buňky, kostní dřeň produkující denně až

70 miliard imunitních buněk, či střeva, v jejichž určitých částech se zachytávají bakterie, viry a paraziti z tráveniny a která vytvářejí vlastní kolonii přátelských bakterií.

Imunitu však můžeme ovlivnit i my sami. Jak? Pobývejte často na zdravém vzduchu a sportujte. Otužujte se - začněte se ráno sprchovat nejprve vlažnou vodou, postupně snižujte teplotu, až se budete sprchovat studenou vodou asi po dobu 1 až 3 minut. Pokud si netroufáte na sprchu, stačí, když se

studenou vodou umyjete do půli těla. Večer před sprchováním si na sucho kartáčujte celé tělo, krásně se vám prokrví tělo a rozhýbá lymfa.

Užívejte pravidelně multivitaminové přípravky, v zimním období přidejte vitamin C a zinek. Zařaďte do své stravy takzvané superpotraviny. Relaxujte a zajistěte si psychickou pohodu. Odkyselte si vaše tělo vhodnou stravou bohatou na zásadité potraviny, jako je zelenina, některé ovoce, bylinkové a zelené čaje.

Superpotraviny by v našem jídelníčku chybět neměly

Superpotraviny značí již svým názvem, že mají „něco navíc“. Jsou to totiž vysoce výživné potraviny, velmi bohaté na přírodní vitaminy a minerály. Zařaďte jich co nejvíce mezi potraviny, které běžně konzumujete, imunita se vám zvýší a budete plni energie a elánu.



SUPERPOTRAVINY

Kustovnice čínská – goji

Pochází z Asie, sbírají se bobule, ze kterých se vaří výborný čaj a je možno je také přidávat do jídel. Má antibakteriální a antioxidační vlastnosti. Má výrazné účinky proti stárnutí, snižuje tlak a cholesterol. Čínská medicína ji využívá již 1 500 let. Kustovnice je možná jedním z důvodů, proč lidé v Číně patří mezi nejstarší obyvatele světa.

Rakytník

Je opravdovým elixírem života a vitaminovou bombou. Jedna jeho bobule obsahuje denní doporučenou dávku vitaminu C. Kromě vitaminu C obsahuje také vitamin A, organické kyseliny a biostimulační látky. Díky nim výrazně podporuje imunitní systém. Užívá se ve formě čaje, sirupů, tablet nejen při chřipkách, angíně ale i při trávicích potížích. Obsahuje totiž vzácnou omega 7 mastnou kyselinu, která chrání ochranný obal žaludku a pomáhá jej i obnovit.

inzerce

SINECOD® SIRUP ÚČINNĚ TLUMÍ SUCHÝ DRÁŽDIVÝ KAŠEL PO CELOU NOC



Vhodný i pro děti
již od **3 let**

Sinecod®, 0,15% sirup obsahuje butamirati citras. Léčivý přípravek k vnitřnímu užití. Před použitím pečlivě čtěte příbalovou informaci. Novartis s.r.o., Na Pankráci 1724/129, 140 00 Praha 4, email: marketing.cz@novartis.com.

 NOVARTIS



Kokosový olej

Vyrábí se z bílé dužiny kokosových ořechů. Díky obsahu kyseliny laurové a myristové má silné antibiotické a antivirové účinky. Funguje i proti viru ebola, proti kvasinkám, plísním a střevním parazitům. Obnovuje střevní mikroflóru a reguluje stolici. Velmi nadějně výsledky prokázal v léčbě ní Alzheimerovy nemoci. Doporučuje se preventivně užívat 1 kávovou lžičku denně buď samotnou, nebo přidanou do čaje. Je možné na něm smažit, protože se nepřepaluje. Vhodný je také k zevnímu použití, kdy pomáhá léčit ekzémy, lupénku a akné. Chrání před UV zářením, je možno ho použít na opalování.

Mladý ječmen

Je to sušená šťáva z listů mladého ječmene, která obsahuje velké množství enzymů, vitaminů, minerálů a chlorofylu. Posiluje imunitu a má detoxikační účinky, odstraňuje z našeho těla těžké kovy. Dodá energii a chuť do života. Je vhodný při únavě, rekonvalescenci a při stresových situacích.

Mumio

Tajemná látka z Orientu, o které se dodnes neví, co to vlastně je. Podle některých teorií je to horská pryskyřice, nacházející se vysoko v Himálájích, anebo vysušený trus horských hlodavců. Mumio obsahuje 28 chemických prvků, 30 makro a mikrokomponentů, 6 aminokyselin, vitaminy a éterické oleje. Zlepšuje tělesnou vitalitu, výrazně aktivuje imunitu, je vhodné jej užívat v tabletách v zimním období po dobu 3 týdnů. Léčí také poranění a urychluje hojení zlomenin. Byly zjištěny také pozitivní účinky na vysoký krevní tlak, diabetes a nádorová onemocnění. Zevně se dá použít ve formě masti při ekzémech a mykózách.

Kakaové boby – indiánský pokrm bohů

Jsou bohatým zdrojem hořčíku, železa a manganu. Obsahují silné antioxidanty - flavonoidy, které pomáhají

snižovat krevní tlak a zvyšují imunitu. Jsou také nejsilnějším přírodním antidepresivem a rychlým zdrojem energie.

Superpotravin, které pomáhají zvyšovat imunitu je ještě mnoho, dále můžeme jmenovat například: **arónie, brusinky, borůvky, mandle, žen-šen, hlíva ústříčná, aloe, česnek.**

*PharmDr. Lenka Zemanová
Alphega lékárnice, Louny*



Goji štrúdl

Na polovinu rozváleného listového těsta rozprostřeme nastrohaná **kyselejší jablka**, posypeme je plody **kustovnice, oříšky a rozinkami**. Osladíme **třtinovým cukrem** a posypeme **skořicí**. Okraje těsta přehrneme, spojíme a potřeme rozšlehaným **vejcem**. Pečeme na pečícím papíru při 180 stupních dozlatova.

Dobrou chuť!

**Přijďte se poradit přímo do naší
Alphega lékárny:**

Lékárna U Svatého Mikuláše,
Beneše z Loun 321, Louny
Tel.: 415 653 469

*Někdo vidí
složitou situaci,
já tátu, který se opět usmívá.*

Jednorázové absorpční kalhotky **TENA Pants**:

- jsou vhodné pro muže i ženy se středním až těžkým únikem moči,
- oblékají se jako běžné spodní prádlo,
- mají unikátní tvar absorpčního jádra, díky kterému jsou diskretnější a pohodlnější na nošení a zároveň poskytují maximální ochranu.

VZORKY ZDARMA na:

www.TENACZ.cz nebo 800 111 121



Epilepsie

alias padoucnice v našich životech

Nerovnováha mezi stimulujícími a tlumícími procesy v centrálním nervovém systému (stimulující složky převažují). Elektrické impulzy vyvolané nervovými buňkami, které posílají zprávy jedna druhé. Nadměrně silný elektrický výboj vznikající aktivací velkého množství buněk najednou. Právě takový je svět epileptika.

Epilepsie je onemocnění projevující se opakovanými epileptickými záchvaty. Ty se projevují poruchou vědomí, pohyblivosti, citlivosti, smyslových funkcí a změnou psychických projevů. Některé záchvaty však tyto projevy postrádají a dají se rozpoznat pouze na základě výsledků EEG (elektroencefalografie).

Epilepsie může vzniknout v každém věku. Muži bývají epilepsií postiženi častěji než ženy a děti trpí epilepsií častěji než dospělí. U většiny dětských pacientů onemocnění během dospívání vymizí. U některých se mohou záchvaty projevit v pubertě a přetrvávat až do dospělosti.

