NA ZDROWIE
Manager Apteki
NR 1(98) LUTY 2018 ISSN 1895-1333 CENA 18,36 PLN (w tym 8% VAT)

Na razie nie grozi nam epidemia
Marek Posobkiewicz, GIS

Noworoczny koncert aptekarzy
Barbara Jękot

Misja Federacji Suplementów
Anna Mossakowska-Ziemniak

MÓJ BIZNES

Kryzys w biznesie – czas na zmiany w zarządzaniu

PODSUMOWANIE ROKU 2017

RYNEK FARMACEUTYCZNY

MARKETING NOWOCZESNEJ APTEKI • NAUKA • DERMOKOSMETYKI

Wszystkie fotografie pochodzą z gali Nagrody Zaufania „Złoty OTIS 2017”

Nowe kategorie Nagrody Zaufania Złoty OTIS 2018 – produkty innowacyjne

Z okazji XV-lecia Nagrody Zaufania Złoty OTIS utworzyliśmy dodatkową kategorię „Produkty innowacyjne”. Statuetki Nagrody Zaufania Złoty OTIS 2018 będą przyznawane:

- **Innowacyjnym lekom RX**
- **Innowacyjnym lekom OTC**
- **Innowacyjnym polskim produktom dla zdrowia**
- **Innowacyjnym lekom, wyrobom lub sprzętom medycznym wyprodukowanym w Polsce**

Prosimy o zgłoszenia do 26 lutego 2018 r.

Zadzwoń lub napisz do nas – udzielimy szczegółowych informacji.

Mariusz Słomka
@ mariusz.slomka@mediatv.com.pl
517 211 799

Szymon Baraniecki
@ szymon.baraniecki@mediatv.com.pl
724 808 887

PAWEŁ KRUŚ, REDAKTOR NACZELNY
KONTAKT: PAWEL.KRUS@MEDIATV.COM.PL,
KOM. 501 030 854

O ZNACZENIU SZACUNKU, ZIMOWYM WIECZOREM W SENACIE

W połowie stycznia, kiedy w Warszawie spadł pierwszy śnieg, wspólnie z Panią Redaktor Katarzyną Pinkosz, prowadziliśmy rozmowę podsumowującą kadencję z Ministrem Konstantym Radziwiłłem. To było dokładnie tydzień po rekonstrukcji rządu, przypadkowy pokoik w Senacie, nowe miejsce pracy człowieka, który w dniu swoich 60. urodzin został pozbawiony urzędu.

Cenię Ministra Radziwiłła za klarowność poglądów i precyzję wizji. I za styl. Z częścią jego programu się nie zgadzałem, większość zrealizowanych punktów, zwłaszcza listę „S" i realny dostęp do nowoczesnego leczenia, starałem się wspierać. Z boku – z dziennikarskiej perspektywy – łatwiej wychwycić detale do korekty, których nie widać w centrum, w ogniu walki. Minister i jego zastępcy potrafili słuchać i chcieli słuchać, a spostrzeżenia, z którymi się zgadzali, wprowadzali w życie szybko, w tempie niespotykanym w polskiej biurokracji.

Myślę, że w pamięci aptekarzy zespół Ministra Radziwiłła zapisze się dobrze, dzięki zrealizowanym programom „Apteka dla Aptekarza" i „Leki dla Seniorów", czyli słynną listą „S". Dodajmy do tego refundację prawie 100 nowych cząsteczek leczniczych i wyraźną determinację do ułatwiania pacjentom dostępu do nowych leków i terapii.

W Senacie, o zmierzchu, duży passus poświęciliśmy nie imponującej liczbie wprowadzonych w życie obietnic wyborczych, ale specyfice dzisiejszych mediów. Doprowadziła nas do tego konstatacja, że ten otwarty dla mediów jak żaden wcześniej ministerialny gabinet nie przebił się z informacją o swoich osiągnięciach do opinii publicznej. Nie udało się to, mimo znanej gotowości Ministrów do rzeczywistego dialogu i bardzo sprawnego biura prasowego.

Minister Radziwiłł stracił fotel po konflikcie z młodymi lekarzami. Niestety, tylko to zostanie w medialnej pamięci, karmiącej się sensacją, pomijającej sukcesy i pozytywistyczne osiągnięcia rządzących. Naturalna skłonność mediów do sensacji stała się obecnie normą obowiązującą, dlatego cieszę się, że w naszej Redakcji uprawiamy dziennikarstwo misyjne i konstruktywne. Dziękujemy Wam – Drodzy Czytelnicy, że potraficie naszą wizję zaakceptować i często we wzruszający sposób docenić.

Szacunek – to prawie zapomniana wartość, pozwala w czyjejś wizji wskazać elementy, które łączą, rozwijać je i iść do przodu. Różniliśmy się z Ministrem Radziwiłłem, m.in. stosunkiem do dodatkowych ubezpieczeń zdrowotnych i lekowych. Raz o nie zapytałem i nie wracałem do tematu. Zaakceptowałem różnicę poglądów. Mam wrażenie, że w debacie publicznej i codziennym życiu powinniśmy częściej pamiętać o szacunku i częściej pisać z szacunkiem. Do zwycięzców i pokonanych.

Życzę Wam dobrego Nowego Roku!

Paweł Kruś

PS 1

Wywiad z Ministrem Łukaszem Szumowskim opublikujemy w kolejnym numerze.

PS 2

Jeden z Profesorów zapytał mnie, kogo miałem na myśli, pisząc w poprzednim numerze zdanie:

„Czy w Polsce znajdziemy osobę zdolną do roli Fryderyka III Mądrego? Zdziwicie się, znam taką osobę, od lat. I wielu z Was ją zna." Proszę o chwilę cierpliwości, kiedyś powiem. Jeszcze w to wierzę.

Manager Apteki

MIESIĘCZNIK WYŁĄCZNIE DLA FARMACEUTÓW
ISSN 1895-1333

RADA NAUKOWA

prof. dr hab. n. farm. **GRZEGORZ BAZYLAK**, kierownik Katedry i Zakładu Bromatologii Wydziału Farmaceutycznego Collegium Medicum im. Ludwika Rydygiera w Bydgoszczy
prof. dr hab. **JAN K. LUDWICKI**, kierownik Zakładu Toksykologii i Oceny Ryzyka Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego – Państwowy Zakład Higieny
prof. dr hab. n. farm. **MACIEJ MAŁECKI**
prof. dr hab. n. med. **RÓŻA JULIA WIŚNIEWSKA**, kierownik Zakładu Farmakologii UM w Białymstoku
prof. dr hab. n. farm. **MARIA H. BORAWSKA**, kierownik Zakładu Bromatologii Wydziału Farmaceutycznego UM w Białymstoku
prof. dr hab. n. farm. **JUSTYN OCHOCKI**, kierownik Zakładu Chemii Bionieorganicznej UM w Łodzi
prof. dr hab. n. farm. **JANUSZ PLUTA**, kierownik Katedry i Zakładu Technologii Postaci Leku UM we Wrocławiu
prof. dr hab. n. farm. **ALEKSANDER KUBIS**, prezes Wrocławskiego Oddziału Polskiego Towarzystwa Farmaceutycznego
prof. dr hab. n. farm. **ROMAN KALISZAN**, kierownik Katedry Biofarmacji i Farmakodynamiki GUM
prof. dr hab. n. farm. **DOROTA EWA MACIEJEWSKA**
prof. dr hab. n. farm. **ELŻBIETA MAKULSKA-NOWAK**
prof. dr hab. n. farm. **EDMUND SIERADZKI**
prof. dr hab. n. med. **EDWARD ZAWISZA**
prof. dr hab. n. med. **MAŁGORZATA KOZŁOWSKA-WOJCIECHOWSKA**
dr n. med. **EWA CHLEBUS**, klinika Nova Derm
dr n. med. **PAWEŁ DOBRZYŃSKI**, kierownik Kliniki Otolaryngologii CSK MSW

ADRES WYDAWCY I REDAKCJI

Media TV Plus Sp. z o.o.
ul. Tarczyńska 5/9 lok. 36, 02-025 Warszawa
tel./ faks (22) 626-88-68 do 70,
www.managerapteki.pl
redakcja@mediatv.com.pl

REDAKCJA

redaktor naczelny: Paweł Kruś,
pawel.krus@mediatv.com.pl

sekretarz redakcji: Anna Rogala
anna.rogala@mediatv.com.pl, w. 18

ZARZĄD

prezes: Joanna Sierpińska,
joanna.sierpinska@mediatv.com.pl

STUDIO GRAFICZNE

Anna Stępniak, Ireneusz Mitura
studio@mediatv.com.pl, w. 25

PRENUMERATA

prenumerata@nazdrowie.pl, w. 13

WSPÓŁPRACA

Paula Alaborska, dr Iwona Arabas, mgr farm. Anna Bitner-Łukowska, dr Alina Chabior, Anita Chodkowska, Magdalena Ciepłowska, mgr farm. Łukasz Ejsmont, lek. Katarzyna Gniadek-Olejniczak, dr med. Paweł Grzesiowski, dr n. med. Ryszard Hanecki, Justyna Hofman-Wiśniewska, mgr farm. Marcin Jelonek, mgr farm. Zuzanna Miś, mgr farm. Marzena J. Kokot, lek. Jacek Kotapski, prof. Stefan Kruś, mgr farm. Kamila Kulbaka, mgr Anna Łoszczyńska, dr n. farm. Paulina Mączka, dr Małgorzata Michalik, mgr farm. Małgorzata Modzelewska-Tarka, prof. dr hab. Henryk Mruk, mgr farm. Iwona Napierała, mgr farm. Katarzyna Jutrzonka, Katarzyna Pinkosz, dr n. med. Dorota Prządka-Rabaniuk, dr n. med. Jacek Schmidt, Anna Schroeder-Bąk, Zuzanna Sieroszewska, mgr farm. Anna Skórka, prof. Janusz Ślusarczyk, mgr farm. Renata Śmigielska-Jelonek, dr n. med. Agnieszka Szewczyk

BIURO REKLAMY

Szymon Baraniecki, tel. (22) 626 88 68-70 w. 20
szymon.baraniecki@mediatv.com.pl

Mariusz Słomka, tel. (22) 626 88 68-70 w. 11
mariusz.slomka@mediatv.com.pl

DYSTRYBUCJA

Wysyłka imienna do farmaceutów

NAKŁAD KONTROLOWANY
ZWIĄZEK KONTROLI DYSTRYBUCJI PRASY

Ilustracje: © Depositphotos, Fotolia.com, Tomasz Adamaszek, archiwum prywatne

INDEX COPERNICUS INTERNATIONAL

Wydawca nie ponosi odpowiedzialności za treść i formę reklam, prezentacji produktów ani tekstów promocyjnych. Redakcja zastrzega sobie prawo do skracania i redagowania nadesłanych tekstów. Copyright© Media TV Plus Sp. z o.o. Przedruki po uzyskaniu zgody Wydawcy.

„MANAGER APTEKI" został uhonorowany tytułem „Przyjaciela Młodej Farmacji-Warszawa" www.mlodafarmacja.waw.pl

Medal Zaufania Stowarzyszenia Dziennikarzy Ukrainy

Medal Międzynarodowego Stowarzyszenia Diabetyków na Ukrainie

ROZMOWA

6 Na razie nie grozi nam epidemia
Rozmowa z Markiem Posobkiewiczem

10 Wychodzimy naprzeciw konsumentom i farmaceutom
Rozmowa z Anną Mossakowską-Ziemniak

AKTUALNOŚCI

4 Najpiękniejsze walce świata - krakowski noworoczny koncert aptekarzy

GORĄCY TEMAT

12 Rynek farmaceutyczny 2017

OPIEKA FARMACEUTYCZNA

16 Przeziębiony pacjent w aptece
28 Zdrowie z pasieki
31 Bezsenne noce
34 Artroza
37 Tylko dla kobiet

DERMATOLOGIA

40 Mocne włosy i paznokcie
44 Problemy skórne jamy ustnej i ust

MÓJ BIZNES

48 Kryzys w biznesie – najlepszy czas na zarządzanie zmianą w aptece
51 Koncepcja Thalera na miarę Nobla
52 Jakość czasu w pracy farmaceuty

PO GODZINACH

56 Warszawskie Muzeum Farmacji znowu otwarte!
58 Kobieta – muza, żona, artysta

FELIETON

62 Argonauci – Paweł Kruś
64 Primum non nocere! – Jarosław Gugała

KRAKOWSKI NOWOROCZNY KONCERT APTEKARZY

NAJPIĘKNIEJSZE WALCE ŚWIATA

PAWEŁ KRUŚ

Czternastego stycznia Teatr Słowackiego w Krakowie został tak oczarowany muzyką i śpiewem, że kurtyna namalowana przez Henryka Siemiradzkiego nie chciała wrócić na swoje miejsce. Publiczność opuściła salę dopiero, gdy prowadząca koncert Joanna Suder pełnym determinacji głosem oznajmiła, że po Marszu Radeckiego nie będzie więcej bisów. To była już czwarta godzina koncertu zorganizowanego przez Barbarę Jękot – charyzmatyczną liderkę krakowskich aptekarzy i prezes OIA Kraków.

Na koncert zatytułowany „Najpiękniejsze Walce Świata" przyjechali m.in. prezes NRA Elżbieta Piotrowska-Rutkowska, wiceprezesi Michał Byliniak i Marek Tomków oraz wielu prezesów okręgowych izb aptekarskich z całej Polski. Miło było popatrzeć na środowisko farmaceutyczne połączone misją zawodową i pasją do muzyki.

Orkiestra Straussowska „Obligato" pod batutą Jerzego Sobeńki oczarowała publiczność, wypełniającą salę do ostatniego miejsca. Wykonanie z chórem

Filharmonii Krakowskiej „Drogi do raju" Vangelisa czy „Pieśni Niewolników" z opery „Nabucco" robiło ogromne wrażenie. Jednak najwięcej emocji wywoływało każde pojawienie się na scenie Łukasza Gaja – tenora, który po ośmiu latach występów jako solista Opery Wrocławskiej został dyrektorem Centrum Paderewskiego w Kąśnej Dolnej. Skala możliwości wokalnych Gaja to zjawisko na miarę największych scen operowych świata.

Wydarzenie nie byłoby możliwe bez pomocy sponsorów, dlatego cieszy fakt, że podczas otwarcia koncertu Wojciech Świderski, prezes krakowskiej „Farminy", zadeklarował pomoc na kolejny Nowy Rok. Patronem Honorowym koncertu był Marszałek Województwa Małopolskiego – Pan Jacek Krupa. „Manager Apteki" objął wydarzenie patronatem medialnym.

Wszystkim, którzy nie byli na koncercie, z serca rekomenduję wpisanie go do kalendarza na styczeń 2019. I tylko szkoda, że żadna sala pięknego Krakowa nie pomieści wszystkich miłośników muzyki ze środowisk farmaceutycznych.

NA RAZIE NIE GROZI NAM EPIDEMIA

ROZMOWA Z MARKIEM POSOBKIEWICZEM, GŁÓWNYM INSPEKTOREM SANITARNYM

Jak wygląda sytuacja epidemiologiczna w Polsce? Czy Polska jest bezpieczna, jeśli chodzi o choroby zakaźne, czy grozi nam powrót epidemii?
Musimy pamiętać, że w żadnym zakątku świata nie jesteśmy w pełni bezpieczni: bakterie, wirusy, grzyby, które mogą wywołać chorobę zakaźną, występują wszędzie. W Polsce jesteśmy stosunkowo bezpieczni – wpływa na to nasze położenie geograficzne, oraz fakt, że mamy wysoki stopień wyszczepialności. Polski Program Szczepień Ochronnych jest dostosowany do sytuacji epidemiologicznej w kraju i krajach sąsiednich. Dzięki temu, że jest dobrze realizowany, możemy obecnie czuć się dość bezpiecznie.

Polski Program Szczepień Ochronnych jest dobry? Zwykle go się krytykuje, mówiąc, że szczepień jest za mało, a szczepionki nienowoczesne.
Szczepionki używane w Programie Szczepień Ochronnych jakością ani skutecznością nie różnią się od szczepionek używanych w innych krajach. Podlegają szczególnej kontroli jeszcze podczas produkcji. Zwraca się też uwagę na to, by szczepionki były w odpowiedni sposób transportowane oraz przechowywane w magazynach, w których jest stały monitoring temperatury, aby zapewnić im dobrą jakość i bezpieczeństwo.

