

NEZABUDNITE NA PREVENCIU, V LEKÁRNI VÁM DOBRE PORADIA!

Rozhovor s PharmDr. Luciou Kotlářovou, odd. klinickej farmácie, Edukafarm

Pani doktorka, nachádzame sa v ročnom období, keď do lekárni prichádzajú ľudia s chrípkou a prechladnutím. Možno preventívne pôsobiť proti uvedeným zimným chorobám? Čo Vy sama beriete? Viete, čo hovoria ľudia: „Chcem brať to, čo berie môj lekárnik...“.

Áno, práve tieto dni sú najviac záťažové v roku z hľadiska výskytu prechladnutia, chrípky, ale aj ochorenia nervovej sústavy, ako sú depresie a ďalšie nepríjemné zdravotné ťažkosti. To je tiež dôvod, prečo na jeseň a v zime lekárne „praskajú vo švíkoch“ a kolegovia lekárnici ponúkajú široké spektrum látok stimulujúcich imunitu. Prevencia samozrejme existuje a plne ju podporujeme, pretože prevencia je vždy vo svojom výsledku lacnejšia a šetrnejšia ako liečba. Ak hovoríme o chrípke, potom jednou metódou špecifickej obrany je očkovanie proti chrípke. Ako však zaiste viete, ochota očkovať sa v našich krajinách patrí medzi najmenšiu, čo je zrejme dané informovanosťou pacientov o benefítoch a rizikách chrípkovej vakcíny, prípadne vysokou informovanosťou o mutáciách (každoročných zmenách) chrípkových vírusov. Je celkom na škodu, že výroba vakcíny je časovo náročná, a preto sa na jej výrobu používajú vírusy z predchádzajúceho roka na základe odporúčania Svetovej zdravotníckej organizácie. V aktuálnom roku sa ale vírusy môžu v populácii pohybovať

v mutovanej forme, na ktoré má vakcinácia len čiastočný ochranný vplyv. To je vysvetlením, prečo má lekárnik k dispozícii širší arzenál nešpecificky pôsobiacich imunomodulačných látok proti vírusom a proti chrípke. Ja osobne volím to, čo mám vyskúšané na sebe i na rodine, čo je účinné a zároveň maximálne bezpečné. Používam Gunaprevac s vysokým bezpečnostným profilom, pretože obsahuje nízke dávky tradične a dlhodobo používaných účinných látok.

Vráťme sa k lieku Gunaprevac. To je novinka z minulého roka, však? Mohli by ste tento preprát viac opísať a porovnať k inému lieku, ktorý všetci poznáme? Čo nové prináša Gunaprevac?

Gunaprevac je novinka, na ktorú sme dlho čakali. Predstavuje akúsi inováciu a vylepšenie doteraz používaného prípravku obsahujúceho *Anas barbariae*, ktorý je osvedčený na prevenciu a liečbu chrípky a prechladnutia. Pôsobí ako perorálna vakcína. Gunaprevac je kombinovaný prípravok, ktorý okrem už spomínanej zložky *Anas barbariae* obsahuje ďalšie látky účinne podporujúce imunitný systém – *Echinaceu*, *Asclepias vincetoxicum* a zložku *Haemophilus influenzae*, ktorá pomáha znižovať vznik bakteriálnych komplikácií chrípky. Navyše, prípravok je obohatený o účinné látky (*Belladonna*, *Aconitum*, *Cuprum*) určené na stabilizáciu sliznice (aby



sliznica lepšie odolávala vnikajúcej infekcií) a na zníženie prvých príznakov chrípky, ako je horúčka, bolesti svalov a únava. Lieky s novými receptúrami sú žiadané, nakoľko sa menia vírusové infekcie a reakčná schopnosť pacientov na ne. Niet sa čomu čudovať. Keď sa pozrieme na detskú populáciu okolo seba, zistíme, že 32 % detí je dnes alergických. To však znamená, že ich imunita reaguje inak, napríklad je menšia odozva na očkovanie a tvorbu protilátok. V lieku Gunaprevac sú všetky zložky nakombinované tak, aby sa docielila optimálna preventívna ochrana pred vírusmi, príp. chrípkou, ako aj ich liečba už od prvých príznakov. Máme radosť z tohto