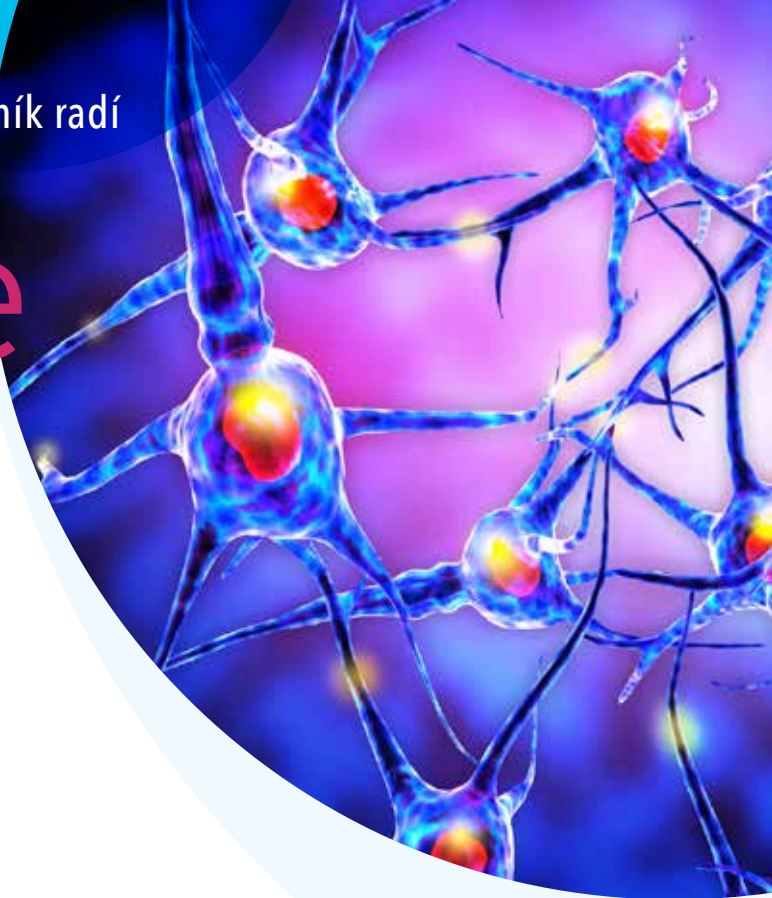
Na vzniku epileptických záchvatů se podílí i faktory zevního prostředí, jako je fyzická únava, nedostatek spánku a alkohol. Poškozené nervové buňky, které mají pozměněný vzhled i funkci mohou vznikat před narozením, při porodu, nebo až u narozeného jedince. Toxické vlivy, poruchy vývoje a infekce mají vliv na poškození neuronů ještě v prenatálním vývoji. Při porodu může dojít k nedostatečnému okysličení mozkové tkáně, které vede k jejímu poškození. Nejčastějšími příčinami v dospělosti jsou úrazy hlavy, krvácení do mozku, mrtvice, infekce a nádory.

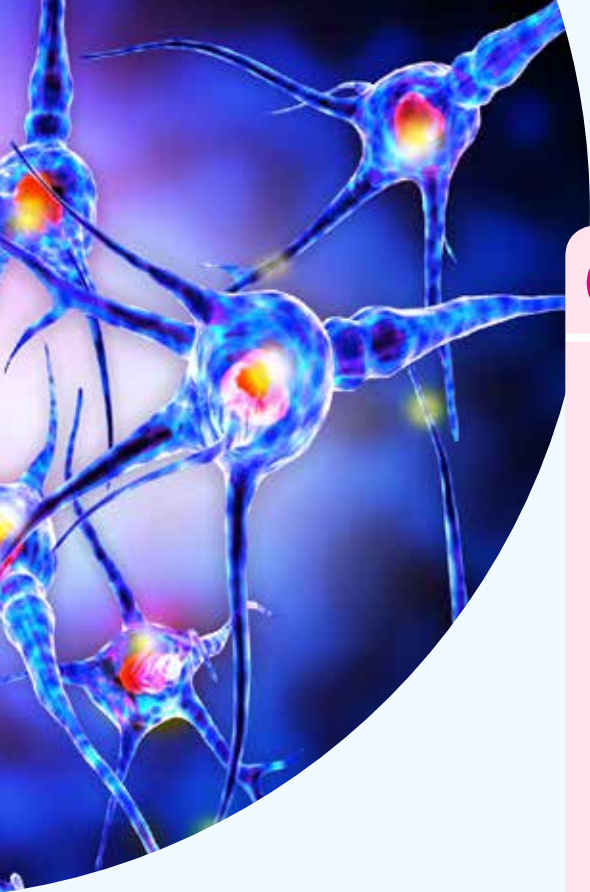
Výskyt epileptických záchvatů může být podmíněn i vysokou horečkou, únavou, hladověním, léky, případně menstruačním cyklem. Spouštěcím faktorem epileptického záchvatu mohou být zvukové a především světelné vjemy, jako jsou rychlé záblesky.

Jak pomoci člověku s velkým epileptickým záchvatem?

V první řadě se snažíme zmírnit pád na zem a zajistit, aby se dotyčný opakovaně nebouchal do hlavy. Nejlepší je hlavu během záchvatu přidržovat a pokud je to možné, uvést nemocného po záchvatu do stabilizované polohy. Dále odstraníme předměty v okolí, o které by se mohl dotyčný poranit. Sledujeme, zda během záchvatu nedošlo k zástavě dýchání. Pokud záchvat trvá a postižený nepřijde k vědomí do 5 až 10 minut, nebo je záchvat opakovaný, zavoláme rychlou záchrannou službu a do jejich příjezdu sledujeme dýchání a pulz nemocného.

Pacienti léčící se s epilepsií musejí pravidelně užívat léky a za žádných okolností léčbu nesmí přerušit nebo snížit dávky léků bez konzultace s lékařem. Během léčby je nutné nepít alkohol, dodržovat pravidelný spánkový re-





žím a nepracovat na směnný provoz. U žen nastává problém, pokud plánují těhotenství. Léky na epilepsii mohou mít vliv na poškození plodu. Tuto problematiku je nutné vždy konzultovat s lékařem.

V lékárnách máme nejrůznější doplňky pro léčbu epilepsie, které nám pomáhají nahradit nedostatek některých potřebných látek přispívajících ke vzniku záchvatu. Jsou to například vitamin B6 a kyselina listová, které jsou dobré pro správnou činnost nervové soustavy. K ochraně nervů dále přispívají vápník, hořčík, mangan, selen a zinek a neměli bychom zapomenout ani na vitamin E, který působí jako antioxidant a v těle potlačuje chemické změny.

Epilepsie může trápit i naše domácí zvířata. První pomoc, kterou jim můžeme po záchvatu poskytnout, je podat zvířeti jídlo, cukr či dětské piškoty, aby doplnilo energii, kterou během záchvatu spotřebovalo.



Epileptické stavy a typy záchvatů

- **Parciální záchvaty** jsou záchvaty částečné, které provázejí pocity brnění, mravenčení, záškuby, křeče až přechodná obrna postižených svalových skupin. Pokud je poškození v části mozku, která má na starost zrakové vjemy, mohou se objevit záblesky, poruchy vidění, výpadky zrakového pole až slepota. Pokud je zasažena jiná část mozku, může to vést ke sluchovým, chuťovým nebo čichovým halucinacím, závratím, mlaskání, polykání či k poruchám chování.