Nie mamy jednak nowoczesnych szczepionek 5 w 1, 6 w 1, nie mamy szczepionek przeciw meningokokom, rotawirusom...
Szczepionki w naszym kalendarzu szczepień są bezpieczne i skuteczne. Jest różne podejście naukowców odnośnie do szczepionek pojedynczych i skojarzonych. W przypadku szczepienia pojedynczego układ odpornościowy jest bezpośrednio stymulowany przeciw danemu patogenowi. Jeśli chodzi o szczepienia skojarzone, to chronią one jednocześnie przed kilkoma patogenami, możemy więc mieć do czynienia z działaniem wzajemnego wzmocnienia efektu immunologicznego. W naszym kalendarzu szczepień znajdują się szczepionki skojarzone, choć nie wszystkie. Oczywiście, szczepionki skojarzone zmniejszają liczbę koniecznych wkłuć u dziecka. To ważne, gdyż chociaż do szczepień używa się cienkiej igły i samo ukłucie jest prawie bezbolesne, to jednak zawsze wiąże się to z pewną uciążliwością dla dziecka.

W ubiegłym roku wiele się mówiło o odrze w Europie. W tym roku jest już odra na Ukrainie. Czy w Polsce jesteśmy bezpieczni?
To właśnie przykład dobrej ochrony naszego społeczeństwa dzięki szczepieniom. W czasie, gdy w Europie doszło do kilkudziesięciu tysięcy zachorowań na odrę i kilkudziesięciu zgonów, w Polsce zachorowań było niewiele i ani jednego zgonu. Do Polski napływa jednak sporo osób ze Wschodu. Te osoby mieszkają i pracują w Polsce, często w dużych skupiskach. Ich stan wyszczepienia jest nieznany. Dlatego mamy do czynienia z ogniskami odry w Polsce wśród ludności napływowej. Jeśli jest większa liczba osób nieuodpornionych przeciwko odrze, to wystarczy przyjazd jednej osoby chorej i choroba może się rozprzestrzenić.

Odra jest chorobą wysoce zakaźną, może powodować powikłania. W przypadku osób dorosłych, które nie były wcześniej zaszczepione, a w dzieciństwie nie chorowały na odrę, istnieje ryzyko zachorowania. W związku z tym, jeśli istnieje ognisko odry, to szczepi się interwencyjnie osoby z kontaktu, by przerwać rozprzestrzenianie się choroby.

Prasa informuje o zachorowaniach na odrę wśród pracowników fabryki Morliny. Czy jest możliwe rozprzestrzenienie się choroby? I czy można zakazić się, jedząc wędliny z tej fabryki?
W przypadku tym, korzystając z obowiązującego prawa, przeprowadzono wśród osób z kontaktu szczepienia interwencyjne, żeby przerwać rozprzestrzenianie

NATURALNĄ RZECZĄ BĘDZIE POJAWIENIE SIĘ W KALENDARZU KOLEJNYCH SZCZEPIEŃ – NP. PRZECIW MENINGOKOKOM, KTÓRE POWODUJĄ ZAPALENIE OPON MÓZGOWO-RDZENIOWYCH, A W PRZYPADKU SEPSY CZĘSTO KOŃCZĄ SIĘ ZGONEM ORAZ ROTAWIRUSOM, POWODUJĄCYM DUŻĄ ILOŚĆ BIEGUNEK U MAŁYCH DZIECI.

FOT. TOMASZ ADAMASZEK

się choroby. Jeżeli chodzi o produkty, to wprowadzenie w zakładzie systemu HACCP, czyli analizy zagrożeń i krytycznych punktów kontroli, oraz rygorystyczne przestrzeganie procedur minimalizują możliwość skażenia produktów.

Przeciwnicy szczepień często pytają: dlaczego szczepi się dzieci, a nie dorosłych? Dlaczego szczepi się dzieci przeciw odrze, a nie dorosłych?
Program Szczepień Ochronnych w Polsce jest przede wszystkim skierowany do dzieci i młodzieży. Jeśli chodzi o odrę, to wiele osób dorosłych przechorowało ją w dzieciństwie. Ciężko byłoby teraz odróżnić osoby, które chorowały i nie chorowały. Przebieg chorób zakaźnych u dzieci może być bardzo gwałtowny.

Coraz więcej rodziców w Polsce odmawia jednak szczepienia dzieci. Ile osób w 2017 roku odmówiło zaszczepienia dzieci?
Od kilkunastu lat utrzymuje się tendencja zwyżkowa – coraz więcej osób uchyla się od obowiązku szczepień dzieci. Na pewno nastąpił kilkukrotny wzrost w ciągu ostatnich 10 lat. Na szczęście jest to nadal bardzo mała ilość w stosunku do osób zaszczepionych.

Na razie więc nie grozi nam powrót epidemii?
Jako społeczeństwo możemy czuć się bezpiecznie.

Co zrobić z rodzicami, którzy odmawiają szczepień? Edukować, karać? Co zrobić, żeby zaczęli szczepić dzieci?
Przede wszystkim edukować, gdyż ważna jest świadomość społeczeństwa. W pierwszej kolejności trzeba edukować personel medyczny – lekarzy, pielęgniarki. Oni powinni być autorytetami dla pacjentów, mieć taką wiedzę na temat szczepień, żeby wytłumaczyć każdemu wątpiącemu rodzicowi, dlaczego warto szczepić dziecko. Oprócz tego powinny być prowadzone kampanie, kierowane do społeczeństwa, przedstawiające wiedzę na temat szczepień.

Kto powinien prowadzić takie kampanie?
Moim zdaniem, takie kampanie powinny być prowadzone przez instytucje rządowe, naukowe, uczelnie medyczne oraz wszelkie instytucje, które w atrakcyjny i przystępny sposób będą promować wiedzę.

Wkrótce ma powstać fundusz odszkodowań za niepożądane odczyny poszczepienne (NOP). Na jakiej zasadzie będą wypłacane odszkodowania?
Jeśli nastąpi koincydencja czasowa pomiędzy szczepieniem a pogorszeniem się stanu zdrowia dziecka – czyli nawet wtedy, gdy nie będzie można udowodnić, że tzw. niepożądany odczyn poszczepienny jest wynikiem tego, że dziecko zostało zaszczepione – to jeśli dziecko będzie przebywało w szpitalu powyżej 14 dni, rodzicom lub opiekunom prawnym będzie przysługiwała pomoc ze strony państwa w postaci rekompensaty finansowej za każdy dzień hospitalizacji. Wysokość rekompensaty będzie równa – w przeliczeniu na każdy dzień – jednej siódmej kwoty przeciętnego miesięcznego wynagrodzenia. Maksymalna wypłata została przewidziana na 70 tysięcy zł. Będzie to więc naprawdę istotna pomoc. Nie wyklucza ona możliwości dochodzenia rekompensaty na drodze sądowej, jeśli rodzice będą przekonani, że doszło do trwałego uszczerbku na zdrowiu dziecka. Wypłata tego świadczenia będzie następowała w drodze decyzji ministra zdrowia, na podstawie opinii merytorycznej zespołu, który powoła minister zdrowia. Każdy przypadek, zgłoszony jako podejrzenie NOP, będzie rozpatrywany indywidualnie.

Wpisy na forach antyszczepionkowców sugerują, że można spodziewać się lawiny zgłoszeń...
Wzrost temperatury u dziecka, przedłużający się płacz czy kilkugodzinny pobyt na Szpitalnym Oddziale Ratunkowym – tego typu objawy nie będą kwalifikować się do wypłaty odszkodowania. Nie chodzi o to, by każdy, kto zgłosi się, twierdząc, że wystąpił niepożądany odczyn poszczepienny, mógł otrzymać odszkodowanie. Będzie ono wypłacane tylko wówczas, gdy rzeczywiście dojdzie do niepożądanego odczynu poszczepiennego i będzie on związany z minimum 14-dniowym okresem hospitalizacji.

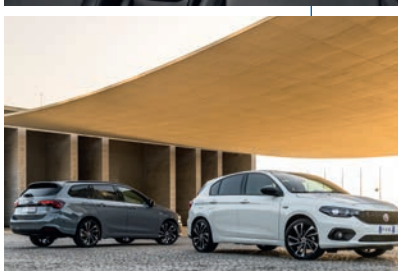
Czy kalendarz szczepień obowiązkowych powinien się zmienić? Które szczepienia powinny znaleźć się np. od 2019 roku, a które z niego zniknąć?
Program Szczepień Ochronnych zmienia się. Ostatnią dużą zmianą było wprowadzenie obowiązkowych szczepień przeciw pneumokokom od 2017 roku. Naturalną rzeczą będzie pojawienie się w kalendarzu kolejnych szczepień – np. przeciw meningokokom, które powodują zapalenie opon mózgowo-rdzeniowych, a w przypadku sepsy często kończą się zgonem, oraz rotawirusom, powodującym dużą ilość biegunek u małych dzieci.

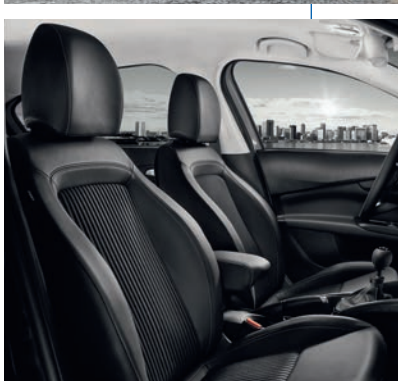
Liczę na to, że sytuacja epidemiologiczna w Polsce wkrótce na tyle się poprawi, że będzie można zrezygnować z obowiązkowych szczepień przeciw gruźlicy. Na razie jeszcze nie jest to możliwe. Liczba osób chorujących musi spaść do takiego odsetka, kiedy – zgodnie z wytycznymi WHO – będzie można zrezygnować ze szczepień przeciw gruźlicy.

Rozmawiała Katarzyna Pinkosz

IDEALNE SAMOCHODY NA PODIUM

WŚRÓD TEGOROCZNYCH ZWYCIĘZCÓW PLEBISCYTU FLEET AWARDS POLSKA ZNALAZŁY SIĘ AŻ TRZY SAMOCHODY Z GRUPY FCA. W SEGMENCIE C SAMOCHODEM ROKU DLA PRACOWNIKA ZOSTAŁ KOMPAKTOWY FIAT TIPO SW, FUNKCJONALNY FIAT TALENTO ZWYCIĘŻYŁ W KATEGORII ŚREDNI SAMOCHÓD DOSTAWCZY, A SPORTOWA ALFA ROMEO STELVIO ZOSTAŁA LIDEREM FLOTOWYM WŚRÓD SUV-ÓW SWOJEJ KATEGORII.





Wyniki Fleet Awards Polska mają realny wpływ nie tylko na procesy zakupowe i decyzyjne polskich fleet managerów, ale też na kierunek rozwoju biznesowego tysięcy małych i średnich przedsiębiorców. Z segmentu C, w kategorii Samochód dla Pracownika, zarządcy flot najwięcej głosów oddali na **Fiata Tipo Station Wagon**. To kompaktowe kombi wraz z wersją sedan i hatchback tworzy nowoczesną gamę mocnych i niezawodnych samochodów, które wyróżniają się na rynku stylowym wzornictwem, ergonomicznym, bogato wyposażonym wnętrzem oraz niskimi cenami. Wersję kombi cechuje aż 4,57 m długości i największa pojemność bagażnika w klasie (550 l), liczne funkcjonalne schowki i stylowe dodatki. Praktyczność w użytkowaniu zagwarantowana jest przez „Magic Cargo Space", który umożliwia klientowi ukształtować komorę bagażnika według potrzeb i pozwala przystosować go w zależności od aktualnych wymagań. Dzięki regulowanej dwupoziomowo płaszczyźnie można zwiększyć głębokość bagażnika, a występowanie dwóch ruchomych ścian bocznych pozwala umieścić w nim małe przedmioty lub wykorzystać do maksimum całą szerokość bagażnika. Nowy Tipo SW jest dostępny w trzech wersjach wyposażenia, z trzema różnymi typami zasilania, trzema przekładniami i sześcioma silnikami Euro 6 do wyboru.

Lider kategorii Średni Samochód Dostawczy – **Fiat Talento** – optymalizuje wartość pracy, czasu i pieniądza, koncentrując się na potrzebach klientów. Auto wyróżnia się proporcjonalnym wyglądem, niezwykłą zwrotnością i jednymi z najlepszych w segmencie możliwościami ładunkowymi. Talento jest idealnym narzędziem pracy zarówno na miejskich, jak i pozamiejskich trasach.

Alfa Romeo Stelvio została liderem flotowym w klasie SUV-ów/Crossoverów swojej kategorii. Stelvio prezentuje cały swój charakter nie tylko poprzez wyjątkowy styl i doskonałą dynamikę jazdy, ale również poprzez nowe silniki: 2.0 z turbodoładowaniem o mocach od 200 do 280 KM oraz 2.2 Diesel w przedziale mocy 150-210 KM.

SAMOCHODY Z GRUPY FCA SĄ OBJĘTE SPECJALNĄ ZNIŻKĄ
DLA PRZEDSTAWICIELI SŁUŻBY ZDROWIA.
OFERUJEMY PRZEDSIĘBIORCOM WYJĄTKOWO ATRAKCYJNY LEASING 100%.

MATERIAŁ PROMOCYJNY

WYCHODZIMY NAPRZECIW KONSUMENTOM I FARMACEUTOM

ROZMOWA Z ANNĄ MOSSAKOWSKĄ-ZIEMNIAK, DYREKTOR GENERALNĄ POLSKIEJ FEDERACJI PRODUCENTÓW I DYSTRYBUTORÓW SUPLEMENTÓW.

Od kiedy działa Federacja Suplementów i jaka jest jej misja?
Federacja działa od roku. Powstała z myślą, aby uporządkować rynek suplementów, podkreślić ich rolę i przekazać informację, jak są one produkowane. Niestety, często suplementy mylone są z lekami. W związku z tym, twórcy federacji postawili sobie za cel działania edukacyjne kierowane do konsumentów, farmaceutów i lekarzy. Włączamy się także w kwestie reklam i treści reklamowych, chcemy nagradzać te rzetelne i uczciwe. Nawiązaliśmy współpracę z urzędami GIS i GIF, aby wszystko, co dzieje się w zakresie legislacji, było z korzyścią dla zdrowia konsumentów.

Jakie firmy reprezentuje Federacja?
Jesteśmy nową organizacją, ale od początku zaufało nam kilkanaście firm. Mamy członków i firmy wspierające nasze działania, m.in: Uniphar, Lekam, Sanprobi, Tymofarm, ACT. Chcę podkreślić, że w zeszłym roku dynamika i skala naszych działań zaskoczyła sceptyków.

Co udało się zrobić?
Podjęliśmy współpracę z różnymi urzędami: Głównym Inspektoratem Sanitarnym, Narodowym Instytutem Leków, Naczelną Izbą Aptekarską. Proszę pamiętać, że federacja powstała w trudnym momencie, gdy został opublikowany raport Najwyższej Izby Kontroli, w którym pojawiły się krzywdzące dla suplementów wnioski. Podjęliśmy z nimi polemikę w mediach i wspólnie z Federacją Konsumentów powołaliśmy grupę ds. jakości. Trzeba ciągle głośno mówić i przypominać, że suplementy są żywnością i produkuje się je zgodnie z unijnymi wytycznymi. Więcej, że polskie fabryki farmaceutyczne są najnowsze w Europie, bo budowano je dopiero od lat 90. i inwestowano w najnowsze standardy produkcji. Wszelkie informacje o tym, że ta jakość jest inna niż powinna być, to łamanie prawa i sabotaż gospodarczy.

Federacja wraz z Kamsoftem stworzyła wielki program sprzedażowy „Jakość w Cenie". Jest to rozwiązanie dające szansę na uporządkowanie rynku oraz wzmocnienie producentów i dystrybutorów, którzy bardzo dbają o jakość swoich produktów. W ramach programu „Jakość w Cenie" firmy będą poddawać swoje preparaty dobrowolnej kontroli.

Czy któryś produkt został już poddany tej kontroli jakości?
Zakończyliśmy żmudne przygotowania, program wystartuje 1 lutego, wtedy też rozpoczniemy kontrole jakości przy pomocy Narodowego Instytutu Leków. Firmy, które dopuścimy do uczestnictwa, podpisują zgodę na badania kontrolne, realizowane na zlecenie naszej federacji. Dzięki temu apteki uczestniczące w naszym systemie, otrzymają suplementy o potwierdzonej jakości. Program jest platformą sprzedażową kierującą suplementy diety bezpośrednio od producenta do apteki. Rozwiązaliśmy również problem logistyczny. Było to olbrzymim wyzwaniem.

Chciałabym podkreślić, że w ramach programu „Jakość w Cenie", będziemy sprawdzali wyrywkowo

kupione w aptekach suplementy. W przypadku negatywnego wyniku kontroli, badania będą powtarzane, zgodnie z procedurami. Udowodnimy, że jakość polskich suplementów jest wysoka. To jest propozycja naszej federacji dla konsumentów i farmaceutów.