BRÁŇTE SA NÁSTRAHÁM ZIMY

GUNAPREVAC

k prevencii a liečbe

- ❖ šetrná, prírodná liečba
- ❖ pre deti a dospelých
- ❖ nežiaduce účinky neboli doteraz pozorované



Anas barbariae hepatis et cordis extractum tradičná protivírusová ochrana



Haemophilus influenzae
znižuje riziko komplikácií chrípky



Aconitum napellus
znižuje horúčku



Asclepias vincetoxicum
stimuluje prirodzenú imunitu



Belladonna
uľahčuje dýchanie, pôsobí proti opuchom sliznice



Echinacea
stimuluje prirodzenú imunitu



Cuprum
pôsobí proti bolesti, znižuje horúčku

Prípravok dostupný v lekárni bez lekárskeho predpisu.

Liek na vnútorné použitie
Pred užitím lieku si pozorne prečítajte príbalovú informáciu, prípadne sa poraďte s lekárom alebo lekárnikom.



Informačný servis:
inPHARM, s.r.o.
tel.: 02/44 630 402,
e-mail: inpharm@inpharm.sk



ZRELÝ VEK A KLIMAKTÉRIUM

Odborná redakcia Edukafarm

Z KLINICKEJ PRAXE

prípravku, ktorý zodpovedá dnešnej dobe, a vieme, že o ďalších dvadsať rokov budeme potrebovať zase inú a novú receptúru, ktorá bude odpovedať na aktuálne potreby imunity. Gunaprevac tak zvyšuje svoju účinnosť v porovnaní s jednoduchšou receptúrou, zároveň si zachová vysokú bezpečnosť, pretože sa tiež vyznačuje nízkou koncentráciou obsahových látok. A pacienta teší jeho podávanie – preventívne raz týždenne. To je dávkovanie, ktoré spĺňa tie najvyššie požiadavky na to, aby pacient dodržiaval terapeutický režim, t.j. jednoduchý a časovo nenáročný dávkovací režim vyhovujúci všetkým lekárom, lekárnikom aj pacientom, vrátane mamičiek.

Existuje klinická štúdia, ktorá porovnáva Gunaprevac s protichrípkovou vakcínou, aké ciele táto štúdia sledovala?

Klinické štúdie patria k liekom. Gunaprevac má tiež zaujímavé štúdie. Porovnával sa s protichrípkovou vakcínou u cca 200 talianskych detí. Zistilo sa, že Gunaprevac chráni deti pred chrípkou podobne ako protichrípková vakcína, zároveň sa však preukázalo, že očkovanie proti chrípke a Gunaprevac sa veľmi dobre dopĺňajú svojimi mechanizmami. Očkovanie vedie k tvorbe protilátok, Gunaprevac zas aktivuje bunkovú špecifickú imunitu (T lymfocyty). Spoločne potom pokrývajú rôzne vetvy imunity a vzájomne sa dopĺňajú. To je dôležité tak v monoterapii Gunaprevacom u tých pacientov, ktorí sa nemôžu očkovať, tak aj v kombinácii s očkovaním na zvýšenie účinnosti vakcinácie. Gunaprevac je šikovná forma protichrípkovej vakcíny podávanej ústami...

Čo teda radíte mamičkám v lekárni z pohľadu prevencie chrípky? Aby nechali deti očkovať proti chrípke, alebo stačí Gunaprevac?

Mamičkám radím, aby s prichádzajúcou chrípkovou sezónou nezabúdali na vitamíny v zelenine a ovocí a na čerstvý vzduch. Ak sú deti v záťažovom prostredí, akým je škôlka, škola, kolektív, potom je vhodná nejaká barlička, ktorá musí byť bezpečná. Počas jesene a zimy odporúčam Gunaprevac, ktorý zvýši odolnosť organizmu proti vírusom, baktériám. Cielene nás chráni proti chrípke s dávkovaním raz týždenne jedna dávka. Očkovanie je pre deti už od 6 mesiacov s polovičnou dávkou a od 3. rokov s plnou dávkou, jednako však každá mamička potvrdí, čo je možné dieťaťu podať ústami, sa vždy uprednostňuje pred injekčným podaním, ktoré deti všeobecne zle znášajú. Vždy je dobré poradiť sa s pediatrom, ktorý najlepšie pozná zdravotný stav dieťaťa a zvolí ten najlepší prístup založený na skúsenosti a odbornosti.