Tělesné projevy mohou být doprovázeny smíchem, strachem až agresivním chováním. Parciálnímu záchvatu většinou předchází aura, projevující se nervozitou, záblesky před očima nebo poruchou vidění. Nemocný tak může blížící se záchvat rozpoznat. Pokud je záchvat doprovázen poruchou vědomí, nemocný si na něj nepamatuje a během záchvatu nereaguje na podněty z okolí. Taková ztráta vědomí je většinou krátká a trvá maximálně několik minut.

- **Generalizované záchvaty** jsou hned od začátku charakteristické náhlou ztrátou vědomí a pádem, ztrátou reakce zornic na světlo a následnou křečí veškerého svalstva, která postihuje i dýchací a žvýkací svaly. Může tak docházet k silnému výdechu doprovázeným výkřikem, až k zástavě dýchání. Může dojít k uvolnění svěračů močového měchýře a konečníku, a tím k pomočení či pokálení. Nemocný se probouzí zmatený se silnou bolestí hlavy a svalů.
- **Absence** je typ záchvatu charakteristický pro děti. Ty často přeruší svou činnost, strnule se zahledí a nereagují na oslovení.
- **Velmi závažný život ohrožující stav je status epilepticus**, kdy na sebe jednotlivé epileptické záchvaty navazují v celkové délce více než 30 minut.

Mgr. Martina Urbánková
Alphega lékárnice, Frýdlant nad Ostravicí

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

Proti osteoporóze společně s vitaminem D

Osteoporóza je onemocnění metabolismu kostní tkáně, při kterém dochází k ubývání množství kostní hmoty a celkově se snižuje kvalita kostí. Kostí „řídnou“ a stávají se křehčími. Jejím nebezpečím je, že vzniká plíživě a bez příznaků a projeví se většinou až zlomeninami, ke kterým dochází i při minimální zátěži kosti.

Mezi nejčastější zlomeniny kostí při jejich minimální zátěži patří zlomeniny zápěstí, krčku stehenní kosti a obratlů. Zlomené obratle vedou ke změně vzájemného postavení a k bolestem zad. Dochází ke snížení celkové tělesné výšky a k typicky shrbenému postoji se zakulacenými zády.

Výrazný úbytek kostní hmoty má dvě příčiny: zvýšené odbourávání a nedostatečnou novotvorbu kosti. Ke zrychlenému úbytku kostní hmoty dochází zejména následkem hormonálních změn u žen po menopauze, snížená hladina estrogenů způsobuje zvýšené odbourávání kostí. Výrazně



Osteoporóza je závažným onemocněním. Postihuje zhruba 7 % populace, zejména ve starším věku, častěji ženy než muže. Každá třetí žena a každý šestý muž nad 50 let osteoporózou onemocní. Je to onemocnění, které může kvůli zlomeninám a jejich špatnému hojení vést až k trvalé invaliditě a zvyšuje úmrtnost během 5 let až o 25 %.

rizikovou skupinu tvoří ženy, kterým byly chirurgicky odstraněny vaječníky před pětačtyřicátým rokem věku, a tím u nich došlo k předčasné menopauze.

Další příčinou je nedostatečné zásobování těla vápníkem, kdy organismus začne vápník odčerpávat z kostí. To může být způsobeno nedostatkem vápníku v potravě, nebo poruchou vstřebávání vápníku ve střevě při nedostatku vitamínu D, případně střevním či jaterním onemocněním. Ohroženi jsou zejména starší lidé, kteří konzumují málo mléčných produktů a kvůli omezenému pohybu venku nejsou vystaveni dostatečnému množství slunečního záření. ►►



Přišli jsme KLOUBŮM NA KLOUB

Colafit[®]

čistota kolagenu 99,9%

ČISTÝ LYOFILIZOVANÝ
KOLAGEN
S RODOKMENEM

Colafit obsahuje vitamín C,
který přispívá k normální tvorbě
kolagenu pro normální funkci
chrupavek, kostí, kůže a zubů.

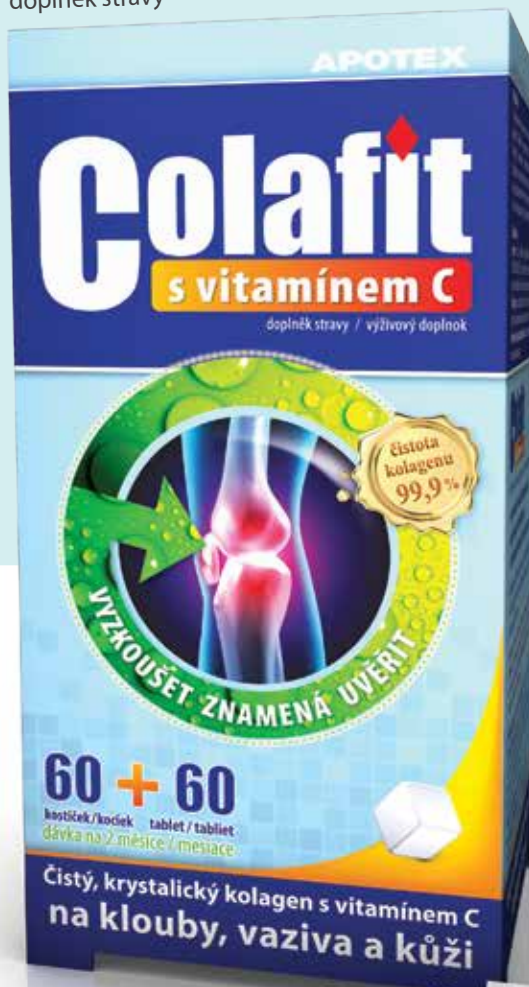
NABÍZENÁ BALENÍ:

- Colafit 30, 60 a 120 kostiček
- Colafit s vitamínem C 60 kostiček + 60 tablet
- Colafit AKUT Pro 175 ml

APOTEX

Doplňěk stravy. Dbejte na vyváženou stravu a zdravý životní styl. Colafit AKUT Pro krém je kosmetický přípravek.

doplňěk stravy



Velmi zásadní pro vznik osteoporózy je i snížení nebo omezení pohybové aktivity. Přiměřená fyzická zátěž totiž novotvorbu kostní hmoty podporuje. Osteoporóza může být způsobena i sekundárně při některých onemocněních žláz s vnitřní sekrecí (štítná žláza, příštítná tělíska), dále při nemocích zažívacího ústrojí (stavy po operaci žaludku a střeva, chronické záněty, některá onemocnění ledvin) a v neposlední řadě i při užívání některých léků (glukokortikoidy, antiepileptika, některá antacida).