W ubiegłym roku federacja organizowała seminaria dla farmaceutów, ale także konferencje dla dziennikarzy, m.in. o pelargonii afrykańskiej, o której dużo dziś mówią pacjenci i lekarze. Czy planowane są kolejne tego typu działania?

To prawda, w 2017 roku federacja zorganizowała wiele konferencji dla dziennikarzy, żeby podkreślić rolę suplementów i edukować społeczeństwo. Niewątpliwym sukcesem jest to, że później w mediach pojawiły się bardzo rzetelne artykuły. Wykonaliśmy pracę u podstaw i uważam, że była udana.
Jednym z naszych priorytetów jest edukacja zdrowotna społeczeństwa za pośrednictwem dziennikarzy. Cieszymy się, że są efekty. W kwietniu planujemy pierwszą międzynarodową konferencję.

Jakie jeszcze działania są zaplanowane na bieżący rok?

Pojawiało się wiele negatywnych opinii o reklamach, że wprowadzają w błąd konsumentów. Branża przygotowała swoją odpowiedź w postaci samoregulacji, która w dużej mierze uporządkowała rynek. Postanowiliśmy zorganizować konkurs „Suplexpress Awards", w którym będą prezentowane wzorcowe reklamy. Nie chodzi o ocenę samej komunikacji reklamowej, ale o zgodność z etyką, prawem i edukację. Będą oceniane zarówno reklamy, eventy, jak i działania edukacyjne. Do jury zaprosiliśmy wiele osób, m.in. prof. Marcina Czecha – wiceministra zdrowia, i Marka Posobkiewicza – Głównego Inspektora Sanitarnego, Elżbietę Piotrowską-Rutkowską – prezes Naczelnej Rady Aptekarskiej, Irenę Rej – prezes Izby Gospodarczej „Farmacja Polska", naukowców oraz dziennikarzy. Nad przebiegiem konkursu będzie czuwać kancelaria prawna Baker & McKenzie Krzyżowski i Wspólnicy. Uroczysta gala jest zaplanowana na maj.

Rozmawiali: Anna Rogala, Paweł Kruś

FOT. ARCHIWUM PRYWATNE

RYNEK FARMACEUTYCZNY 2017

CZAS JUŻ NA PODSUMOWANIE UBIEGŁEGO ROKU NA RYNKU FARMACEUTYCZNYM. JAKIE BYŁY TRENDY JEGO ROZWOJU? CO SIĘ WYDARZYŁO W POSZCZEGÓLNYCH SEGMENTACH I CO TO OZNACZA DLA FARMACEUTÓW I PACJENTÓW? ODPOWIEDZI NA TE PYTANIA MOŻNA ZNALEŹĆ W RAPORCIE IQVIA „RYNEK FARMACEUTYCZNY W 2017 ROKU", KTÓRY UKAZAŁ SIĘ W STYCZNIU.

Przede wszystkim po raz kolejny należy odnotować wzrost. W roku 2017 wartość tego rynku, liczona w cenach detalicznych, stanowiła 38,3 mld zł – to o 4,9 proc. (1,8 mld zł) więcej niż w poprzednim. Poszczególne segmenty rynku farmaceutycznego: rynek aptek otwartych, a w nim leki Rx oraz leki i produkty dostępne bez recepty, rynek sprzedaży wysyłkowych e-aptek oraz rynek szpitalny – wszystkie odnotowały przyrost wartości.

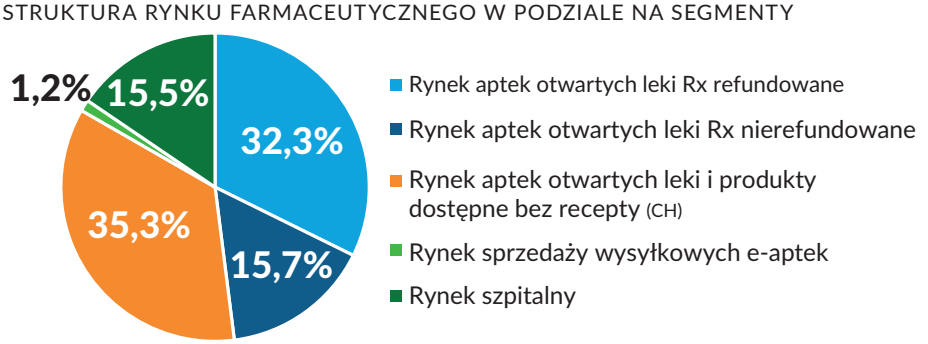
Warto zauważyć, że w porównaniu do roku 2012, kiedy zaczęła obowiązywać ustawa refundacyjna, powodująca spadek wartości rynku farmaceutycznego, przybyło na nim 10 mld zł. Ponad jedna czwarta tej kwoty została więc wygenerowana w ciągu minionych pięciu lat. (wykres 1., tabela 1.)

APTEKI OTWARTE: WITAMINY I UKŁAD ODDECHOWY

Wartość tego segmentu, liczona w cenach detalicznych, to 31,9 mld zł (18,4 mld zł – leki Rx, 13,5 mld zł – leki i produkty bez recepty). W stosunku do roku 2016 nastąpił wzrost o 3,8 proc. (czyli prawie 1,2 mld zł), przy czym dynamika ta dotyczyła głównie rynku bez recepty. Przyczyniła się do tego między innymi sprzedaż leków na przeziębienie w pierwszym kwartale roku.

Za wzrost wartości rynku Rx odpowiadają przede wszystkim leki z klasy terapeutycznej B: krew i układ krwiotwórczy. Spadek wartości nastąpił natomiast, jeśli chodzi m.in. o leki przeciwnowotworowe i wpływające na układ odpornościowy (klasa L). Wiąże się

WYKRES 1. STRUKTURA RYNKU FARMACEUTYCZNEGO W PODZIALE NA SEGMENTY



Źródło: IQVIA Pharmascope – 2017/11, IQVIA Dane Narodowe – 2017/11, IQVIA ePharmacy Tracker Poland 2017/11

TABELA 1. DYNAMIKA RYNKU FARMACEUTYCZNEGO W PODZIALE NA SEGMENTY

		Zmiana rdr		Wzrost (mln zł, rdr)	
Rynek aptek otwartych	leki Rx refundowane	2,0%	2,4%	244,7	431,7
	leki Rx nierefundowane	3,2%		187,0	
	leki i produkty dostępne bez recepty (CH)	5,6%		722,9	
Rynek sprzedaży wysyłkowych e-aptek		20,5%		79,4	
Rynek szpitalny		10,4%		557,7	

Źródło: IQVIA Pharmascope – 2017/11, IQVIA Dane Narodowe – 2017/11, IQVIA ePharmacy Tracker Poland – 2017/11

to z przeniesieniem niektórych leków do aptek szpitalnych bądź obniżką cen wskutek wejścia na listy refundacyjne tanich odpowiedników leków oryginalnych. (wykres 2.)

Znacznie mniejszą niż w poprzednim roku kwotę wzrostu wygenerowały nierefundowane leki na receptę. Być może przyczynę tego stanowi nasycenie rynku doustnych leków przeciwzakrzepowych.

Również segment sprzedaży leków i produktów bez recepty odnotował wzrost wartości – o 5,6 proc., co oznacza o 723 mln zł więcej niż w roku poprzednim. To zasługa przede wszystkim witamin, minerałów, produktów stosowanych przy chorobach układu oddechowego oraz środków na trawienie i układ pokarmowy.

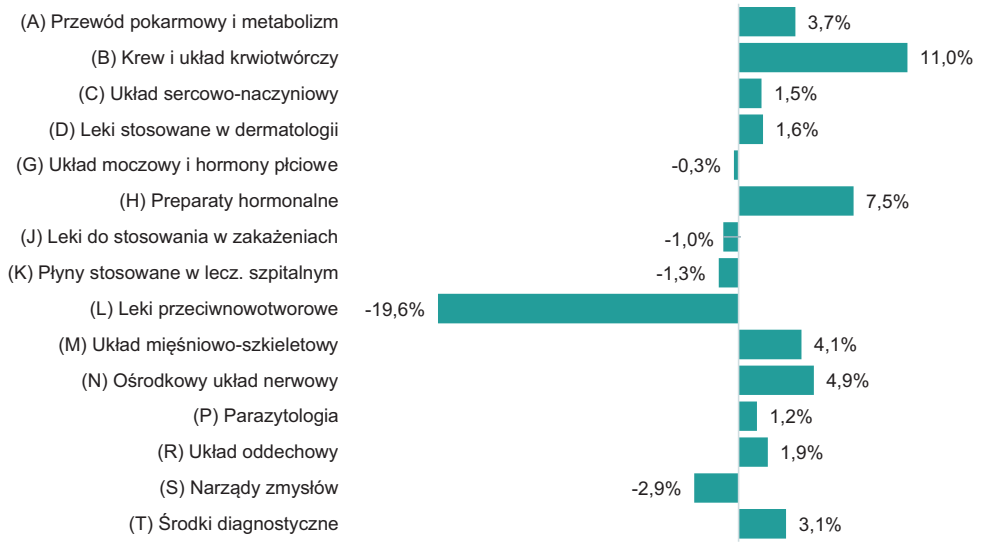
APTEKI WYSYŁKOWE: PERSPEKTYWY ROZWOJU

E-apteki stanowią zaledwie 1,2 proc. rynku farmaceutycznego (466,2 mln zł), jednak odnotowały przyrost wartości aż o 20,5 proc. Ich sprzedaż dotyczy wyłącznie leków i produktów bez recepty – ta dynamika odzwierciedla więc przyrost sprzedaży w tym samym segmencie w aptekach stacjonarnych. Za wzrost wartości sprzedaży w e-aptekach w największej mierze odpowiadają witaminy i minerały oraz mleka dla dzieci. Trzecia pod względem wartości sprzedaży klasa: kosmetyki dla kobiet, znacznie zmniejszyła tempo wzrostu sprzedaży, czego powodem jest zapewne duży wybór tańszych marek. Wydaje się, że znaczna dynamika wzrostu wartości świadczy o tendencjach rozwojowych segmentu wysyłkowego.

SZPITALE: LEKI INNOWACYJNE

W tym segmencie przyrost wartości (liczonej w cenach producenta netto) osiągnął 10,4 proc. w stosunku do roku 2016. Prawie trzy czwarte rynku szpitalnego to programy lekowe i chemioterapia, choć w klasie ATC1 L – leki przeciwnowotworowe – stanowią prawie 100 proc. Właśnie do programów lekowych i chemioterapii najczęściej wprowadzane są drogie, innowacyjne leki, dlatego dynamika wzrostu wartości była w nich wyższa

WYKRES 2. STRUKTURA RYNKU FARMACEUTYCZNEGO W PODZIALE NA SEGMENTY (WARTOŚCIOWO, 2017)



Źródło: IQVIA Pharmascope – 2017/11

niż pozostałych leków. Przykładem tego mogą być choćby programy lekowe dotyczące chorób reumatoidalnych. (wykres 3., wykres 4.)

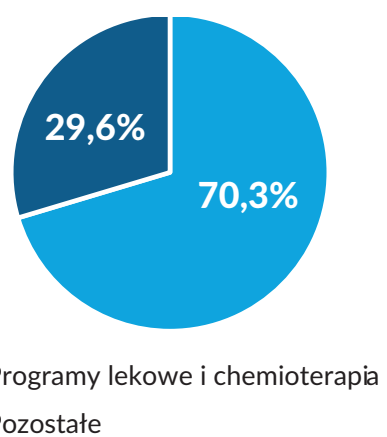
SIEĆ CZY NIEZALEŻNA?

Na tle tych liczb można poczynić kilka dodatkowych obserwacji, związanych z wpływem na rynek farmaceutyczny regulacji prawnych czy też refundacyjnych. Jedną z nich jest nowelizacja ustawy Prawo farmaceutyczne „Apteka dla Aptekarza". Za wcześnie jeszcze, by w pełni ocenić jej skutki. Jednak od października 2017 liczba aptek w Polsce po raz pierwszy od dawna zaczęła spadać i spadek ten utrzymał się w kolejnych miesiącach, mimo że w listopadzie ciągle było ich o 208 więcej niż rok wcześniej. Można więc przypuszczać, że to właśnie nowa regulacja odwróciła dotychczasowy trend wzrostu.

Zmieniła się również struktura aptek: zmniejszyła się liczba aptek niezależnych, a przybyło aptek sieciowych. Największe sieci to Dbam o Zdrowie, Dr. Max i APTEKA cef@rm 36,6. (wykres 5.)

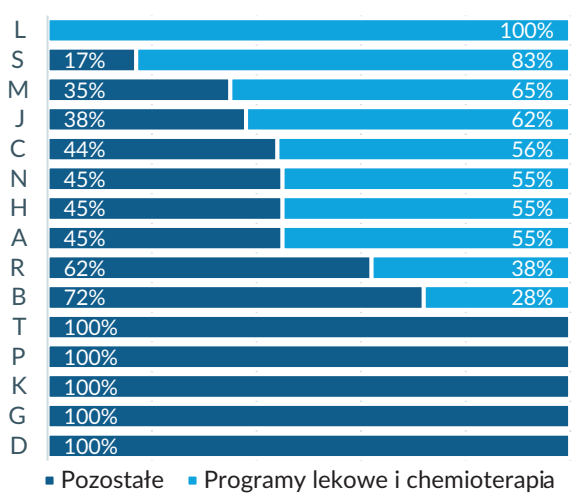
Średni miesięczny obrót apteki w listopadzie 2017 to 178 tys. zł. Oznacza to nieznaczny spadek w stosunku do poprzedniego roku, również w segmencie Rx refundowanych, co można tłumaczyć tym, że częściej niż w roku 2016 dochodziło w tym okresie

WYKRES 3. STRUKTURA RYNKU SZPITALNEGO W PODZIALE NA SEGMENTY (2017, WARTOŚCIOWO)



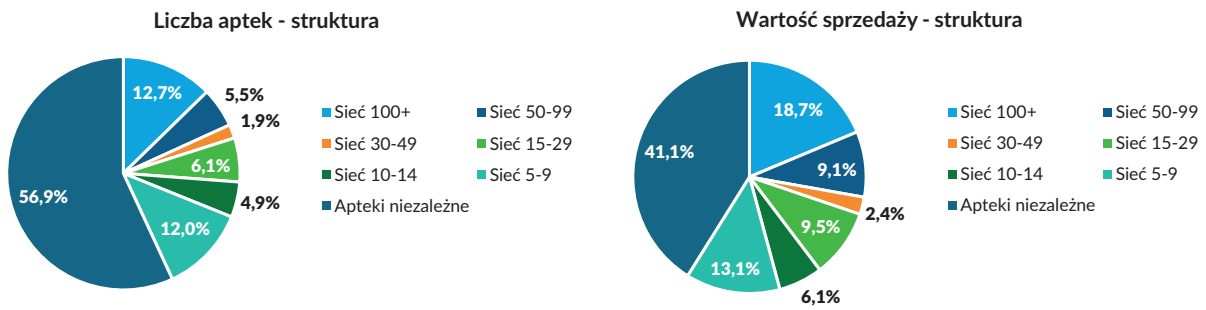
Źródło: IQVIA Dane Narodowe – 2017/11

WYKRES 4. RYNEK SZPITALNY – STRUKTURA KLAS ATC1 W PODZIALE NA SEGMENTY (2017, WARTOŚCIOWO)



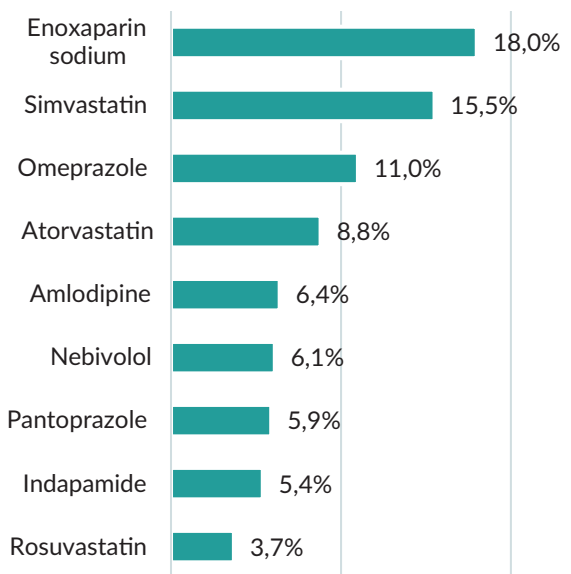
Źródło: IQVIA Dane Narodowe – 2017/11

WYKRES 5. APTEKI W PODZIALE NA TYP (LISTOPAD 2017 ROKU)



Źródło: IQVIA Kompendium Aptek – 2017/11, IQVIA Pharmascope – 2017/11

WYKRES 6. 10 NAJWIĘKSZYCH POD WZGLĘDEM WIELKOŚCI SUBSTYTUCJI MOLEKUŁ (LISTOPAD 2017, RDR, ILOŚCIOWO)



Źródło: IQVIA Pharmacy Substitution – 2017/11

do substytucji leków. Ciągle jednak nie jest to znaczące zjawisko, ponieważ dotyczy zaledwie 2,7 proc. w ujęciu ilościowym. (wykres 6.)