Za všetkým hľadať ženu... Táto nadčasová pravda potvrdzuje, že za väčšinou kľúčových rozhodnutí mužov stojí nežné pohlavie (prínajmenšom v pozadí). Úloha ženy v ľudskej reprodukcii, starostlivosť o potomkov a ich výchovu je nezastupiteľná. Pri často vyčerpávajúcich starostiach o rodinu popri vlastnej pracovnej kariére však nezabúdajú, že treba myslieť aj na seba, nezanedbávať prevenciu, aspoň raz za rok navštíviť gynekológa a neprehliadať príznaky, ktoré môžu upozorňovať na možný problém alebo aj na závažné ochorenie.

Na rozdiel od mužov, u ktorých fertilita trvá od puberty v podstate do konca života, je ženská plodnosť (tzv. reprodukčný vek) podmienená tvorbou pohlavných hormónov (estrogénov) vo vaječníkoch. Po 40., resp. 50. roku veku však produkcia hormónov ustáva (hovoríme o klimakteriu), až úplne vyhasne. V tele ženy sa následne odohráva celý rad zmien a pochodov, ktoré sa nepriaznivo odrážajú na zdravotnom stave. Dovtedy ju estrogény do istej miery chránili pred vzní-

len ďalším úsekom cesty prežitým naplno a bez šrámov na tele i na duši. Chýbajúcu hormonálnu výbavu aspoň čiastočne supľujú tzv. fytoestrogény, zo sóje alebo ďateliny lúčnej. Tie sa svojou chemickou štruktúrou veľmi podobajú prirodzene produkovaným „živočíšnym“ estrogénom, a tak sa môžu v tele ženy viazať na estrogénové receptory a aktivovať ich. Významne znižujú intenzitu a frekvenciu návalov, a podľa niektorých štúdií do istej miery spomaľujú úbytok kostnej hmoty,



kom kardiovaskulárnych ochorení (srdcový infarkt, mozgová mŕtvica a i.) a bránili tak rozvoju osteoporózy (rednutiu kostí) a suchosti sliznice pošvy, močového mechúra, úst, očnej spojovky a pokožky. Aj psychika reaguje na výpadok estrogénov, a tak veľa žien trpí nespavosťou, depresiami, resp. výkyvmi nálad. V neposlednom rade sa objavujú aj vegetatívne príznaky, ako sú návaly tepla, zvýšené potenie, búšenie srdca atď. Viac sa lámu vlasy a nechty, ochabuje svalstvo panvového dna.

Našťastie dnes už existuje celý rad výživových doplnkov (napr. SARAPIS Soja a i.), pomocou ktorých možno uľahčiť priebeh klimakteria, aby pre ženu aj menopauza bola

chránila cievy pred aterosklerózou a zlepšujú lipidový profil (znižujú hladinu cholesterolu a krvných tukov).

Liečba rednutia kostí zahŕňa jednak podávanie liekov, ktoré spomaľujú odbúravanie kostí (solí vápnika, estrogény a i.), jednak liečbu, ktorá stimuluje novotvorbu kostí (vitamín D, anabolické steroidy, parathormón a i.). Vstrebávanie kalcia sa zvyšuje nízkym pH, vitamínom D a prítomnosťou laktázy. Okrem liekov treba dbať na zvýšený príjem vápnika v strave (odporúčaná denná dávka vápnika pre dospelých mužov a ženy je 1000–1500 mg denne). K jeho bohatým zdrojom patrí parmezán, kyslé mliečne výrobky, mak, vňať pažítka a petržlenu, mandle, fazuľa a sardinky..