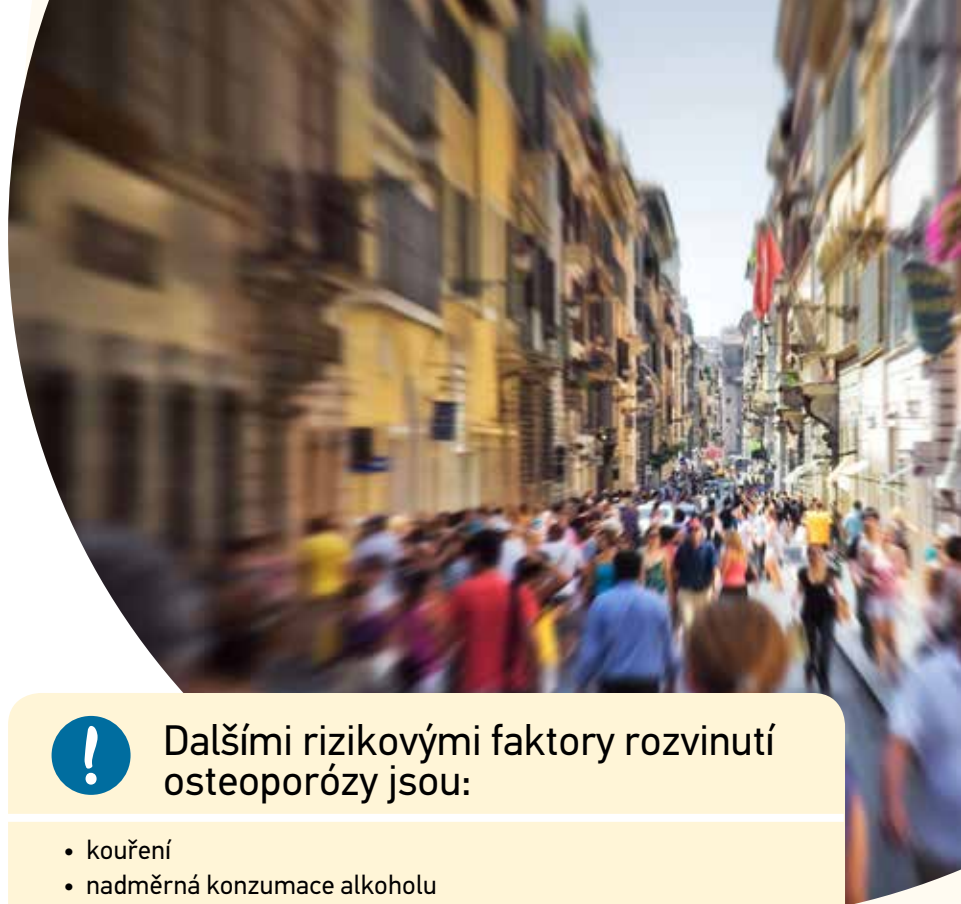
Léčba osteoporózy je náročná

Cílem léčby je zabránit úbytku množství a zhoršení kvality kostní tkáně. Léčba je individuální, vždy je totiž potřeba odhalit příčiny zvýšeného odbourávání kosti. Souvisí s věkem a pohlavím pacienta, jeho celkovým zdravotním stavem, stylem života i s přítomností rizikových faktorů.

Podávají se jednak léky tlumící odbourávání kostní tkáně (bifosfonáty, kalcitonin) a léky podporující tvorbu kostní hmoty (parathormon). U žen po menopauze lze po dohodě s gynekologem předepsat hormonální substituční léčbu estrogeny, které též zabraňují zvýšenému odbourávání kostní tkáně. U všech pacientů s osteoporózou je doporučován vápník a vitamin D.

Důležitá je též úprava životosprávy: správná výživa a dostatek přiměřené pohybové aktivity. Ideální je chůze, plavání, lehké posilování, jízda na kole apod.

Léčba osteoporózy je velmi nákladná, zvláště v případech zlomenin, které se často musejí řešit operací. Po pobytu v nemocnici je důležitý opětovný ná-



Dalšími rizikovými faktory rozvinutí osteoporózy jsou:

- kouření
- nadměrná konzumace alkoholu
- celkový status: menší a velmi štíhlé, světlollasé ženy jsou ohroženy více než ty ostatní
- dědičnost

cvik pohybu a rehabilitace. Bohužel často dochází i k dlouhodobé imobilizaci až invaliditě pacientů a osteoporóza pak představuje i zdravotně-sociální problém, neboť pacienti ztrácejí schopnost se o sebe postarat. Proto je důležité snažit se osteoporóze předcházet, případně odhalit onemocnění včas.

Nepodceňujme prevenci

K nárůstu kostní hmoty dochází od narození zhruba do osmadvacátého roku života. Poté je přibližně do 30 let proces odbourávání a novotvorby kosti v rovnováze, ale postupně začíná úbytek kostní hmoty převažovat nad její tvorbou a každým rokem se

množství kostní hmoty sníží zhruba o 0,5%. Ke zrychlenému úbytku dochází u žen po menopauze následkem poklesu hladiny estrogenů. Tento úbytek je nejvyšší během prvních 5 až 10 let od začátku menopauzy.

Z toho vyplývá, že čím větší „zásobník“ minerálních a organických látek pro tvorbu kostní hmoty si organismus vytvoří během prvních 28 až 30 let, tím lépe. Proto je výživa během dětství, dospívání i adolescence nesmírně důležitá: dostatek vápníku a vitaminu D, bílkovin a také hořčíku, vitaminu C a K. Vápník je obsažen zejména v mléce a v mléčných výrobcích, ale velké množství ho obsahuje i brokolice, květák, kapusta, lískové oříšky, para ořechy, mandle, fíky nebo mléčná čokoláda.



Osteoporóza postihuje až 7 % populace.

Neméně důležitý je i dostatek pohybu a vyhýbání se rizikovým faktorům, zejména kouření a nadměrnému pití alkoholu.

Ženy kolem menopauzy mohou po poradě s gynekologem zvážit užívání hormonální substituční terapie, která navíc odstraní i nepříjemné klimakterické příznaky. Obecně jsou důležité pravidelné návštěvy praktického lékaře, zvýšenou pozornost je třeba věnovat bolestem v zádech a též dojde-li ke zlomenině při minimální zátěži,

nebo v případě opakovaných zlomenin, ale v tomto případě už se většinou jedná o pokročilé stadium osteoporózy.

Vitamin D nad zlato

Vitamin D je výchozí látkou pro syntézu hormonu, který významně ovlivňuje metabolismus vápníku a fosforu. Za normálních okolností se tvoří v kůži působením slunečního záření z provitaminu D. Syntéza působením UV záření by měla stačit na pokrytí 80 % denní potřeby, ale závisí na ročním období, zeměpisné šířce a délce pobytu na slunci. Z potravin bohatých na vitamin D je třeba jmenovat rybí tuk (tučné ryby), mléko, játra, vaječný žloutek. Vitamin D způsobuje vstře-

bávání vápníku a fosforu ze střeva, a přispívá tak k regulaci hladiny těchto minerálů, které jsou důležité pro stavbu kostní tkáně. Jeho nedostatek u dětí vede ke křivici, v dospělosti k osteomalacii (demineralizace kosti), anebo k osteoporóze (která postihuje jak organickou, tak minerální strukturu kosti).

Obecně je úloha vitaminu D mnohem komplexnější. Bylo zjištěno, že podporuje imunitu (snižuje náchylnost k akutním respiračním onemocněním a chřipce) a jeho nedostatek může vést k řadě jiných závažných onemocnění.

Pozor! Vysoké dávky vitaminu D vedou k předávkování, může dojít k hyperkalcémii a dokonce až k úmrtí. Proto vždy dodržujte pokyny k dávkování tak, jak určí lékař nebo lékárník, a čtěte pečlivě instrukce na příbalovém letáku.

MUDr. Kateřina Uxová



Mám osteoporózu?

Velmi účinnou preventivně-diagnostickou metodou je kostní densitometrie, měření hustoty kostní hmoty, podle níž se dá spolehlivě určit, zda už osteoporózu máte, nebo jestli vám hrozí. Používá se i k hodnocení úspěšnosti léčby. Měření kostní hustoty se provádí na specializovaných osteologických pracovištích a v případě lékařského doporučení je bezplatné. Pokud se rozhodnete nechat si ho provést sami, cena se pohybuje kolem 500 Kč.



Homeopatie

pro těhotné a kojící ženy

Těhotenství a kojení patří mezi nejkrásnější období v životě ženy. Je to doba těšení se na miminko následovaná kontaktem s miminkem, mazlením a hraním. Bylo by škoda strávit tento čas se zdravotními komplikacemi. Homeopatie je velmi vhodnou metodou řešení zdravotních potíží právě v období těhotenství a kojení. Klasické chemické léky a dokonce i léčivé bylinky se musí totiž užívat velmi opatrně, často totiž mohou uškodit mamince i miminku. Homeopatické preparáty mohou ženy užívat zcela bez omezení, jsou bezpečné a jemné.