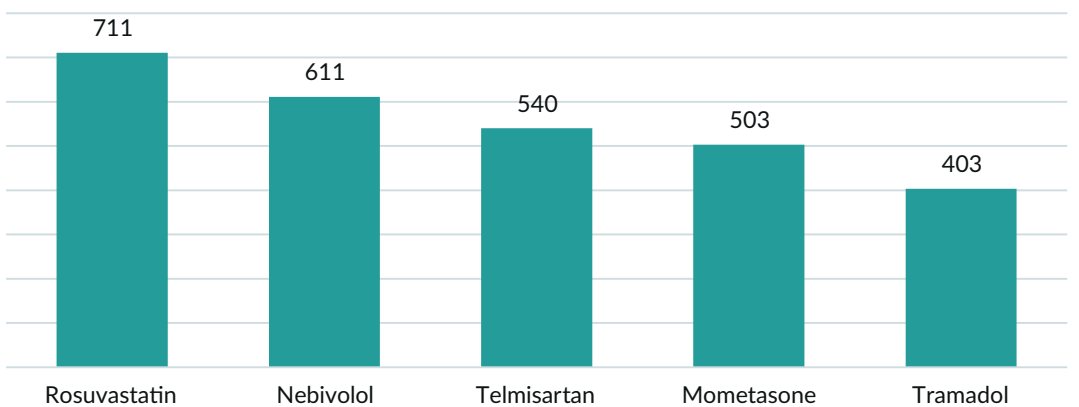
PACJENT I LEKARZ

Nieznacznie spadł udział wydatków pacjenta w całkowitym koszcie leków na receptę, zarówno refundowanych, jak i nierefundowanych – wynosi obecnie 55,6 proc. Jednak nieco drożej – o 2,1 proc. w stosunku do poprzedniego roku – pacjent płaci za jedno opakowanie produktu, zarówno na receptę, jak i bez niej. Kosztuje go ono średnio 12,9 zł.

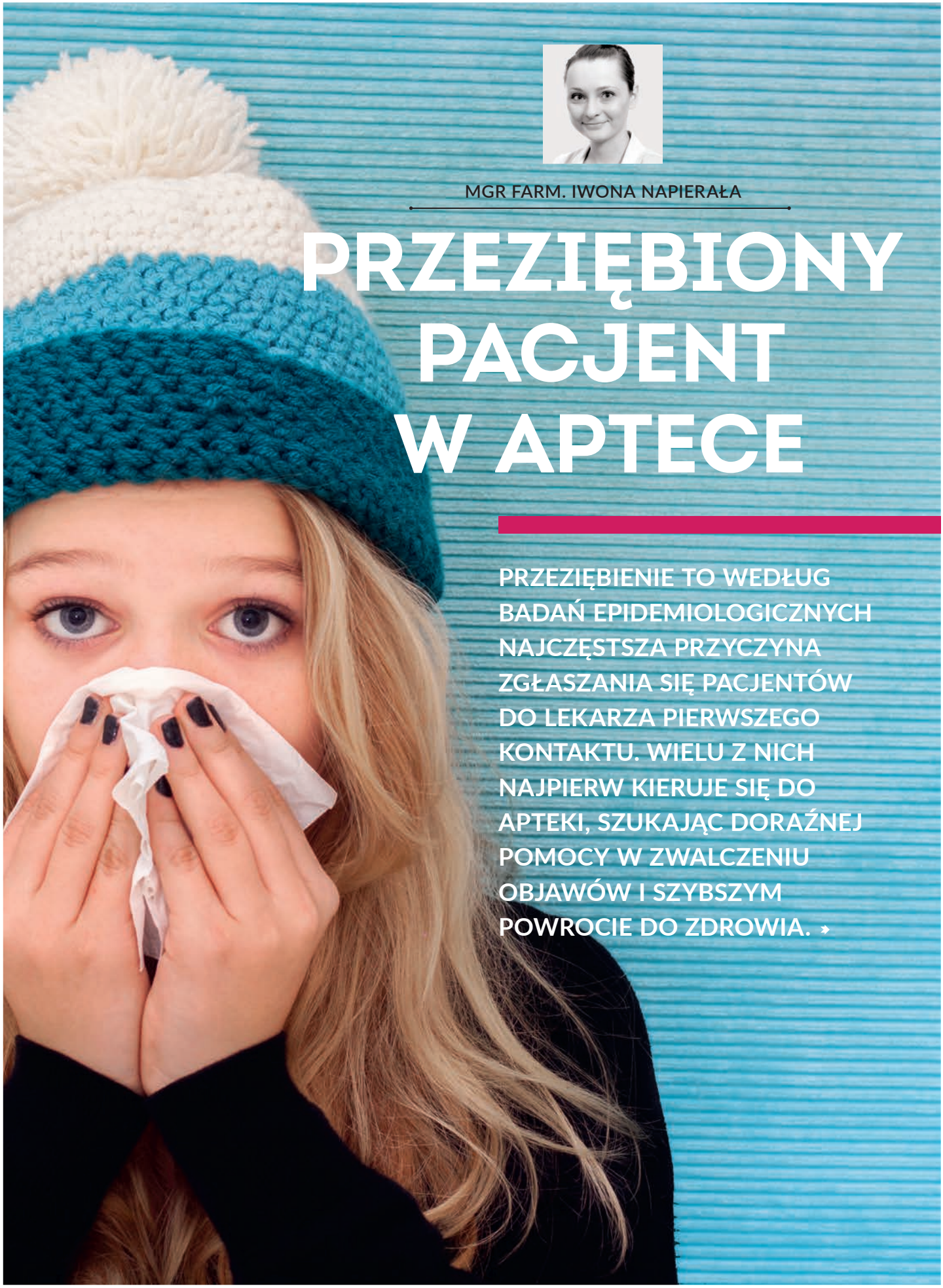
W roku 2017 lekarze ordynowali leki prawie 475 mln razy. Ta całkowita liczba pojedynczych ordynacji była mniejsza o 2 mln niż rok wcześniej. Nie dotyczy to jednak wszystkich klas leków: w ATC1 R (układ oddechowy) liczba ordynacji wzrosła o 0,5 mln, czego powodem był fakt wprowadzenia do refundacji leków w postaci aerozolu do nosa ze składnikiem mometasone. (wykres 7.)

Opracowała Halina Sterczyńska na podstawie raportu IQVIA „Rynek farmaceutyczny w 2017 r."

WYKRES 7. PIĘĆ NAJWIĘKSZYCH MOLEKUŁ POD WZGLĘDEM BEZWZGLĘDNEGO WZROSTU LICZBY ORDYNACJI LEKARSKICH W 2017 ROKU (LEKI RX, RDR, TYS.)



Źródło: IQVIA National Prescription Audit – 2017/11



MGR FARM. IWONA NAPIERAŁA

PRZEZIĘBIONY PACJENT W APTECE

PRZEZIĘBIENIE TO WEDŁUG BADAŃ EPIDEMIOLOGICZNYCH NAJCZĘSTSZA PRZYCZYNA ZGŁASZANIA SIĘ PACJENTÓW DO LEKARZA PIERWSZEGO KONTAKTU. WIELU Z NICH NAJPIERW KIERUJE SIĘ DO APTEKI, SZUKAJĄC DORAŹNEJ POMOCY W ZWALCZENIU OBJAWÓW I SZYBSZYM POWROCIE DO ZDROWIA.

LEVOPRONT®

Levodropropizinum

NAZWA PRODUKTU LECZNICZEGO: Levopront® 60 mg/10 ml, syrop. SKŁAD JAKOŚCIOWY I ILOŚCIOWY: 10 ml syropu zawiera: 60 mg lewodropropizyny (Levodropropizinum). Substancje pomocnicze o znanym działaniu: sacharoza 4 g/10 ml, parahydroksybenzoesan metylu 13 mg/10 ml, parahydroksybenzoesan propylu 2 mg/10 ml. POSTAĆ FARMACEUTYCZNA: Syrop. WSKAZANIA DO STOSOWANIA: Objawowe leczenie nieproduktywnego kaszlu. DAWKOWANIE I SPOSÓB PODAWANIA: Dawkowanie: Produkt leczniczy stosuje się 3 razy na dobę w odstępach co najmniej 6 godzin. Dzieci poniżej 2 lat: Produktu leczniczego Levopront® nie należy stosować u dzieci w wieku poniżej 2 lat. Dzieci powyżej 2 lat 10-20 kg: 3 ml syropu 3 razy na dobę; 20-30 kg: 5 ml syropu 3 razy na dobę. Dorośli 10 ml syropu do 3 razy na dobę. Maksymalny czas trwania leczenia bez konsultacji lekarskiej wynosi 7 dni. W przypadku, gdy kaszel nie ustępuje po siedmiu dniach stosowania produktu leczniczego Levopront®, pacjent powinien skontaktować się z lekarzem. Należy pamiętać, że kaszel jest objawem i należy rozpoznać, a następnie leczyć chorobę, która jest jego przyczyną. SPOSÓB PODAWANIA: Levopront® należy stosować doustnie. Do butelki z syropem dołączona jest miarka pozwalająca odmierzyć 3, 5 i 10 ml. PRZECIWWSKAZANIA: Nadwrażliwość na substancję czynną lub na którąkolwiek substancję pomocniczą. Nie należy stosować produktu leczniczego u osób z obfitą wydzieliną oskrzelową i zaburzeniami czynności rzęsek nabłonka oskrzelowego (zespół Kartagenera, dyskineza rzęsek). SPECJALNE OSTRZEŻENIA I ŚRODKI OSTROŻNOŚCI DOTYCZĄCE STOSOWANIA: Pacjenci w podeszłym wieku: Obserwowany brak istotnych zmian profilu farmakokinetycznego lewodropropizyny wraz z wiekiem sugeruje, że modyfikacja dawek czy odstępów między kolejnymi dawkami u osób w podeszłym wieku prawdopodobnie nie jest konieczna. W każdym razie, wobec dowodów na zmiany wrażliwości na wiele leków u osób w podeszłym wieku, w tej grupie pacjentów należy zachować szczególną ostrożność podczas stosowania lewodropropizyny. Zaleca się ostrożność podczas stosowania produktu leczniczego u pacjentów z ciężką niewydolnością nerek (klirens kreatyniny < 35 ml/min). Produkt leczniczy należy stosować ostrożnie przy jednoczesnym stosowaniu leków uspokajających u szczególnie wrażliwych pacjentów. Dawka produktu leczniczego Levopront® (10 ml) zawiera 4 g sacharozy. Należy o tym pamiętać, stosując go u osób chorych na cukrzycę. Pacjenci z rzadkimi dziedzicznymi zaburzeniami związanymi z nietolerancją fruktozy, zespołem złego wchłaniania glukozy-galaktozy lub niedoborem sacharazy-izomaltazy, nie powinni przyjmować produktu leczniczego. Produkt leczniczy zawiera metylu parahydroksybenzoesan i propylu parahydroksybenzoesan, o których wiadomo, że mogą wywoływać pokrzywkę. Parahydroksybenzoesany zwykle powodują opóźnione reakcje alergiczne, takie jak kontaktowe zapalenie skóry, rzadko: reakcje natychmiastowe, jak pokrzywka czy skurcz oskrzeli. Leki przeciwkaszlowe to leki objawowe, przeznaczone do stosowania tylko w oczekiwaniu na rozpoznanie przyczyny kaszlu i (lub) efekt leczenia choroby powodującej ten kaszel. Jeżeli kaszel utrzymuje się dłużej niż 7 dni, należy zweryfikować diagnozę. Ze względu na brak informacji o wpływie posiłków na wchłanianie produktu leczniczego Levopront®, zaleca się jego zażywanie między posiłkami. DZIAŁANIA NIEPOŻĄDANE: Doświadczenia wynikające z obecności na rynku - w ponad 30 krajach na całym świecie - produktów zawierających lewodropropizynę wskazują, że działania niepożądane występują bardzo rzadko. Opierając się na szacunkowych danych co do liczby pacjentów, którzy stosowali lewodropropizynę (wynikających z liczby sprzedanych opakowań) oraz biorąc pod uwagę liczbę spontanicznych zgłoszeń działań niepożądanych, można wyliczyć, że częstość występowania działań niepożądanych leku jest niższa niż 1:500 000. W większości przypadków nie są to poważne powikłania, a objawy ustępują po przerwaniu leczenia, czasem tylko wymagając specyficznego leczenia farmakologicznego. Bardzo rzadko (<1/10 000) występują: Zaburzenia skóry i tkanki podskórnej: pokrzywka, rumień, osutka, świąd, obrzęk naczynioruchowy, reakcje skórne. Opisano pojedynczy przypadek epidermolizy ze skutkiem śmiertelnym. Zaburzenia żołądka i jelit: bóle żołądka, bóle brzucha, nudności, wymioty, biegunka. Opisano dwa pojedyncze przypadki - odpowiednio - zapalenia języka i aftowego zapalenia jamy ustnej z gorączką. U jednej osoby stwierdzono cholestatyczne zapalenie wątroby. Opisano także pojedynczy przypadek śpiączki hipoglikemicznej - u pacjentki w podeszłym wieku przyjmującej jednocześnie doustne produkty hipoglikemizujące. Zaburzenia ogólne: reakcje alergiczne i anafilaksja, ogólne złe samopoczucie. Zgłaszano pojedyncze przypadki uogólnionego obrzęku, omdleń i astenii. Zaburzenia układu nerwowego: zawroty głowy, zaburzenia równowagi, drżenia, parestezje. Opisano pojedynczy przypadek wystąpienia drgawek kloniczno-tonicznych oraz napadu typu petit mal. Zaburzenia serca: kołatanie serca, tachykardia, obniżenie ciśnienia tętniczego. W pojedynczym przypadku opisano zaburzenia rytmu serca w postaci bigeminii przedsionkowej. Zaburzenia psychiczne: drażliwość, senność, depersonalizacja. Zaburzenia układu oddechowego, klatki piersiowej i śródpiersia: duszność, kaszel, obrzęk błony śluzowej układu oddechowego. Zaburzenia mięśniowo-szkieletowe i tkanki łącznej: astenia i osłabienie kończyn dolnych. Opisano kilka przypadków obrzęku powiek, które w większości można uznać za obrzęk naczynioruchowy, biorąc pod uwagę jednoczesne wystąpienie pokrzywki. Stwierdzono pojedynczy przypadek rozszerzenia źrenic oraz utratę zdolności widzenia u jednej osoby. W obu przypadkach objawy ustąpiły po odstawieniu leku. U jednego noworodka opisano senność, obniżenie napięcia mięśni oraz wymioty, co przypisano przedostaniu się do organizmu dziecka lewodropropizyny zażywanej przez karmiącą piersią matkę. Objawy pojawiły się po karmieniu i ustąpiły spontanicznie po ominięciu kilku karmień (piersią). Reakcje niepożądane miały ciężki przebieg tylko sporadycznie. Należą do nich niektóre przypadki reakcji skórnych (pokrzywka, świąd), wspomniany już przypadek zaburzeń rytmu serca, przypadek śpiączki hipoglikemicznej oraz kilka reakcji alergicznych/anafilaktycznych, w postaci obrzęku, duszności, wymiotów i biegunki. Jeden przypadek epidermolizy, który wystąpił u pacjentki w podeszłym wieku leczonej jednocześnie kilkoma lekami, zakończył się zgonem (patrz wyżej). PODMIOT ODPOWIEDZIALNY POSIADAJĄCY POZWOLENIE NA DOPUSZCZENIE DO OBROTU: Dompé farmaceutici S.p.A. Via San Martino 12 20122 Mediolan, Włochy. PRZEDSTAWICIEL PODMIOTU ODPOWIEDZIALNEGO: Angelini Pharma Polska Sp. z o.o., ul. Podleśna 83, 05-552 Łazy. NUMER POZWOLENIA NA DOPUSZCZENIE DO OBROTU: Pozwolenie nr 9108. KATEGORIA DOSTĘPNOŚCI PRODUKTU: lek wydawany bez recepty.

I/LEV-01/2018

ANGELINI

Przeziębienie to potoczna nazwa dla całej grupy chorób nazywanych również infekcjami górnych dróg oddechowych. Są to schorzenia o etiologii wirusowej. Symptomy wywołuje ponad 200 różnych typów wirusów, a wśród nich najczęściej rhinowirusy i koronawirusy, jednak objawy przedmiotowe i podmiotowe są we wszystkich przypadkach bardzo podobne.

Mnogość wirusów powodujących objawy infekcji górnych dróg oddechowych wpływa na fakt, iż w ciągu życia można chorować wiele razy. Poza tym odporność na konkretny typ wirusa nie jest trwała, a więc po jakimś czasie zakażenie jest znów możliwe. Dorośli na przeziębienie zapadają średnio 2-4 razy roku. Dzieci, a szczególnie te uczęszczające do żłobków i przedszkoli, mogą zachorować nawet 12 razy w roku.

Przeziębienie zaliczane jest do chorób o łagodnym i samoograniczającym się przebiegu, jednak może również powodować pewne powikłania, do których należą nadkażenia bakteryjne i wtórne zapalenie oskrzeli, płuc czy zatok.

OBJAWY PRZEZIĘBIENIA

Choroba rozwija się dość szybko – zwykle pierwsze symptomy pojawiają się w ciągu 2-3 dni i trwają 7-10

ASPARAGINIAN EXTRA

Suplement diety
Asparaginian extra przeznaczony jest dla osób dorosłych w stanach zwiększonego zapotrzebowania na magnez i potas. Magnez zmniejsza uczucie zmęczenia oraz wspiera prawidłowe funkcjonowanie mięśni, zapobiegając występowaniu skurczy. Potas uczestniczy w prawidłowym funkcjonowaniu układu krwionośnego oraz nerwowego. Kwas L-askorbinowy zmniejszenia uczucia znużenia i zmęczenia, wspomaga utrzymanie dobrej kondycji umysłowej. Tiamina wspiera prawidłową pracę serca
Producent: UNIPHAR Sp. z o.o.

PROMOCJA

LEVOPRONT

Lek wskazany w objawowym leczeniu kaszlu. Substancją czynną jest lewodropropizyna, która charakteryzuje się głównie obwodowym (o punkcie uchwytu w oskrzelach i tchawicy) działaniem przeciwkaszlowym oraz działaniem przeciwuczuleniowym i znoszącym skurcz oskrzeli. Szybko wchłania się po doustnym podaniu i ulega szybkiej dystrybucji w organizmie. Lek wydalany jest głównie z moczem, w postaci niezmienionej oraz w postaci metabolitów.
Producent: Angelini Pharma Polska Sp. z o.o.

PROMOCJA

dni. Charakter objawów związany jest z wniknięciem wirusa do organizmu, a dokładnie do komórek budujących błony śluzowe górnych dróg oddechowych. Po zainfekowaniu komórki giną lub są zabijane przez elementy morfotyczne układu odpornościowego, a do ustroju wydzielane są substancje wywołujące stan zapalny.

To właśnie rozwój stanu zapalnego, który ma na celu zwalczenie wirusa, odpowiedzialny jest za pojawienie się wszystkich nieprzyjemnych symptomów związanych z zakażeniem. Dochodzi do obrzęku, przekrwienia oraz powstania wysięku zapalnego w obrębie błon śluzowych. W wyniku tych zmian pojawiają się objawy takie jak: zablokowanie i wydzielina z nosa, podrażnienie i ból gardła, kaszel, lekki stan podgorączkowy, ogólne złe samopoczucie, ból głowy.

JAK LECZYĆ PRZEZIĘBIENIE?

Ze względu na wirusową etiologię choroby, w przeziębieniu nie stosuje się leczenia przyczynowego, a jedynie objawowe. Jego odpowiedni dobór na podstawie wywiadu farmaceutycznego pozwoli pacjentowi zwalczyć dokuczliwe symptomy.

Zanim jednak polecimy pacjentowi jakieś leki, warto przypomnieć mu o najważniejszych zaleceniach profilaktycznych. Powinien on:

- ✓ dużo odpoczywać,
- ✓ spożywać duże ilości płynów,
- ✓ zapewnić sobie dostęp do czystego, wilgotnego powietrza,
- ✓ usuwać nadmiar wydzieliny z nosa,
- ✓ stosować lekkostrawną dietę.

Zalecenia te pozwalają na łagodne przejście przez chorobę i uniknięcie ewentualnych powikłań, jednak jeśli objawy są bardzo uciążliwe i utrudniają normalne funkcjonowanie, to można zaproponować odpowiednie leczenie. Wśród preparatów działających objawowo mamy duży wybór leków syntetycznych, ale równie skuteczne i chętnie stosowane przez pacjentów są substancje pochodzenia naturalnego.

Pacjent powinien też zwrócić szczególną uwagę na higienę oraz starać się unikać kontaktu bezpośredniego z bliskimi i przebywania w dużych skupiskach ludzkich, dzięki czemu zminimalizuje ryzyko rozniesienia zakażenia.

BÓL I GORĄCZKA

Na ból i gorączkę zaleca się obecnie podanie paracetamolu lub ibuprofenu. Należy jednak pamiętać, że ten drugi, pomimo silniejszego działania wynikającego z komponenty

REKLAMA

PiniHelix

Hederae helicis folium extractum 101,9 mg/5 ml

Jedyny syrop o takim składzie!

STOSOWANY W PRZEZIĘBIENIACH

- zmniejsza kaszel
- ułatwia odkrztuszanie
- rozkurcza oskrzela
- przeciwzapalny i odkażający

PiniHelix, syrop; **Skład:** płynny wyciąg z liści bluszczu (*Hederae helicis extractum fluidum*) (1:1). **Wskazania do stosowania:** produkt leczniczy roślinny tradycyjnie stosowany w przeziębieniach. **Dawkowanie i sposób podawania:** dorośli i dzieci powyżej 12 lat: 10 mL (2 łyżeczki do herbaty) 3 razy dziennie. nie należy stosować dłużej niż 7 dni. Jeżeli objawy nie ustępują po tygodniu stosowania produktu leczniczego należy skonsultować się z lekarzem. **Przeciwwskazania:** nadciśnienie tętnicze, zaburzenia rytmu serca, choroby wątroby i nerek, hipokaliemia. **Nadwrażliwość na substancje czynne lub pomocnicze zawarte w preparacie**: uczulenia na miód lub produkty pszczele oraz na benzoesan sodu, rośliny z rodziny Araliowate. **Specjalne ostrzeżenia i środki ostrożności dotyczące stosowania:** nie zaleca się stosowania u dzieci poniżej 12 lat ze względu na brak danych. należy zachować ostrożność u pacjentów z nieżytami żołądka oraz z wrzodami. W przypadku odkrztuszania ropnej plwociny, gorączki lub duszności należy zasięgnąć porady lekarza lub farmaceuty. Przy stosowaniu zgodnie z zaleceniami nie występują zagrożenia związane ze stosowaniem leku. Nie należy przekraczać zalecanych dawek. Nie stosować dłużej niż 7 dni. **Działania niepożądane:** występują niezmiernie rzadko, z częstotliwością poniżej 1/10 000: reakcje alergiczne (jak pokrzywka, wysypka skórna, duszność), objawy z przewodu pokarmowego(jak wymioty, nudności, biegunka). Bardzo rzadko (poniżej 1/10 000) przy dłuższym stosowaniu i jednoczesnym przekraczaniu zalecanych dawek mogą pojawić się objawy związane przy przyjmowaniem kwasu glicyryzynowego: utrata potasu, zatrzymanie sody i wody, bóle głowy, nadciśnienie tętnicze, obrzęki, osłabienie mięśni. Jeśli wystąpią inne objawy niepożądane nie wymienione powyżej należy zgłosić je lekarzowi oraz innemu wykwalifikowanemu pracownikowi opieki medycznej. **Numer pozwolenia na dopuszczenie do obrotu:** 9486.

Tradycyjny produkt leczniczy roślinny z określonymi wskazaniami wynikającymi wyłącznie ***z długotrwałego stosowania.***

www.apipol.com.pl

farmina
w trosce o Twoje zdrowie

FARMINA SP. Z O.O.
UL. LIPSKA 44
30-721 KRAKÓW

Apipol Farma

przeciwzapalnej, ma więcej przeciwwskazań do podania – jak na przykład choroby nerek, choroba wrzodowa żołądka czy nadciśnienie krwi. Warto również uczulić pacjenta na fakt, iż gorączka jest objawem pożądanym, pomagającym w zwalczeniu przyczyny choroby. Leki przeciwgorączkowe powinno się podawać przy pomiarze powyżej 38-38,5°C lub jeśli osoba chora zgłasza bardzo złe samopoczucie. Prawidłowe postępowanie przeciwgorączkowe jest niezwykle ważne u małych dzieci, osób w podeszłym wieku i chorujących na serce, ponieważ w grupach tych znacznie podwyższona temperatura ciała stanowi poważne zagrożenie.

W przypadku paracetamolu jednorazowo stosuje się 500-1000 mg u osoby dorosłej, a u dziecka 10-15 mg/kg mc. co 4-6 godzin. Ibuprofen podawany jest w dawkach jednorazowych 200-400 mg u dorosłych, i 5-10 mg/kg mc. w grupie pediatrycznej, co 6-8 godzin.

W przypadku niepowodzenia w zastosowaniu wymienionych substancji u osób dorosłych można również podać metamizol sodowy w dawce jednorazowej 500-1000 mg. Metodą wspomagającą walkę z gorączką może być również fizyczne oziębianie, np. poprzez zastosowanie chłodnych (nie zimnych) okładów na czoło i w okolicy przebiegu dużych tętnic na szyi czy w pachwinach.

ZE WZGLĘDU NA WIRUSOWĄ ETIOLOGIĘ CHOROBY, W PRZEZIĘBIENIU NIE STOSUJE SIĘ LECZENIA PRZYCZYNOWEGO, A JEDYNIE OBJAWOWE. JEGO ODPOWIEDNI DOBÓR NA PODSTAWIE WYWIADU FARMACEUTYCZNEGO POZWOLI PACJENTOWI ZWALCZYĆ DOKUCZLIWE SYMPTOMY.

KATAR

W pierwszej fazie przeziębienia wydzielina jest zwykle wodnista, a pacjenci skarżą się na ciekną- cy katar. Na tym etapie można im zaproponować leki symaptykomimetyczne, obkurczające drobne naczynia krwionośne. Do wyboru mamy środki doustne (pseudoefedryna, fenylefryna) oraz miejscowe (ksylometazolina, oksymetazolina, nafazolina). Pseudoefedryna nie jest wskazana w grupie pediatrycznej, natomiast preparaty w kroplach czy sprayu należy dobrać tak, aby stężenie substancji czynnej było odpowiednie do wieku pacjenta.

Leki miejscowe są bezpieczniejsze z uwagi na mniejsze ryzyko ogólnoustrojowych działań niepożądanych, jednak powinny być stosowane ostrożnie i nie dłużej niż 5-7 dni, ponieważ ich nadmierne użycie powoduje pojawienie się tak zwanego kataru z odbicia.

NEOGARDIN FORTE

Preparat do ssania na gardło na bazie naturalnych składników, takich jak: miód, szałwia, eukaliptus, prawoślaz i witamina C. Mentol i olejek eukaliptusowy działają korzystnie na błony śluzowe gardła i krtani, wywołują uczucie chłodu i świeżości. Biotyna wspomaga właściwe funkcjonowanie błon śluzowych, w tym śluzówki gardła. Prawoślaz wykazuje działanie nawilżające i antyseptyczne, szałwia działa antyseptycznie ściągająco i łagodząco, a witamina C pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu układu odpornościowego.
Producent: UNIPHAR Sp. z o.o.

PROMOCJA

PELAFEN® KID

Preparat uzupełniający dietę w składniki wspomagające prawidłowe funkcjonowanie dróg oddechowych i gardła oraz odporność w przypadku wyziębienia organizmu przy zmiennej pogodzie, a także w okresach jesienno-zimowych i przesilenia wiosennego. Pelafen® Kid to syrop dla dzieci powyżej 3. r.ż. i dorosłych o owocowym smaku i bardzo bogatym składzie. Syrop zawiera: ekstrakt z kwiatostanu lipy, sok z owoców bzu czarnego, ekstrakt z korzenia pelargonii Pelargonium sidoides, witaminę C, cynk, beta-glukany, sok z malin.
Producent: Phytopharm Klęka S.A.

PROMOCJA

Pelafen®

Pelargonii radicis extractum siccum

Phyto Pharm

WYCIĄG Z PELARGONII AFRYKAŃSKIEJ

W OBJAWOWYM LECZENIU PRZEZIĘBIENIA

LEK OTC

PFT/01/2018/1

Pelafen, 20 mg, tabletki powlekane.
Dawkowanie: dzieci 6-12 lat, 1 tabletka 2 razy na dobę (rano i wieczorem); dorośli i młodzież powyżej 12 lat, 1 tabletka 3 razy na dobę (rano, w południe i wieczorem).
Skład jakościowy i ilościowy: jedna tabletka powlekana zawiera 20 mg suchego wyciągu z Pelargonium sidoides DC i/lub Pelargonium reniforme Curt., radix (korzenia pelargonii) – Pelargonii radicis extractum siccum (4-7:1). Rozpuszczalnik ekstrakcyjny: etanol 14% (V/V). Pełny wykaz substancji pomocniczych, patrz pkt. 6.1 ChPL. **Postać farmaceutyczna:** tabletka powlekana. Czerwono-brązowa, gładka, okrągła, podwójnie wypukła. **Wskazania do stosowania:** Tradycyjny produkt leczniczy roślinny stosowany w objawowym leczeniu przeziębienia. Pelafen jest tradycyjnym produktem leczniczym roślinnym do stosowania w określonych wskazaniach wynikających wyłącznie z długotrwałego stosowania. **Przeciwwskazania:** lek Pelafen nie powinien być stosowany w przypadku: nadwrażliwości na substancję czynną (wyciąg z korzenia pelargonii) lub na którąkolwiek substancję pomocniczą wymienioną w punkcie 6.1 ChPL.
Podmiot odpowiedzialny: Phytopharm Klęka S.A., 63-040 Nowe Miasto nad Wartą, Polska.

PO KONTAKCIE Z OSOBĄ, KTÓRA MOGŁA NAS ZAKAZIĆ, ALE RÓWNIEŻ KIEDY WYSTĄPIĄ JUŻ PIERWSZE OBJAWY KATARU, MOŻNA ZASTOSOWAĆ TAKŻE PREPARATY MAJĄCE ZA ZADANIE WYELIMINOWAĆ CZĄSTECZKI WIRUSA I ZAPOBIEC ROZWOJOWI CHOROBY.

W drugiej fazie zapalenia katar zwykle staje się gęsty i trudny do usunięcia. Wtedy zastosowanie mogą znaleźć leki rozrzedzające wydzielinę.

Na każdym etapie infekcji pacjentowi warto zaproponować roztwory soli fizjologicznej lub wody morskiej (izo- i hipertoniczne). Preparaty te pomagają usunąć wydzielinę zapalną, a tym samym zmniejszają ryzyko pojawienia się nadkażenia bakteryjnego w obrębie zatok. Roztwory hipertoniczne dodatkowo obkurczają błonę śluzową, ułatwiając oddychanie. Jest to leczenie skuteczne, a zarazem bezpieczne w każdej grupie wiekowej. Postępowanie takie jest rekomendowane przez towarzystwa naukowe i zostało uwzględnione w EPOS (*European Position Paper on Rhinosinusitis and Nasal Polyps Group* – Europejskie wytyczne na temat zapalenia zatok przynosowych i polipów nosa) na rok 2012, jako pożądane leczenie uzupełniające, które wpływa pozytywnie na przebieg choroby. Wykazano, że częste płukanie nosa m.in. skraca czas antybiotykoterapii.

Dodatkową propozycją dla pacjenta mogą być produkty zawierające olejki eteryczne, np. olejek miętowy czy eukaliptusowy. Wspomagają one leczenie dzięki działaniu przeciwzapalnemu, przeciwbakteryjnemu, rozrzedzającemu zalegającą wydzielinę oraz ułatwiają oddychanie. Na skórę wokół nosa możemy natomiast zastosować maść majerankową.

Po kontakcie z osobą, która mogła nas zakazić, ale również kiedy wystąpią już pierwsze objawy kataru, można zastosować także preparaty mające za zadanie wyeliminować cząsteczki wirusa i zapobiec rozwojowi choroby, np. spray o pH kwaśnym zawierający polifenole, powlekające błonę śluzową tworzącą barierę mechaniczną dla czynników zakaźnych.