Mezi nejčastější těhotenskou komplikaci patří těhotenské zvracení a ranní nevolnost. K těmto potížím dochází nejčastěji v prvních třech měsících těhotenství, kdy si tělo zvyká na novou situaci. Jako první pomoc můžeme doporučit *Cocculine*. Jednu tabletu můžeme rozpustit v ústech až 6x denně.

Lékem volby v těhotenství je určitě *Sepia officinalis*, doporučujeme ředění 15 CH, pět granulí ráno na lačno, dle potřeby lze zopakovat 3x během dne. Funguje nejen na zklidnění ranních nevolností, ale zpevňuje také pánevní dno, zpomaluje tvorbu křečových žil a pomáhá při výkyvu nálad.

Nux vomica 9 CH se používá při těhotenském zvracení, které pacientce uleví, dávkování 3x denně pět granulí. *Ipeca* 9 CH je doporučována při zvracení, které nepřináší úlevu, jazyk je čistý bez povlaku.

Zažívací potíže, jako je pálení žáhy, plynatost či říhání, pomůže vyřešit polykomponentní

přípravek *Gastrocynesine*. Doporučuje se rozpustit 1 až 2 tablety před jídlem, lze zopakovat 3 až 4x denně.

Těhotné maminky také často trpí chudokrevností a stává se, že nesnášejí preparáty s obsahem železa, protože jsou těžké do žaludku a způsobují průjem nebo zácpu. V těchto případech je možno užívat *Ferrum phosphoricum* 9 CH a *Ferrum metallicum* 5 CH současně 2x denně pět granulí.

Jak je to s nachlazením?

V období chřipkových epidemií doporučujeme užívat jednu tubu *Oscillococcinum* 1x týdně preventivně. Pokud už nachlazení ženu postihne, užívá se *Oscillococcinum* 3x denně jedna tuba, pokud se nasadí včas. Při rozvinutějším onemocnění nasadíme *Paragrippe*, každou hodinu rozpouštíme v ústech dvě tablety.

Bolesti v krku léčí *Homeogene*, cucáme každou hodinu jednu tabletu. V případě teploty přidáme *Belladonna* 9 CH každou hodinu pět granulí.

Kašel u těhotných a kojících žen je také častou zdravotní komplikací. Na vlhký kašel podáváme *Ipeca* 5 CH pět granulí každou hodinu v kombinaci s *Antimonium tartaricum* 5 CH pět granulí. Suchý kašel bez hlenů řeší *Drosera* 9 CH a současně *Spongia tosta* 9 CH pět granulí každou hodinu.

Nastávající maminky také často trpí opary. Zde podáváme *Apis mellifica* 15 CH po 1 hodině hned při pocitu pálení a svědění. Došlo-li již k výsevu puchýřků, užíváme *Rhus toxicodendron* 9 CH první den po jedné hodině, následně 3x denně pět granulí.

Příprava k porodu

V posledních třech měsících těhotenství si mnoho maminek stěžuje na křečové žíly, objevují se strie a trpí vazivový aparát. I zde může homeopatie pomoci.

Poslední měsíc před porodem již připravujeme tělo a dělohu k vlastnímu porodu. Doporučuje se popíjet čaj z maliníku a užívat tato homeopatika *Arnica montana* 15 CH 1x denně pět granulí před spaním a *Actaea racemosa* 9 CH na ovlivnění předčasných stahů a také na psychiku 1x denně pět granulí.

Porod

Pokud odtekla plodová voda, nebo jsou stahy již po 5 minutách, rozpustíme do půl litru vody deset granulí

Arnica montana 15 CH a *Actaea racemosa* 9 CH. Po každém stahu se doporučuje napít se z láhve. Na uvolnění děložního hrdla se užívá *Caulophyllum* 9 CH pět granulí po 30 minutách.

V případě porodu přirozenou cestou podáváme kombinaci *Arnica montana* 15 CH a *Sepia officinalis* 15 CH 1x denně pět granulí až do konce šestinedělí. Po porodu císařským řezem maminka užívá *Arnica montana* 15 CH a *Staphysagria* 15 CH pět granulí 1x denně po celé šestinedělí. Po hodně vyčerpávajícím porodu můžeme ještě přidat *China* 9 CH pět granulí 3x denně. Je třeba využívat dvě tuby léku.

Podpora kojení

Na podporu tvorby mateřského mléka je vhodné popíjet bylinkový čaj, který obsahuje jestřabinu, kmín a fe-

nykl. Tyto bylinky podporují vytváření mateřského mléka a popíjení čaje zároveň zajišťuje dostatečný pitný režim, který je při kojení velmi důležitý.

Z homeopatik podáváme *Ricinus communis* v ředění 5 CH 2 až 3x denně pět granulí. Vysoké ředění tohoto léku 30 CH se naopak používá při zastavování laktace. Zánět prsu je také nepříjemnou komplikací kojení. V pŕllitrové láhvy rozpustíme deset granulí *Belladonna* 9 CH, *Bryonia alba* 9 CH a *Apis mellifica* 15 CH a popijíme během dne.

Homeopatie si dokáže poradit takřka se všemi zdravotními problémy, je ideální, účinnou a velmi šetrnou metodou pro těhotné a kojící ženy.

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
- léčí akutní stavy, jako je např. chřipka, nachlazení
- dokáže pomoci u chronických problémů, jako jsou např. alergie, ekzémy

BOIRON®

Paraziti

nejsou přirozenou součástí našeho těla

Také pravidelně odčervujete své psy a kočky? Máte-li doma domácího mazlíčka, je velmi pravděpodobné, že i vy sami budete nějakého parazita nosit. Paraziti se totiž hojně vyskytují také u lidí a parazitózy tvoří čtvrtou nejčastější příčinu úmrtí na světě.

Parazity, které se mohou v našem těle vyskytovat, je možné rozdělit do tří základních skupin. Za prvé to jsou viry, tedy nitrobuněční parazité, kteří pronikají do těla prostřednictvím kůže a sliznice. Nesnášejí vysokou teplotu, kyslík ze vzduchu a kyselinu askorbovou – vitamin C. Druhou skupinu tvoří prvoci, mezi něž řadíme houby, bakterie a hlenky, kvasinky jsou malobuněčné mikroorganismy. Poslední, třetí, skupinu charakterizují cizopasní červi, jako jsou například hlístice, tasemnice a motolice.

Je mnoho možností, jak můžeme přijít k parazitům. Může to být vlivem masové turistiky či znečištění vody a potravin. Parazity obsahují masové výrobky, slanina, šunka, klobásy i špatně umyté ovoce a zelenina. Mohou se k nám dostat přenosem od našich domácích mazlíčků a rovněž se šíří vzduchem (nevětrané prostory).

Jaké jsou příznaky parazitózy?

Zácpa – paraziti ucpou průtok střevy. Průjem – paraziti vylučují látky, které způsobují ztrátu draslíku a chloridů. Plynatost a nafouklé břicho – paraziti vyvolávají v tenkém střevě zánětlivé procesy a tvorbu plynů. Bolesti svalů a kloubů –



Existují různé příčiny nákazy parazity:

- Přejídání se sladkostmi. Sladkosti oslabují obranné síly organismu, hromadí se toxiny a paraziti se zabydlují v našem těle.
- Častý pohlavní styk s různými partnery, kdy se přenášejí mikroorganismy odlišné od těch našich a naše mikroorganismy se začnou bránit zvýšenou agresivitou.
- Užívání hormonů, kdy se v těle vytvářejí příznivé podmínky pro růst mikroorganismů, hormony podněcují jejich růst a dělení.
- Emoce, jako jsou strach, vztek, smutek či lítost, vybudí v těle energetickou explozi, čímž výrazně zlepšují podmínky pro růst mikroorganismů.
- Oslabení obranyschopnosti organismu jako důsledek nadměrného používání chlorované vody, syntetických hnojiv, zplodin z automobilů, freonů z ledniček, laků z nábytku.
- Potravin a nápoje obsahují tělu nepřírodní látky, které se v těle ukládají, kosmetické přípravky, oděvy a obuv často obsahují škodlivé látky, které alergizují a ukládají se v těle.
- Masové užívání antibiotik vybíjí přirozenou mikroflóru ve střevě, a tím napomáhá množení plísní a parazitů.

COLDREX®

MAX GRIP

Obrovská síla v jedné dávce



2 OBLÍBENÉ PŘÍCHUTĚ:
LESNÍ OVOCE
CITRON

Účinná úleva od příznaků chřipky a nachlazení:

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



Chlamydie se množí v koloniích bičenek. Způsobují pohlavní nákazy, respirační infekce. Jsou také často původci infarktu, způsobují totiž sraženiny v cévách spolu s vápníkem a tuky.

Plísňe se živí vitaminy, dělá jim dobře cukr a sladké. Nezničí je ani vysoké teploty. Množí se po léčbě antibiotiky. Mohou způsobit velmi závažná onemocnění rakovinou a novotvary.

Škrkavky jsou dvoupohlavní červi, dlouzí 20 až 50 cm. Způsobují žaludeční a střevní problémy, dýchací potíže, žlučnickové potíže. Jejich vajíčka se dostanou ústy do trávicího traktu, kde se promění v larvy, které nahodají sliznici trávicího traktu a krví se pak dostanou do plic a odtud do nosohltanu. Proto se vykašlané hleny z průdušek nikdy nesmí polykat. Je nutno je vyplivnout a ústa vypláchnout pelyňkem.

Roupi jsou šedí červíci dlouzí několik milimetrů. Nákaza je způsobena polknutím vajíček spolu s potravou. Roupi se přisají na sliznici střev, vyvolávají střevní potíže a svědění v oblasti konečníku spolu s druhotnou bakteriální infekcí. Mohou vyvolat zánět slepého střeva a záněty pochvy.

Problematika parazitů v našem těle je velice aktuální. Není proto vhodné tento problém přehlížet nebo dokonce tvrdit, že paraziti jsou přiroze-

nou součástí našeho těla a neškodí v něm. Podle zkušeností amerických i ruských vědců je velice vhodné 1 až 2x ročně (na jaře a na podzim) preventivně odstranit parazity z těla.

Pro léčbu parazitóz jsou vhodné antiparazitární byliny, kapky Clarkia, jež jsou lihovým výtažkem pelyňku, hřebíčku a oploď ořešáku sbíraného těsně před spadnutím ořechů na zem. Dále se užívá bylinný preparát v tabletách Vermophyt, který obsahuje tymián, saturejku zahradní, černuchu setou, tykev obecnou, hřebíčkovec vonný a oman pravý, či tobolky Vurm-Ex obsahující extrakt z pupenů ořešáku královského a kurkumu. K léčbě střevních parazitů je možné využít jediný v České republice registrovaný preparát, Vermox.

Léčbu je možné uskutečnit také pomocí aplikace léčebných frekvencí přístrojem zapper či plazmovým generátorem. Při aplikaci zapperu tkáněmi procházejí elektrické pulzy, při aplikaci plazmového generátoru radiové vlny, které rozkmitají membrány bakterií a parazitů. Dochází k protřetí membrán, a tím ke zničení mikroorganismů. Každý druh mikroorganismu kmitá na jiné konkrétní frekvenci. Během této léčby je velmi důležitý pitný režim a následná detoxikace. Odumřelé mikroorganismy je nutné vyloučit z těla ven. Jinak se zapouzdří a působí v těle jako alergen.

*PharmDr. Lenka Zemanová
Alphega lékárnice, Louny*

parazit se usídí v kloubních tekutinách a svalové tkáni. Alergie – paraziti proděraví střevní stěny a do krve pronikají nestrávené molekuly, které vyvolají alergickou reakci. Kožní problémy – pupínky, vyrážka, svědění. Anémie – paraziti se přilepí na sliznici střev a vysávají živiny, což se projeví úbytkem krve. Granulomy – vytváří se hmota podobná nádoru, která obklopuje vajíčka parazitů. Nervozita – paraziti produkují toxiny, které dráždí centrální nervovou soustavu. Poruchy spánku – v noci paraziti odcházejí konečníkem, dochází ke zvýšené aktivitě jater, která se snaží zbavit toxinů z parazitů. Chronická únava. Onkologické nemoci.

Nejznámější paraziti

Toxoplazma je prvok, kterého přenášejí králíci a kočky. Vyskytuje se v různých formách, napadá různé části našeho těla. U těhotných žen způsobuje poškození plodu a spontánní potraty a zvyšuje pravděpodobnost narození dítěte s Dawnovým syndromem.

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

Křížovka

**10x
VÝHRA!!**

Vyhraďte pastilky **HERBALMED® Medical** od společnosti Simply You.

Doplňte znění tajenky: „Nová generace bylinných pastilek HERBALMED® Medical poskytuje úlevu při...“

	HLAVNÍ MĚSTO MALI	OMAMOVAT ALKOHOLEM	VODNÍ PLOCHA MEZI ATLOVOVÝMI ÚTESY	ZN. ELEKTROSPOTŘEBÍČŮ	SPZ SVITAV	TEL. SPOL. KUVAJTU	NEJLEPŠÍ JAKOST		ZAŘÍZENÍ K PŘEMĚNĚ ENERGIE	TROPICKÁ DŘEVINA	NÁMORNICTVO	ZKR. ATLETICKÉHO KLUBU
1. část tajenky								PÍSMENO ŘECKÉ ABECEDY				
LÉKÁRNA								BIBLICKÝ OBR				
ČLEN STAROPERSKÉ KNĚŽSKÉ SLECHTY					AMATÉRSKÁ ATLET. ASOCIACE	JESKYNNÍ ŘEKA MORAVSKÉHO KRAŠU	MĚSÍC V ROCE SLOVEN. POLNÍ MÍRA					VELKÁ SOVA
INDONÉS. ATOL				2. část tajenky ZKR. TĚLOVÝ-CHOVY								
BYTOST S HORNÍ LIDSKOU PŮLKOU, SPODNÍ KONŠKOU								ČASNÝ				
PODNIK V TŘEBONI							NÁZEV HLÁSKY K NĚMECKÁ ŘEKA			PLOŠNÁ MÍRA ADENOSIN (ZKR)		
					HRACÍ LIST						AKADEMIE VĚD	NÁZEV HLÁSKY V
					VELKÝ CHRT							
					MODRÉ							