KASZEL

Podczas infekcji może pojawić się również kaszel. Jego przyczyny są różne – zwykle jest on efektem spływania wydzieliny po tylnej ścianie gardła lub pojawienia się stanu zapalnego i podrażnienia w jego obrębie.

Na początku choroby kaszel jest suchy i nieproduktywny. Pacjentowi można zaproponować wtedy leki przeciwkaszlowe, zawierające np. kodeinę, dekstrometorfan, butamirat. Należy jednak pamiętać o ich przeciwwskazaniach do stosowania oraz fakcie, że zgodnie z obecnymi standardami leczenie przeciwkaszlowe zalecane jest jedynie wtedy, kiedy objaw ten jest bardzo uciążliwy i zaburza np. spokojny sen, a także u osób po zabiegach w obrębie jamy brzusznej.

Substancje przeciwkaszlowe (m.in. butamirat) mogą być również podawane małym pacjentom, jeśli kaszel zaburza nie tylko ich sen, ale również prawidłowy odruch ssania, a tym samym może wpływać na proces karmienia. Jedną z substancji, które mogą być podawane dzieciom już od 2. roku życia, jest lewodropropizyna, charakteryzująca się obwodowym działaniem przeciwkaszlowym. Nie przenika ona do ośrodkowego układu nerwowego, dzięki czemu cechuje się dużym bezpieczeństwem stosowania.

W drugiej części choroby kaszel staje się mokry, produktywny. Wtedy należy wspomóc odrywanie się i usuwanie zapalnej wydzieliny poprzez podawanie leków rozrzedzających i/lub wykrztuśnych. Warto pamiętać, że podanie większości z nich może wzmagać odruch kaszlu, a tym samym nie jest zalecane na wieczór przed nocnym odpoczynkiem.

LABORATORIA Polfa Łódź®

DLA TWOJEJ **DOMOWEJ APTECZKI**

CZY WIESZ, ŻE PRZYSZŁE MAMY MOGĄ OCHRONIĆ SIĘ PRZED SEZONOWYMI INFEKCJAMI?

Przeziębienie i grypa są chorobami przenoszonymi przez czynniki zakaźne obecne w powietrzu, którym oddychamy. Zwłaszcza w okresie jesienno-zimowym Twoja pacjentka może być narażona na większy kontakt z wirusami, choćby w komunikacji miejskiej czy zatłoczonych sklepach – im więcej ludzi, tym więcej wirusów grasujących w powietrzu. Pamiętaj, że wiele chorób zakaźnych rozprzestrzenia się drogą kropelkową, zanim jeszcze u osoby zarażonej wystąpią objawy. Nos przyszłych mam stanowi miejsce pierwszego kontaktu układu oddechowego z wirusami, dlatego tak łatwo o infekcję.

Drogi Farmaceuto – poinformuj przyszłe mamy jak zadbać o siebie w okresie zwiększonej zachorowalności. Stosując wyrób medyczny Laboratoria Polfa Łódź® STOP WIRUSOM, mogą uchronić się przed grypą, czy przeziębieniem lub pomóc sobie w walce z wirusami już po wystąpieniu pierwszych objawów. Jest to także bezpieczne rozwiązanie dla najmłodszych, u których stosowanie preparatów chemicznych nie jest wskazane.

* Sprawdzona skuteczność in vitro zgodnie z metodologią EN 14476 na rinowirusy, wirus paragrypy typu 3 i wirusy grypy (influenzavirus).

REKLAMA

W grupie tej znajdują się zarówno substancje syntetyczne, jak na przykład ambroksol, bromheksyna czy acetylocysteina, ale również pochodzenia naturalnego – wyciąg z tymianku, bluszczu, pierwiosnka czy podbiału.

Leczenie wykrztuśne i rozrzedzające wydzielinę jest obecnie rekomendowane, ponieważ wspomaga powrót do zdrowia, ale również minimalizuje ryzyko powikłań ze strony dolnych partii dróg oddechowych. Ważne jest jednak, aby zwrócić pacjentowi uwagę na fakt, iż w tej fazie bardzo istotne jest odpowiednie nawodnienie, szczególnie jeśli stosowane będą leki rozrzedzające.

Dobrym wyborem jest również zaproponowanie pacjentowi syropu na bazie prawoślazu czy też porostu islandzkiego. Produkty te łagodzą podrażnieniazwiązane z kaszlem i mogą być stosowane w obu jego typach. Takie postępowanie może być również zasadne w łagodzeniu tak zwanego kaszlu poinfekcyjnego, który może się utrzymywać jeszcze kilka tygodni po wyzdrowieniu, a związany jest z nadwrażliwością błony śluzowej oskrzeli w wyniku jej uszkodzeń w czasie trwania infekcji. Jednak należy uczulić pacjenta, aby objaw ten nie był bagatelizowany, szczególnie jeśli się będzie utrzymywał, ponieważ może być on sygnałem innych schorzeń, do których należą m.in. refluks, alergia, przewlekłe zapalenie oskrzeli, astma, przewlekła obturacyjna choroba płuc czy nawet przewlekłe zapalenie zatok. Konsultacja lekarska jest też bezwzględnie wskazana w przypadku pojawienia się krwioplucia, bólu w klatce piersiowej, świszczącego oddechu oraz duszności.

CO PACJENT MUSI WIEDZIEĆ O PRZEZIĘBIENIU:

Jest to choroba o etiologii wirusowej, w związku z czym stosuje się jedynie leczenie objawowe. Błędem jest podawanie antybiotyków. Najważniejszy jest odpoczynek i odpowiednie ostępowanie profilaktyczne i pielęgnacyjne. Zwykle nie daje powikłań, jednak czasem może dojść do nadkażenia bakteryjnego i rozwoju zapalenia oskrzeli, płuc czy zatok.

NUROFEN dla Dzieci

Skuteczność i bezpieczeństwo

NUROFEN dla Dzieci FORTE to lek ORYGINALNY:

- Przeszedł szereg badań przedklinicznych i klinicznych[1] potwierdzających jego:
  - skuteczność,
  - bezpieczeństwo,
  - jakość
- Został przebadany na osobach zdrowych i chorych[2]
- Jest lekiem referencyjnym, do niego porówuje się wartości parametrów farmakokinetycznych leków zawierających ibuprofen

Nurofen dla dzieci Forte działa już po 15 minutach, przynosząc ulgę w gorączce nawet do 8 godzin

* Działanie przeciwgorączkowe, wg CHPL z dnia 11.10.2017

1. Rainsford K.D. Inflammopharmacol (2011) 19:293–297, http://www4.shu.ac.uk/_assets/pdf/rainsford-2011-50yrs-ibuprofen.pdf; Adams SS, Cobb R (1967) Non-steroidal antiinflammatory drugs. In: Ellis GP, West GB (eds) Progress in medicinal chemistry 5. Butterworths, London, pp 59–133
2. Rainsford K.D. Inflammopharmacology: Fifty years since the discovery of ibuprofen, 2011, 19: 293-297

NUROFEN
dla Dzieci

Nurofen dla dzieci Forte pomarańczowy, Nurofen dla dzieci Forte truskawkowy, 40 mg/ml, zawiesina doustna.