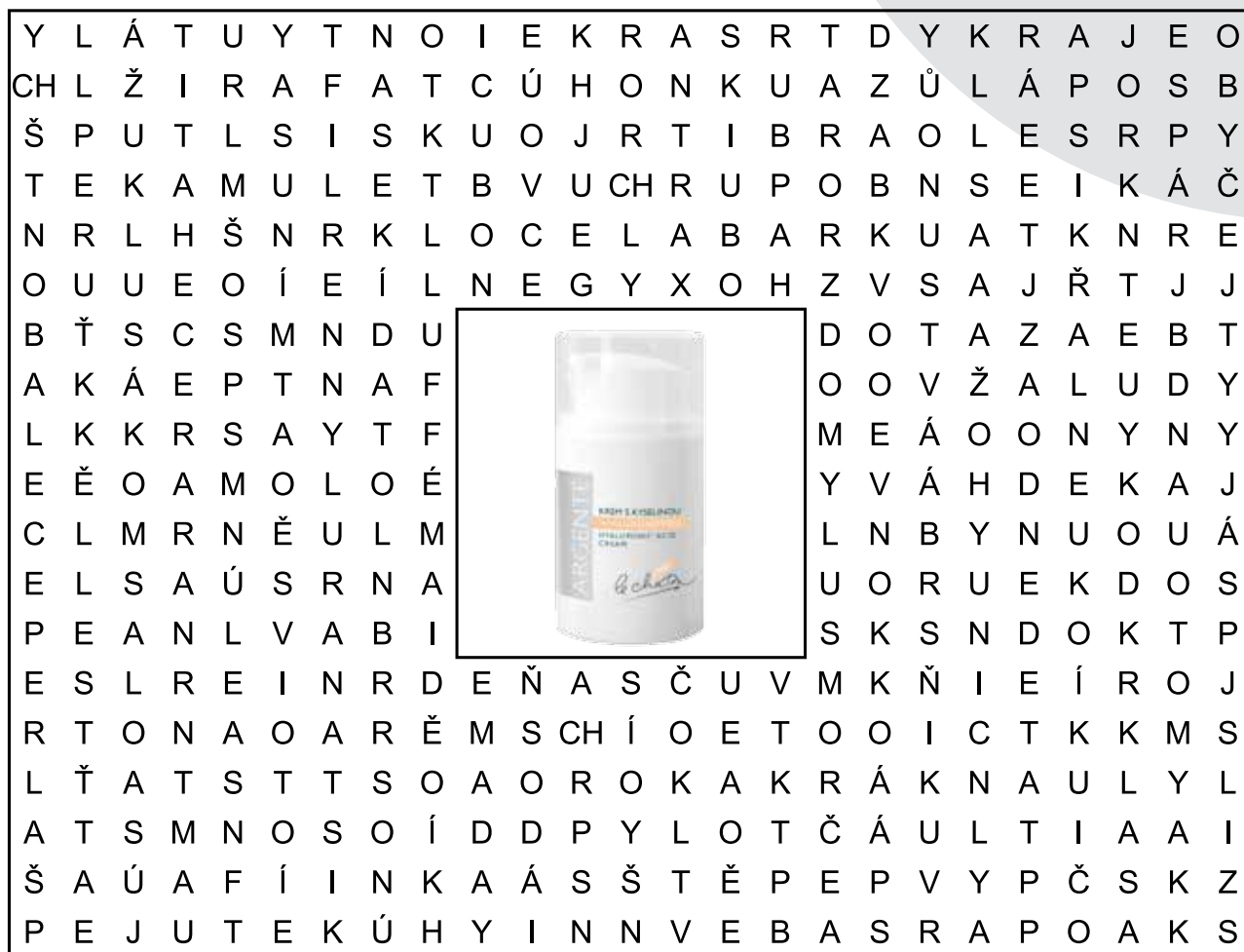
Zdravotnický prostředek.

 alphegalékárna 43

8miSMĚRKA

10x
VÝHRA!!

Soutěžte s námi o **krém s kyselinou hyaluronovou Le Chaton** (nazývanou také „tekutina budoucnosti“) v hodnotě 479 Kč, který má vysoce hydratační účinky a unikátní složení zajišťující viditelné omlazení každé pleti. **Doplňte znění tajenky: „Tato ,tekutina budoucnosti“...“**



ADAM, AMULET, ANTRAX, ARBITR, ATOL, AULY, AUTO, BAVLNA, BĚLOCH, BUDÍKY, BULA, BUNDY, CELA, COUL, ČOKL, ČRTA, DEKA, DOKY, DOTAZ, DOVOZ, DŮLEK, EDEN, ELSA, ETUJE, EURO, FANT, FOUS, HADR, HATIT, HÁVY, HRBOL, CHRUP, INKA, IONTY, JANA, JANTAR, JUDO, KÁRKA, KEMP, KLUSÁK, KOKS, KONVE, KOPA, KRAJE, KRAS, KROJ, LASA, LASO, LEST, LIFT, LIPA, LSTI, LŮZA, MANDL, MÍNUS, MOLO, MORČE, MOTATI, MOTO, MRNĚ, MSTA, NÁDOR, NEUK, NEVRLE, OBAL, OBLÍ, OBYČEJ, OLEJ, OMYL, OPÁL, OPAR, ORAT, OTOKY, OVCE, OXYGEN, PASTA, PECE, PERLAŠ, PERUŤ, POKUTY, PSOTNÍK, PUNTÍK, REKCE, ROLE, SESUN, SCHOD, SKAUTI, SKIN, SKOBKA, SLIZ, SMĚR, SPÁR, SPRCHA, SRNA, SRPY, STAR, STAŤ, STRK, STŘEDY, SVLAK, ŠELESTY, ŠÍNA, ŠTĚP, TÁLY, TOFU, TRÁVA, TRUC, UBRUS, ÚHON, UNIE, ÚNOS, URAN, ÚROK, VEKY, VĚTROŇ, ŽALUDY, ŽIRAFA

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

Křížovka

**10x
VÝHRA!!**

Soutěžte s námi o **dvě balení Drillu** (Drill 24 loz a Drill bez cukru) od společnosti Pierre Fabre Medicament. **Doplňte znění tajenky: „Od bolesti v krku vám zaručeně pomůžou...“**

	ZKR. ATLETICKÉHO KLUBU	ANGL. FLUORID	1. část tajenky		NÁMOŘNÍ LUPÍČ	ZKR. ALBÁNSKÁ TISK. AGENTÚRA
AGENCE FR. E PRESSE				DĚTSKÝ POZDRAV		
				ODPADLÍCI		
DRUH ČERNÉHO UHLÍ						
	ČÁST MADRIDU					
	NÁZEV HLÁSKY K					
BŘEZÍ (U SAMIC ZVÍRAT)						SEVERSKÉ MUŽSKÉ JMÉNO
DROBNÁ ÁRIE						
	ČÁSTI JEVIŠTĚ	DESETINNÝ LOGARITMUS			DŮTKY	
		VŮNĚ				
TAKOVÁ (NÁŘEČ.)					ZNAČKA MYDLA	
					NA ONOM MÍSTĚ	
OBRYTO						ČÁST CHRUDEMÍ
						DĚDINA
SLOVEN. CO			CHROMÝ			
			INIC. PISNICKÁŘE MLÁDKA			
NIZOZEMSKÝ CERTIFIKAČNÍ INSTITUT				NĚM. ČLEN URČITÝ		
DRUH MODERNÍHO TANCE				NEJVYŠŠÍ KARTA		



*Volně prodejné registrované
léčivé přípravky.*

	2. část tajenky	ČÁST PLZNĚ	VZDÁNÍ SE VLASTNÍC- KEHO PRAVA	NÁZEV PÍSMENE H	O CO
ZA MNOHO PENEZ					
ITAL SPISOVATEL (CORRADO, 1895-1956)					
				SYN JUDŮV	SVAZEK SLÁMY
	KOUČ				
	SÍDLO NA SICÍLII				

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

VÝHERCI SOUTĚŽNÍCH RÉBUSŮ z minulého čísla:

Osmisměrka Pantoloc (strana 19)
„Medicína dělá lidi nemocnými, matematika smutnými a teologie hříšnými.“