Każdy 1 ml zawiesiny doustnej zawiera 40 mg ibuprofenu oraz substancje pomocnicze (pełny wykaz patrz ChPL): Maltitol ciekły 0,442 g, Sód 1,87 mg, Skrobia pszeniczna*3,1 mg (*dotyczy tylko produktów o smaku pomarańczowym). Wskazania do stosowania: Objawowe, krótkotrwałe: leczenie bólu o nasileniu małym do umiarkowanego oraz gorączki. Dawkowanie i sposób podawania: Dawka dobowa produktu leczniczego Nurofen dla dzieci Forte w leczeniu bólu i gorączki wynosi 20-30 mg/kg masy ciała, podana w dawkach podzielonych według poniższego schematu: Niemowlęta od 3 do 6 miesięcy (5-7,6 kg): 3 razy po 1,25 ml w ciągu doby (co odpowiada 150 mg ibuprofenu/dobę) Niemowlęta od 6 do 12 miesięcy (7,7-9 kg): 3 do 4 razy po 1,25 ml w ciągu doby (co odpowiada 150-200 mg ibuprofenu/dobę) Dzieci od 1 do 3 lat (10-15 kg): 3 razy po 2,5 ml w ciągu doby (co odpowiada 300 mg ibuprofenu/dobę) Dzieci od 4 do 6 lat (16-20 kg): 3 razy po 3,75 ml w ciągu doby (co odpowiada 450 mg ibuprofenu/dobę) Dzieci od 7 do 9 lat (21-29 kg): 3 razy po 5 ml w ciągu doby (co odpowiada 600 mg ibuprofenu/dobę) Dzieci od 10 do 12 lat (30-40 kg): 3 razy po 7,5 ml w ciągu doby (co odpowiada 900 mg ibuprofenu/dobę). Dorośli i dzieci w wieku powyżej 12 lat: dawką rekomendowaną w objawowym leczeniu bólu i gorączki jest 3 razy po 10 ml w ciągu doby, do ustąpienia objawów. Pacjenci w starszym wieku: Dawkowanie powinno być ustalone indywidualnieprzez lekarza. Należy rozważyć możliwość zmniejszenia dawki. U osób z niewydolnością. nerek ustalając dawkę należy uwzględnić stopień wydolności nerek. Dzieciom poniżej 6 miesiąca życia produkt leczniczy można podać tylko po konsultacji z lekarzem. Nie należy stosować większej dawki niż zalecana. Produkt leczniczy przeznaczony do doraźnego stosowania. W przypadku dzieci w wieku 3 - 5 miesięcy, należy zasięgnąć porady lekarza jeśli objawy nasilają się lub jeśli nie ustępują po 24 godzinach. W przypadku dzieci w wieku powyżej 6 miesięcy i młodzieży, należy zasięgnąć porady lekarza, jeśli podawanie leku jest konieczne przez więcej niż 3 dni lub jeśli objawy ulegają nasileniu. Wstrząsnąć przed użyciem. Produkt leczniczy możebyć podany bezpośrednio lub rozpuszczony w wodzie lub soku. U osób z wrażliwym przewodem pokarmowym zaleca się zażywać produkt leczniczy podczas posiłku lub popijanie mlekiem. Nie zaleca się stosowania u dzieci w wieku poniżej 3 miesięcy lub o masie ciała poniżej 5 kg. Dawki należy podawać co około 6 do 8 godzin. U pacjentów z wrażliwym żołądkiem zalecane jest stosowanie produktu leczniczego podczas posiłków. Do podania doustnego.Wyłącznie do krótkotrwałego użycia. Jeśli objawy nasilą się, należy skontaktować się z lekarzem. W przypadku dzieci w wieku 3 - 5 miesięcy, należy zasięgnąć porady lekarza, jeśli objawy nasilają się lub jeśli nie ustępują po 24 godzinach. W przypadku dzieci (w wieku ≥ 6 miesięcy do ≤ 12 lat), należy zasięgnąć porady lekarza, jeśli podawanie tego produktu leczniczego jest konieczne przez więcej niż 3 dni lub jeśli objawy ulegają nasileniu. Wystąpienie działań niepożądanych można zmniejszyć przez zastosowanie najmniejszej skutecznej dawki w najkrótszym czasie koniecznym do złagodzenia objawów. Szczególne grupy pacjentów: U pacjentów z łagodnym lub umiarkowanym zaburzeniem czynności nerek nie jest konieczne zmniejszenie dawki. U pacjentów z łagodnym lub umiarkowanym zaburzeniem czynności wątroby nie jest konieczne zmniejszenie dawki (pacjenci z ciężką niewydolnością wątroby. Przeciwwskazania: nadwrażliwość na substancję czynną ibuprofen lub na którąkolwiek substancję pomocniczą; reakcje nadwrażliwości (np. skurcz oskrzeli, astma, nieżyt błony śluzowej nosa, obrzęk naczynioruchowy lub pokrzywka) powiązane z przyjmowaniem kwasu acetylosalicylowego, ibuprofenu lub innych niesteroidowych leków przeciwzapalnych (NLPZ); krwawienie lub perforacja przewodu pokarmowego powiązane z wcześniejszą terapią lekami z grupy NLPZ w wywiadzie; czynna lub nawracająca w wywiadzie choroba wrzodowa żołądka i (lub) dwunastnicy lub z krwotokiem (dwa lub więcej niezależnych, potwierdzonych przypadków owrzodzenia lub krwawienia), krwawienie z naczyń-mózgowych lub z inne czynne krwawienie, ciężka niewydolność: wątroby, nerek lub serca klasa (IV wg NYHA); zaburzenia wytwarzania krwi nieustalonym pochodzeniu; ostatni trymestr ciąży; ciężkie odwodnienie (wywołane wymiotami, biegunką lub niewystarczającym spożyciem płynów). Specjalne ostrzeżenia i środki ostrożności dotyczące stosowania. Działania niepożądane można zminimalizować poprzez stosowanie najmniejszej skutecznej dawki przez najkrótszy czas konieczny do kontrolowania objawów. Osoby w podeszłym wieku: U osób w podeszłym wieku częściej występują reakcje niepożądane po podaniu NLPZ, w szczególności w postaci krwawienia z przewodu pokarmowego lub jego perforacji, które to zdarzenia mogą prowadzić do zgonu. Osoby w podeszłym wieku mają zwiększone ryzyko skutków działań niepożądanych. Należy zachować ostrożność u pacjentów: z toczniem rumieniowatym układowym oraz mieszaną chorobą tkanki łącznej – ze względu na zwiększone ryzyko jałowego zapalenia opon mózgowo-rdzeniowych; z wrodzonymi zaburzeniami metabolizmu porfiryn (np. ostra przerywana porfiria); z zaburzeniami przewodu pokarmowego i przewlekłymi chorobami zapalnymi jelit (wrzodziejące zapalenie jelita grubego, choroba Crohna); nadciśnieniem tętniczym i (lub) niewydolnością serca w wywiadzie, ponieważ zgłoszono zatrzymanie płynów i obrzęki w związku z terapią lekami z grupami NLPZ; zaburzenia czynności nerek, ponieważ czynność nerek może ulec dalszemu pogorszeniu; zaburzenia czynności wątroby; bezpośrednio po dużym zabiegu chirurgicznym; z katarem siennym, polipami nosa lub przewlekłymi obturacyjnymi chorobami układu oddechowego, ponieważ występuje zwiększone ryzyko reakcji alergicznych. Reakcje alergiczne mogą występować pod postacią napadów astmy (tak zwana astma analgetyczna), obrzęku naczynioruchowego lub pokrzywki; u których występowały reakcje alergiczne na inne substancje, ze względu na istniejące u nich zwiększone ryzyko reakcji nadwrażliwości na ten produkt. U pacjentów z astmą oskrzelową lub z chorobami alergicznymi w wywiadzie może wystąpić skurcz oskrzeli. Należy unikać jednoczesnego stosowania z innymi NLPZ w tym z selektywnymi inhibitorami enzymu COX-2. Krwawienie, owrzodzenie lub perforacja przewodu pokarmowego, które mogą prowadzić do zgonu zgłaszane były w związku ze wszystkimi lekami z grupy NLPZ w każdym momencie leczenia, z lub bez wystąpienia objawów ostrzegawczych lub wcześniejszych ciężkich zaburzeń przewodu pokarmowego w wywiadzie. Ryzyko wystąpienia krwawienia, owrzodzenia lub perforacji przewodu pokarmowego jest zwiększone wraz ze zwiększeniem wielkości dawki produktu z grupy NLPZ oraz u pacjentów z chorobą wrzodową w wywiadzie, szczególnie powiązaną z krwotokiem lub perforacją oraz u osób w podeszłym wieku. U tych pacjentów należy rozpoczynać leczenie od najmniejszej dostępnej dawki. U tych pacjentów oraz u pacjentów wymagających skojarzonego stosowania małych dawek kwasu acetylosalicylowego lub innych leków zwiększających ryzyko reakcji układu pokarmowego należy rozważyć leczenie skojarzone z lekami osłonowymi (np. mizoprostolem lub inhibitorami pompy protonowej). Pacjenci z chorobami dotyczącymi przewodu pokarmowego w wywiadzie, głównie w podeszłym wieku, powinni zgłaszać wszelkie nietypowe objawy w obrębie jamy brzusznej (szczególnie krwawienia z przewodu pokarmowego), zwłaszcza w początkowym etapie leczenia. Zaleca się zachowanie ostrożności u pacjentów przyjmujących w skojarzeniu leki, które mogą zwiększać ryzyko wystąpienia owrzodzenia lub krwawienia, takie jak doustne kortykosteroidy, leki przeciwzakrzepowe, takie jak warfaryna, selektywne inhibitory zwrotnego wychwytu serotoniny lub leki przeciwagregacyjne, takie jak kwas acetylosalicylowy. U pacjentów przyjmujących ibuprofen, u których wystąpiło krwawienie z przewodu pokarmowego lub jego owrzodzenie, należy odstawić produkt Należy zachować ostrożność u pacjentów z chorobami przewodu pokarmowego w wywiadzie (wrzodziejące zapalenie jelita grubego, choroba Crohna), ponieważ ich stan może ulec pogorszeniu. Ciężkie reakcje skórne, niektóre z nich prowadzące do śmierci, w tym złuszczające zapalenie skóry, zespół Stevensa-Johnsona i toksyczne martwicze oddzielanie się naskórka były bardzo rzadko zgłaszane w związku ze stosowaniem leków z grupy NLPZ Największe ryzyko wystąpienia tych reakcji u pacjentów obserwuje się we wczesnym etapie terapii. W większości przypadków początek wystąpienia reakcji następował w ciągu pierwszego miesiąca leczenia. Podawanie produktu leczniczego Nurofen dla dzieci Forte pomarańczowy należy przerwać po wystąpieniu pierwszych objawów: wysypki skórnej, zmian dotyczących błon śluzowych lub wszelkich innych objawów nadwrażliwości. W wyjątkowych przypadkach ospa wietrzna może być źródłem ciężkich powikłanych zakażeń skóry i tkanek miękkich. W chwili obecnej nie można wykluczyć wpływu leków z grupy NLPZ na nasilenie się tych zakażeń. Tak więc zaleca się, aby unikać stosowania ibuprofenu w przypadku ospy wietrznej. Badania kliniczne wskazują, że stosowanie ibuprofenu, zwłaszcza w dużej dawce (2400 mg/dobę), może być związane z niewielkim wzrostem ryzyka wystąpienia tętniczych incydentów zatorowo-zakrzepowych (na przykład zawału mięśnia sercowego lub udaru). W ujęciu ogólnym badania epidemiologiczne nie wskazują, że przyjmowanie ibuprofenu w małych dawkach (np. 1200 mg/dobę) jest związane ze zwiększeniem ryzyka wystąpienia tętniczych incydentów zatorowo-zakrzepowych.W przypadku pacjentów z niekontrolowanym nadciśnieniem tętniczym, zastoinową niewydolnością serca (NYHA II-III), rozpoznaną chorobą niedokrwienną serca, chorobą naczyń obwodowych i (lub) chorobą naczyń mózgowych leczenie ibuprofenem należy stosować po jego starannym rozważeniu, przy czym należy unikać stosowania w dużych dawkach (2400 mg/dobę). Należy także starannie rozważyć włączenie długotrwałego leczenia pacjentów, u których występują czynniki ryzyka incydentów sercowo-naczyniowych (nadciśnienie tętnicze, hiperlipidemia, cukrzyca, palenie tytoniu), zwłaszcza jeśli wymagane są duże dawki ibuprofenu (2400 mg/dobę). Ciężkie, ostre reakcje nadwrażliwości (np. wstrząs anafilaktyczny) są obserwowane bardzo rzadko. Po wystąpieniu pierwszych objawów reakcji nadwrażliwości po przyjęciu lub podaniu produktu leczniczego leczenie musi być przerwane. Personel medyczny powinien wdrożyć niezbędne postępowanie dostosowane do objawów. Ibuprofen, substancja czynna leku, może czasowo hamować czynność płytek krwi (agregacje trombocytów). W związku z tym należy uważnie monitorować stan pacjentów z zaburzeniami krzepnięcia. Podczas długotrwałego podawania produktu leczniczego, wskazana jest regularna kontrola parametrów wątroby, czynności nerek, a także morfologii krwi. Długotrwałe stosowanie jakichkolwiek leków przeciwbólowych w leczeniu bólu głowy może nasilić dolegliwości. Jeśli taka sytuacja ma miejsce lub istnieje takie podejrzenie, należy przerwać leczenie i skonsultować się z lekarzem. Ból głowy spowodowany nadużywaniem leków należy podejrzewać u pacjentów, którzy mają częste lub codzienne bóle głowy pomimo (lub z powodu) regularnego stosowania leków przeciwbólowych. W przypadku jednoczesnego spożywania alkoholu i NLPZ, nasileniu mogą ulec działania niepożądane związane z działaniem substancji czynnej, szczególnie te dotyczące układu pokarmowego i ośrodkowego układu nerwowego.Leki z grupy NLPZ mogą maskować objawy zakażenia i gorączki. Stałe przyjmowanie leków przeciwbólowych, zwłaszcza w skojarzeniu z kilkoma substancjami czynnymi łagodzącymi ból może prowadzić do trwałego uszkodzenia nerek z ryzykiem wystąpienia niewydolności nerek (nefropatia analgetyczna). Istnieje ryzyko zaburzenia czynności nerek u odwodnionych dzieci.Szczególne ostrzeżenia dotyczące produktu:Ten produkt leczniczy zawiera maltitol ciekły .Pacjenci z rzadkimi dziedzicznymi zaburzeniami nietolerancji fruktozy nie powinni przyjmować tego produktu leczniczego.Ze względu na zawartość ciekłego maltitolu, produkt ten może wywierać łagodne działanie przeczyszczające.Wartość kaloryczna wynosi 2,3 kcal/g maltitolu.Produkt leczniczy zawiera 28,09 sodu w 15 ml zawiesiny (= 1,87 mg sodu w 1 ml zawiesiny). Należy to wziąć pod uwagę u pacjentów kontrolujących zawartość sodu w diecie. Nurofen dla dzieci Forte pomarańczowy zawierają skrobię pszeniczną.Skrobia pszeniczna może zawierać jedynie śladowe ilości glutenu, dlatego uważa się, że może być stosowana bezpiecznie u osób z chorobą trzewną. W związku z tym lek jest bezpieczny dla osceliakią. (Zawartość glutenu w skrobi pszenicznej jest określana w teście do oznaczania całkowitej zawartości białka, opisanym w monografii Ph.Eur). Działania niepożądane Podczas krótkotrwałego stosowania ibuprofenu w dawkach dostępnych bez recepty zaobserwowano działania niepożądane wymienione poniżej. Stosując ibuprofen w innych wskazaniach i długotrwale mogą wystąpić inne działania niepożądane. Działania niepożądane uszeregowano według częstości występowania stosując następujące określenia: Bardzo często (>l/l0) Często (>1/100 do <1/10) Niezbyt często (> 1/1000 do <1/100) Rzadko (> 1/10 000 do <1/1000) Bardzo rzadko (<1/10 000), nieznana (częstość nie może być określona na podstawie dostępnych danych) Zaburzenia żołądka i jelit: Niezbyt często: niestrawność, ból brzucha, nudności. Rzadko: biegunka, wzdęcia, zaparcia, wymioty zapalenie błony śluzowej żołądka. Bardzo rzadko: smołowate stolce, krwawe wymioty, zapalenie jamy ustnej wrzodziejące, zaostrzenie zapalenia okrężnicy i choroby Crohna. Może wystąpić choroba wrzodowa żołądka i (lub) dwunastnicy, krwawienie z przewodu pokarmowego, czasem ze skutkiem śmiertelnym, szczególnie u osób w podeszłym wieku, i perforacja. Zaburzenia układu nerwowego: Niezbyt często: bóle głowy. Rzadko: zawroty głowy, bezsenność, pobudzenie, drażliwość i uczucie zmęczenia. W pojedynczych przypadkach opisywano: depresję, reakcje psychotyczne i szumy uszne. Zaburzenia nerek i dróg moczowych: Rzadko: obrzęki Bardzo rzadko: zmniejszenie ilości wydalanego moczu, niewydolność nerek, martwica brodawek nerkowych, zwiększenie stężenia sodu w osoczu krwi (retencja sodu) Zaburzenia wątroby i dróg żółciowych: Bardzo rzadko: zaburzenia czynności wątroby, szczególnie podczas długotrwałego stosowania Zaburzenia krwi i układu chłonnego: Bardzo rzadko: zaburzenia wskaźników morfologii krwi (anemia, leukopenia, trombocytopenia, pancytopenia, agranulocytoza). Pierwszymi objawami są gorączka, ból gardła, powierzchowne owrzodzenia błony śluzowej jamy ustnej, objawy grypopodobne, zmęczenie, krwawienie (np. siniaki, wybroczyny, plamica, krwawienie z nosa). Zaburzenia skóry: Bardzo rzadko: rumień wielopostaciowy, zespół Stevensa-Johnsona, martwica toksyczno-rozpływna naskórka. Zaburzenia układu immunologicznego: Niezbyt często: pokrzywka i świąd Bardzo rzadko: obrzęk twarzy, języka i krtani, duszność, tachykardia- zaburzenia rytmu serca, hipotensja - obniżenie ciśnienia tętniczego krwi, wstrząs. Zaostrzenie astmy i skurcz oskrzeli. U pacjentów z istniejącymi chorobami auto-immunologicznymi (toczeń rumieniowaty układowy, mieszana choroba tkanki łącznej) podczas leczenia ibuprofenem odnotowano pojedyncze przypadki objawów występujących w jałowym zapaleniu opon mózgowo-rdzeniowych jak sztywność karku, ból głowy, nudności, wymioty, gorączka, dezorientacja. Zaburzenia serca: Bardzo rzadko: obrzęk, nadciśnienie tętnicze, niewydolność serca związane ze stosowaniem leków z grupy NLPZ w dużych dawkach. W związku z leczeniem NLPZ zgłaszano występowanie obrzęków, nadciśnienia i niewydolności serca. Z badań klinicznych i danych epidemiologicznych wynika, że przyjmowanie ibuprofenu, szczególnie długotrwale w dużych dawkach (2400 mg na dobę) może być związane z niewielkim zwiększeniem ryzyka zatorów tętnic (np. zawał serca lub udar), patrz punkt 4.4. Zgłaszanie podejrzewanych działań niepożądanych Po dopuszczeniu produktu leczniczego do obrotu istotne jest zgłaszanie podejrzewanych działań niepożądanych. Umożliwia to nieprzerwane monitorowanie stosunku korzyści do ryzyka stosowania produktu leczniczego. Osoby należące do fachowego personelu medycznego powinny zgłaszać wszelkie podejrzewane działania niepożądane za pośrednictwem Departamentu Monitorowania Niepożądanych Działań Produktów Leczniczych Urzędu Rejestracji Produktów Leczniczych, Wyrobów Medycznych i Produktów Biobójczych Al. Jerozolimskie 181C, 02-222 Warszawa tel.: + 48 22 49 21 301 faks: + 48 22 49 21 309 e-mail: ndl@urpl.gov.pl PODMIOT ODPOWIEDZIALNY : Reckitt Benckiser (Poland) S.A.ul. Okunin 1 05 – 100 Nowy Dwór Mazowiecki. Nr Pozwoleń na dopuszczenie do obrotu wydanych przez Prezesa URPLWMiPB: 22448, 22449. OTC- Lek wydawany bez recepty

BÓL GARDŁA

W przypadku walki z bólem gardła do wyboru mamy wiele preparatów. Dlatego najważniejsze jest dokładne rozpoznanie problemu pacjenta.

Jeśli dokucza mu jedynie podrażnienie, uczucie przesuszenia, pieczenie, to najlepszym rozwiązaniem będą ziołowe substancje o właściwościach nawilżających, powlekających, łagodzących, ale również przeciwzapalnych czy przeciwbakteryjnych (tymianek, podbiał, prawoślaz, szałwia).

Aby zapobiec rozwojowi problemu, pacjent może stosować środki dezynfekujące śluzową. Większość z nich wykazuje aktywność przeciwbakteryjną, przeciwgrzybiczą i przeciwwirusową (np. amylometokrezol lub benzydamina).

Przy bardzo silnym bólu gardła i problemach z połykaniem zastosowanie na pewno znajdą leki zawierające substancje znieczulające (np. lidokaina) lub z grupy niesteroidowych leków przeciwzapalnych (np. flurbiprofen), które działają przeciwbólowo i przeciwzapalnie. Pacjentowi można również zaproponować zastosowanie leków w postaci roztworu, np. z zawartością diklofenaku, który szybko i skutecznie znosi ból i objawy stanu zapalnego.

Preparaty na ból gardła dostępne są w formie sprayów, płukanek i pastylek. Najlepszą formę warto dobrać w zależności od preferencji pacjenta. Jednak badania wskazują, że największą skutecznością charakteryzują się tabletki, ponieważ ich ssanie pozwala na najdłuższy kontakt miejsca chorobowo zmienionego z substancją czynną.

NATURALNE PREPARATY WSPIERAJĄCE ODPORNOŚĆ

Podczas przeziębienia pacjentowi można również zaproponować wspomaganie odporności. Wśród tak działających preparatów należy wymienić produkty z czosnkiem, pelargonią afrykańską, bzem czarnym, jeżówką czy aloesem. Bardzo ważna jest również suplementacja witaminy D, w odpowiedniej do wieku dawce. Jej suplementacja jest rekomendowana z uwagi na fakt, iż w naszej szerokości geograficznej, charakteryzującej się słabym nasłonecznieniem, utrudniona jest naturalna synteza skórna, a badania kliniczne wykazały, że większość populacji cierpi z powodu jej niedoborów. Ma to m.in. bezpośredni związek ze spadkiem odporności, dlatego w okresie od września do kwietnia powinno się przyjmować 1000-2000 j.m. (w zależności od masy ciała) witaminy D raz dziennie.

Z domowych sposobów pacjent może zastosować picie herbaty malinowej, z dzikiej róży, lipy. Pomocne jest także popijanie ciepłego mleka z masłem, miodem i czosnkiem lub płukanie gardła roztworem soli. ■