Olga K. – Tuchlovice
Martin L. – Vsetín
Dana Č. – Prostějov
Libuše V. – Plzeň
Vlasta Z. – Čáslav
Jan B. – Zastávka
Marta R. – Protivín
Veronika Z. – Třebíč
Hana S. – České Budějovice
Anna H. – Vlašské Meziříčí
Jitka B. – Sokolov
Milada H. – Pelhřimov
Katarína C. – Hluk
Miloš K., Veronika K. – Štěkeň
Edita H. – Kostomlátky
Dagmar H. – Červený Kostelec

Švédská křížovka Anthelios
a Termální voda od La Roche-Posay
(strana 20)
„Až ti bude v životě nejhůř, otoč se ke slunci a všechny stíny padnou za tebe.“

A. Č., Radka H. – Louny
Hana V. – Cerhovice
Iveta V. – Benešov
Marie K. – Znojmo
Dáša H. – Hradec Králové
Zdeňka K. – Kopřivnice
Hana S. – Brno
Pavla Z. – České Budějovice
Ilona V. – Heřmanův Hradec

Osmisměrka Eunova (strana 21)
„Psilo-Balsam poskytuje rychlou úlevu při podráždění kůže způsobené bodnutím hmyzu.“
Jaroslav G. – Vsetín
Jindra Š. – Dřívý
Anna K. – Kašperské Hory
Zdeňka M. – Klášterec nad Ohří
Jiří P. – Železná Ruda
Eva H. – Lysá nad Labem

Jana V. – Hranice
Marie D. – Šternberk
Marie T. – Únavov
Jirka S.

Křížovka Altermed SUN
a Panthenol (strana 22)
„Panthenol s rakytníkem snižuje zarudnutí pokožky.“

Andrea S. – Frýdek Místek
Marie Č. – Česká Třebová
Sandra H.
Jindra V. – Police nad Metují
Alena K. – Jíloviště

Švédská křížovka SlaDia (strana 23)
„Ženy jsou běloučský cukr v tom hořkém kafi života.“

Šárka H.
Hana F. – Praha
Ludmila K.
Irena L. – Svitavy
Ludmila P. – Ostrava-Hrabůvka
Karel L. – Brno-Vinohrady
Jana B.
Miloslav B. – Sázava
Lenka R. – Vysoká nad Labem
Bohuslava Š.

Křížovka Tensoval (strana 24)
„Hartmann - o krok dál pro zdraví.“

Lucie F., Jana P. – Velešovice
Josef P. – Zlín
Miroslav L. – Zbýšov
Jana V. – Hranice, Hana D.
Kamila P. – Ostrava
Valéria B. – Uherský Brod
Zdenka Š. – Lhota u Vsetína
Ivana P. – Praha

Osmisměrka Fontaine (strana 25)
„Fontaine má lehkou a dobře roztíratelnou texturu s bohatým obsahem přírodních čerstvých buněk kiwi.“

Marie R. – Vsetín, Vlasta M.
Irena T. – Čáslav, Miroslava K.
Drahuše a Marcel V. – Přimda
Lenka Ch. – Třebíč, Maruna P.,
Marcela M. – Přerov, Stáňa L.
Lidmila Č. – Most

Švédská křížovka Nelinka a strom
zázraků (strana 27)
„Svět je plný zázraků.“

Kateřina P. – Praha
Vítězslava V. – Brno
Jaroslava B. – Praha
Iveta Z. – Most
Inka M. – Luže
Petra V. – Kostelec na Hané
Zuzana Š. – Kojetín
Jan Š. – Vysoké Mýto
Bohumil F. – Příbor
Lenka Ch.

Osmisměrka Corega (strana 28)
„Jsou lidé, kteří se smějí, aby ukázali své pěkné zuby, a jsou jiní, kteří pláčou, aby ukázali své dobré srdce.“

Jiří V. – Prostějov
Jitka P. – Domažlice
Gabriela H. – Brno
Izabel B. – Hlučín, Martina K.
Alice B., Eva G. – Uherský Brod
Petr N. – Nymburk
Eva E. – Raspenava
PavNyt, Helena P. – Opočno
Drahomír R. – Pardubice
vaclav.sefr
Dagmar K. – Rumburk
Jan B. – Kladno
Lenka T. – Kostomlaty nad Labem
dondal
M. P. – Chomutov

Jírovec maďal:

Když zeleno-hnědá krása léčí

Jírovec maďal neboli kaštan známe snad všichni. Už děti ona hnědá tvrdá semena sbírají a nosí do školy jako potravu pro lesní zvěř či na výtvarnou výchovu, kde z kaštanů vyrábějí zvířátka. Víte ale, jak nám může jírovec pomoci s naším zdravím?

První jírovec maďal se v západní Evropě objevil v roce 1615, kdy ho přivezl francouzský cestovatel z Istanbulu a zasadil ho v Paříži. Během následujících sta let se kaštan, jak se stromu lidově říká, objevil v celém zbytku Evropy. Jírovec ale znali i na americkém kontinentu. Kalifornští indiáni házeli drcené kaštany do řek, aby jimi omámili ryby a ty se daly snáze chytat.

Kaštany se používají zejména k pomoci s cévními problémy. Dále jsou vhodné při léčbě zánětů žil, křečových žil, lámanosti cév, bérkových vředů či hemoroidů. Tinktura z kaštanů zlepšuje prokrvení orgánů, může snižovat hladinu cholesterolu v krvi a rovněž působí proti bolavým kloubům, vodnatosti a otokům.

Kaštanovou tinkturu si můžete připravit i sami doma. Stačí vzít celé kaštany, oloupat je z hnědé slupky a nastrohat. Takto připravené kaštany dejte do sklenice s uzávěrem (250 ml) a zalijte 50 až 80% lihem. Uložte do temna a přibližně jednou týdně sklenici protřepejte. Za měsíc kaštany přecedte a získáte velmi hořkou, tmavě žlutou tekutinu. Takto vzniklou tinkturu uchovávejte v tmavé uzavíratelné láhvi.

První zmínka o léčivých účincích jírovce pochází z roku 1896 a zmiňuje se o pozitivních účincích při hemoroidech.

I kaštany použijeme s mírou

Jírovec se zpravidla používá dlouhodobě. Avšak doba užívání by neměla překročit dva měsíce. Ideální tedy je po dvouměsíční kúře dát tělu jednoměsíční pauzu a poté v léčbě opět pokračovat. Jírovec je totiž mírně toxický a může ovlivňovat činnost nadledvinek. Proto se jeho používání nedoporučuje dětem, těhotným a kojícím ženám či osobám trpícím chorobami ledvin a jater.

-au



Průkaz totožnosti:

Botanický název: Aesculus Hippocastanum L.

Čeleď: kaštanovitě

Kde roste: Jírovec maďal je rozšířen prakticky po celém světě. Nejčastěji ho, díky jeho kráse, vidáme v parcích, alejích či na zahradách.

Které části se používají: semeno (kaštan), kůra, květ

Co obsahuje: triterpeny (aescin), quercetin, kaempferol, hořčiny, mastné a éterické oleje, bílkoviny, škrob

NOVINKA

APO·LAKTÍK

Doplňěk stravy

for 
Baby



Pro naše
nejmenší

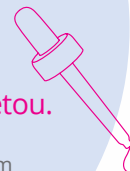
probiotické kapky 7,5 ml

Komplex 2 probiotických kmenů a fruktooligosacharidů. 2 kmeny (*L. reuteri* a *L. rhamnosus*) a 250 miliónů probiotických bakterií v denní dávce.

Dávkování: 5 kapek denně.

Kapky ve speciálním balení s pipetou.

Speciální balení kapek zajišťuje vysokou ochranu probiotik tím, že jsou před prvním použitím uchovávány odděleně od tekutiny.



APOTEX

Doplňěk stravy, dbejte na vyváženou stravu a zdravý životní styl!