REKLAMA

Nazwa: THIOCODIN, 15 mg + 300 mg, tabletki. **Skład:** Jedna tabletka zawiera 15 mg kodeiny fosforanu półwodnego (Codeini phosphas hemihydricus) i 300 mg sulfogwajakolu (Sulfogaiacolum). **Postać farmaceutyczna:** Tabletki. **Wskazania do stosowania:** Leczenie suchego, uporczywego kaszlu bez odkrztuszania wydzieliny. **Dawkowanie i sposób podawania:** Dorośli: Jedna tabletka trzy razy na dobę, nie częściej niż co 4 do 6 godzin. Nie należy stosować dawek większych niż zalecane. Dzieci i młodzież: Dzieci w wieku poniżej 12 lat: Thiocodin jest przeciwwskazany u dzieci w wieku poniżej 12 lat. Dzieci w wieku od 12 do 18 lat: Jedna tabletka trzy razy na dobę, nie częściej niż co 4 do 6 godzin. Nie należy stosować dawek większych niż zalecane. Nie zaleca się stosowania produktu leczniczego Thiocodin u dzieci w wieku od 12 do 18 lat z zaburzeniami czynności układu oddechowego. Sposób podawania: Produkt należy przyjmować doustnie, w czasie posiłków, połykając tabletkę w całości i popijając ją szklanką wody. W celu uzyskania pożądanej skuteczności produktu należy przyjmować odpowiednią ilość płynów w ciągu dnia (co najmniej 2 litry). W przypadku pominięcia dawki produktu należy przyjąć pominiętą dawkę tak szybko, jak to jest możliwe. Jeżeli nadchodzi czas przyjęcia następnej dawki wynikającej ze schematu dawkowania nie należy przyjmować pominiętej dawki. **Przeciwwskazania:** Nadwrażliwość na kodeiny fosforan półwodny, sulfogwajakol lub na którąkolwiek substancję pomocniczą. Niewydolność oddechowa. Śpiączka. Astma oskrzelowa. Mukowiscydoza. Rozstrzenie oskrzeli. Choroba alkoholowa. Uzależnienie od opioidów. Nie należy stosować jednocześnie z inhibitorami monoaminooksydazy oraz w okresie 14 dni po ich odstawieniu. Nie należy podawać dzieciom w wieku poniżej 12 lat ze względu na zwiększone ryzyko ciężkich i zagrażających życiu działań niepożądanych. Nie stosować u kobiet w ciąży oraz u kobiet karmiących piersią. Nie stosować u pacjentów, o których wiadomo, że mają bardzo szybki metabolizm z udziałem CYP2D6. **Specjalne ostrzeżenia i środki ostrożności dotyczące stosowania:** Produkt zawiera kodeinę. Ze względu na ryzyko przedawkowania należy sprawdzić, czy inne przyjmowane równocześnie leki nie zawierają kodeiny. Należy zachować szczególną ostrożność podczas stosowania produktu u pacjentów: z zaburzeniami czynności układu oddechowego, ze zmniejszoną objętością krwi, ze zwiększonym ciśnieniem wewnątrzczaszkowym lub urazami głowy, ponieważ kodeina może zwiększać ciśnienie wewnątrzczaszkowe, z niewydolnością nerek, z zaburzeniami czynności wątroby, z nadciśnieniem tętniczym, z cukrzycą, z chorobą naczyń obwodowych, z niedoczynnością tarczycy, z niedoczynnością kory nadnerczy, z jaskrą, z zapalnymi lub prowadzącymi do niedrożności chorobami jelit, z chorobami dróg żółciowych, w tym kamicą żółciową, ponieważ kodeina powoduje skurcz zwieracza bańki wątrobowo-trzustkowej (Oddiego) i może wywołać napad kolki żółciowej u tych pacjentów, po przebytych zabiegach chirurgicznych w obrębie dróg żółciowych, z rozostem gruczołu krokowego i utrudnionym odpływem moczu, z kamicą moczową, ponieważ kodeina zwiększa napięcie mięśniówki gładkiej dróg moczowych i może wywołać napad kolki nerkowej u tych pacjentów. Równoczesne stosowanie produktu z innymi lekami hamującymi czynność ośrodkowego układu nerwowego nasila działanie tych leków. Dlatego kodeinę należy stosować ostrożnie u pacjentów stosujących leki hamujące ośrodkowy układ nerwowy. Produkt należy stosować z ostrożnością u osób w podeszłym wieku, ponieważ u tych osób ryzyko wystąpienia działań niepożądanych (zwłaszcza działania hamującego czynność układu oddechowego) jest zwiększone. Ryzyko wystąpienia działań niepożądanych można zmniejszyć stosując lek w najmniejszych skutecznych dawkach możliwie najkrócej. Kodeina hamuje odruch kaszlowy i z tego powodu nie należy jej stosować u pacjentów odkrztuszających wydzielinę. Podczas stosowania produktu nie należy pić alkoholu ani zażywać leków zawierających alkohol, ze względu na zwiększone ryzyko nasilenia działania kodeiny. Jeżeli kaszel nie ustąpi po 3 dniach stosowania produktu lub jeżeli kaszlowi towarzyszy wysoka temperatura ciała, wysypka skórna albo utrzymujący się ból głowy, należy zweryfikować przyczynę kaszlu. Nadużywanie produktów leczniczych zawierających kodeinę (stosowanie dłuższe niż zalecane i (lub) w dawkach większych niż zalecane) może prowadzić do fizycznego, jak i psychicznego uzależnienia. Po nagłym zakończeniu leczenia mogą wystąpić objawy odstawienne. U osób uprawiających sport produkt może powodować pozytywny wynik testów antydopingowych. **Metabolizm z udziałem CYP2D6.** Kodeina jest metabolizowana przez enzym wątrobowy CYP2D6 do morfiny, jej aktywnego metabolitu. Jeśli u pacjenta występuje niedobór lub pacjent nie ma tego enzymu, nie będzie uzyskane odpowiednie działanie terapeutyczne. Z danych szacunkowych wynika, że do 7% populacji kaukaskiej może mieć niedobór tego enzymu. Jednak, jeśli u pacjenta występuje szybki lub bardzo szybki metabolizm, istnieje zwiększone ryzyko działań niepożądanych związanych z toksycznością opioidów, nawet w zwykle zalecanych dawkach. U tych pacjentów następuje szybkie przekształcenie kodeiny w morfinę, co prowadzi do większych niż oczekiwane stężeń morfiny w surowicy. Do ogólnych objawów toksyczności opioidów należą: splątanie, senność, płytki oddech, zwężenie źrenic, nudności, wymioty, zaparcia i brak apetytu. W ciężkich przypadkach mogą również wystąpić objawy niewydolności krążenia i depresji oddechowej, które mogą zagrażać życiu, a w bardzo rzadkich przypadkach prowadzić do zgonu. **Dzieci z zaburzeniami czynności układu oddechowego.** Nie zaleca się stosowania kodeiny u dzieci, u których czynność oddechowa może być zaburzona, w tym u dzieci z zaburzeniami nerwowo-mięśniowymi, ciężkimi zaburzeniami serca lub układu oddechowego, zakażeniami górnych dróg oddechowych lub płuc, wielonarządowymi urazami lub rozległymi zabiegami chirurgicznymi. Czynniki te mogą nasilać objawy toksyczności morfiny. **Działania niepożądane:** Do bardzo częstych ≥ 1/10 działań niepożądanych należą: nudności i wymioty, zaparcia, zawroty głowy, sedacja. Do niezbyt częstych ≥ 1/1000 do < 1/100 działań niepożądanych należą: reakcje nadwrażliwości (świąd, pokrzywka, wysypka, wyprysk skórne), euforia, zaburzenia nastroju, zwężenie źrenic, zatrzymanie moczu, senność, skurcz oskrzeli, zahamowanie ośrodka oddechowego, ostry ból brzucha z cechami bólu charakterystycznego dla schorzeń dróg żółciowych lub trzustki, wskazujący na skurcz zwieracza Oddiego; dotyczy to głównie pacjentów po usunięciu pęcherzyka żółciowego, kołatanie serca, spadek ciśnienia tętniczego i omdlenia, bóle głowy, zmniejszenie łaknienia, nadmierna potliwość, omamy, zaburzenia wzroku i słuchu, podrażnienie błony śluzowej przewodu pokarmowego, (po zażyciu dużych dawek leku). Nadużywanie produktów zawierających kodeinę wiąże się z ryzykiem fizycznego, jak i psychicznego uzależnienia i wystąpienia objawów odstawiennych po nagłym przerwaniu podawania produktu. Działania niepożądane można zgłaszać podmiotowi odpowiedzialnemu lub URPLWMPB. **Podmiot odpowiedzialny posiadający pozwolenie na dopuszczenie do obrotu:** Zakłady Farmaceutyczne „UNIA" Spółdzielnia Pracy, ul. Chłodna 56/60, 00-872 Warszawa. **Numer pozwolenia MZ na dopuszczenie do obrotu:** tabletki - R/2400. **Kategoria dostępności:** LEKI OTC.

1. Rozporządzenie MZ z dnia 16/12/2016.

TH/02/2018

MGR INŻ. NATALIA ŻUREK

ZDROWIE Z PASIEKI

WYROBY PSZCZELE SĄ NIEZWYKLE WARTOŚCIOWYMI ŚRODKAMI WSPOMAGAJĄCYMI LECZENIE WIELE CHORÓB. OD STULECI BYŁY POWSZECHNIE CENIONE I STOSOWANE WE WSPIERAJĄCEJ MEDYCYNĘ LUDOWĄ – APITERAPII.

Obecnie wyroby pszczele docenia się w wielu dziedzinach medycyny konwencjonalnej. Wśród zalet tych preparatów, oprócz doskonałego składu, wymienia się także ich dobrą przyswajalność oraz korzystne działanie na wiele narządów i układów organizmu człowieka. Ze wszystkich wytworów pszczelich najlepiej znane są miód, propolis oraz pyłek pszczeli.

Miód

Miód pszczeli jest naturalnym surowcem wytwarzanym przez pszczoły *Apis mellifica*, powstałym z zebranego przez nie nektaru roślin i/lub spadzi. Substancje te zebrane i przetworzone przez pszczoły, zostają zmagazynowane w sześciokątnych komórkach plastrów, w których dojrzewają. Głównym składnikiem miodu są łatwo przyswajalne cukry – glukoza i fruktoza oraz kwasy organiczne, dekstryny, olejki eteryczne, barwniki, enzymy, znaczne ilości soli mineralnych (potas, sód, magnez, wapń, żelazo, miedź, krzem) oraz witamin (A, B_1, B_2, B_6, D, K, PP i C). Miód nie jest lekiem, ale jego bogaty skład chemiczny działa wspomagająco w leczeniu wielu chorób.

Badania przeprowadzone na zdrowych ochotnikach potwierdzają, że miód pszczeli korzystnie oddziałuje na układ sercowo-naczyniowy i na układ krwiotwórczy. Zalecany jest pomocniczo w leczeniu miażdżycy, choroby wieńcowej, nadciśnieniu tętniczym i niewydolności serca. Wykazuje działanie odtruwające i wzmacniające. Poprawia wydolność umysłową. Działa korzystnie w terapii chorób nerek, dróg moczowych, wątroby oraz dróg żółciowych. Miód może być stosowany pomocniczo także w zapaleniach błony śluzowej jamy ustnej, paradontozie i pleśniawkach.

Miód wspomaga również gojenie się ran i oparzeń. Szczególne właściwości posiada miód Manuka, który może być stosowany na każdy rodzaj ran, w szczególności na rany martwicze oraz owrzodzenia, odleżyny i rany chirurgiczne.

W celach profilaktycznych miód pszczeli zaleca się stosować w ilości od 3 do 9 łyżek dziennie, najlepiej po uprzednim rozpuszczeniu w szklance ciepłej wody, wypitej 30 minut przez jedzeniem. Kurację taką należy stosować przez okres 2-3 miesięcy, co najmniej 2 razy w ciągu roku, aby osiągnąć zamierzony efekt.

PROPOLIS (KIT PSZCZELI)

Propolis uważany jest za produkt roślinny, będący wydzieliną pączków liści niektórych drzew, do którego pszczoły dodają zazwyczaj wosk oraz niewielkie ilości ich wydzieliny gruczołowej. W propolisie mogą znajdować się domieszki mechaniczne, takie

jak kurz, pyłek kwiatowy, fragmenty padłych pszczół oraz cząstki drewna.

Dotychczas wyodrębniono ponad 300 związków wchodzących w skład propolisu. W największych ilościach występują w nim: żywice, wosk pszczeli, olejki eteryczne, wosk roślinny, substancje garbnikowe, pyłek kwiatowy, enzymy oraz szeroka grupa witamin i soli mineralnych. Dzięki tak zróżnicowanemu składowi, kit pszczeli wykazuje działanie antybakteryjne, przeciwwirusowe, przeciwgrzybicze, przeciwpierwotniakowe, przeciwzapalnie oraz znieczulająco. Szybko regeneruje tkankę kostną, chrzestną, zapobiega powstawaniu blizn, pomaga w leczeniu czyraków, grzybicy, łuszczycy i trądziku oraz choroby jamy ustnej, tj. afty i pleśniawki. Preparat ten okazuje się także skuteczny w terapii oparzeń, odleżyn, chorób przewodu pokarmowego (wrzody, przewlekłe zapale okrężnicy), chorób wątroby, dróg żółciowych, nerek, gruczołu krokowego, cukrzycy oraz miażdżycy. Dodatkowo wykazuje działanie odtruwające i uspokajające. W sprzedaży propolis dostępny jest najczęściej w postaci wyciągów spirytusowych. Powszechnie występuje także w formie tabletek, czopków, aerozoli, maści i wyrobów kosmetycznych (balsamy, kremy i maseczki).

PYŁEK PSZCZELI (OBNÓŻA)

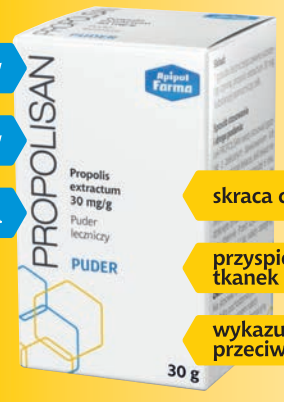
Pyłek pszczeli to pyłek kwiatowy zebrany i przetransportowany przez pszczoły do ula. Powstaje on w wyniku zmieszania pyłku kwiatowego z odrobiną nektaru i wydzieliną gruczołów ślinowych pszczół zbieraczek. Pyłek pszczeli charakteryzuje się dość zróżnicowanym składem chemicznym. Szacuje się, że występuje w nim ponad 200 substancji, z których największą grupę stanowią: białka i aminokwasy, węglowodany, tłuszcze, enzymy, związki polifenolowe oraz witaminy i biopierwiastki. Pyłek pszczeli, podobnie jak miód i propolis, wykazuje szerokie spektrum działania. Przyjmowany profilaktycznie może zmniejszać ryzyko wystąpienia przeziębienia oraz grypy, zaś w przypadku zachorowania, skraca czas kuracji. Wspomaga leczenie depresji, redukuje nerwowość, rozdrażnienie, podwyższa koncentrację oraz sprawność psychiczną. Polecany jest pomocniczo w terapii chorób wątroby (ostre i przewlekłe zapalenie), schorzeniach przewodu pokarmowego (wrzody, zaparcia) oraz w zaburzeniach przemiany lipidowej. Pyłek pszczeli wpływa dodatkowo na przemianę materii, przez co zalecany jest dzieciom zmagającym się z brakiem apatytu i niedożywieniem. Korzystne działanie pyłku pszczelego udowodniono także w terapii niedokrwistości z niedoboru żelaza, w cukrzycy, nadciśnieniu oraz w zaburzeniach funkcjonowania układu krążenia. Produkt ten najczęściej można ➔

REKLAMA

LEKI Z PROPOLISEM

PROPOLISAN
puder leczniczy

stany zapalne skóry
otarcia skóry
oparzenia I stopnia



skraca czas gojenia
przyspiesza regenerację tkanek
wykazuje działanie przeciwdrobnoustrojowe

PROPOLISAN - puder leczniczy. **Skład:** substancja czynna: *Propolis extractum* 30mg/g, substancja pomocnicza: talk. **Wskazania:** tradycyjnie w niewielkich uszkodzeniach skóry, stanach zapalnych skóry, oparzeniach I stopnia skóry. **Przeciwwskazania:** uczulenie na produkty pochodzenia pszczelego (propolis, miód, pyłek kwiatowy, mleczko pszczele) lub pochodne kwasu benzoesowego. Nie stosować u osób podatnych na uczulenia, cierpiących na alergiczne choroby skóry i inne choroby o podłożu alergicznym. **Dawkowanie i sposób podawania:** dorośli, osoby starsze i młodzież powyżej 12 lat: puder leczniczy stosować 1-3 razy dziennie zasypując cienką warstwą miejsce dotknięte zmianami chorobowymi. Dzieci w wieku 6-12 lat: u dzieci poniżej 12 lat stosować ostrożnie i jedynie w uzasadnionych przypadkach. Zwykle produkt stosuje się 1-3 razy dziennie zasypując cienką warstwa miejsce dotknięte zmianami chorobowymi. Dzieci poniżej 6 roku życia: nie stosować u dzieci poniżej 6 roku życia. **Specjalne ostrzeżenia i środki ostrożności dotyczące stosowania:** u osób uczulonych na inne produkty pochodzenia pszczelego (miód, pyłek kwiatowy, mleczko pszczele) mogą wystąpić wysypka, rumień obrzęk lub inne objawy uczulenia. W takich sytuacjach należy przerwać stosowanie leku. Przed zastosowaniem leku zalecane jest wykonanie testu uczuleniowego, polegającego na naniesieniu niewielkiej ilości pudru w zgięciu łokciowym. Jeżeli w ciągu 3-24 godzin wystąpi obrzęk, zaczerwienienie i świąd skóry, nie należy stosować produktów z wyciągiem z propolisu. **Działania niepożądane:** Możliwe jest wystąpienie reakcji alergicznej np. w postaci wysypki, rumienia. Rzadko mogą wystąpić ciężkie objawy niepożądane u osób uczulonych na propolis, objawiające się obrzękiem rąk, stóp, twarzy, warg, jamy ustnej, gardła, trudnością w oddychaniu. Możliwe jest wystąpienie wstrząsu anafilaktycznego. **Podmiot odpowiedzialny:** Farmina sp. z o.o., ul. Lipska 44, 30-721 Kraków. **Numer pozwolenia dopuszczenia do obrotu:** R/0437

PROPOLISOL
aerozol

stany zapalne skóry
skaleczenia skóry
oparzenia I stopnia

posiada właściwości przeciwzapalne
przyspiesza regenerację tkanek
wykazuje działanie przeciwdrobnoustrojowe

PROPOLISOL - płyn do natryskiwania na skórę, 25 mg/ml. **Skład:** 100 ml produktu zawiera 100 ml 3% nalewki z propolisu (*Propolis extractum* 3%). 1 ml płynu zawiera 25 mg propolisu. Produkt zawiera nie mniej niż 90% (v/v) etanolu. **Wskazania:** tradycyjnie w stanach zapalnych skóry, skaleczeniach, niewielkich uszkodzeniach skóry, oparzeniach I stopnia (rumień), wspomagająco w niewielkich odmrożeniach i odleżynach. **Dawkowanie:** dorośli, młodzież i dzieci i dzieci powyżej 6 lat: miejscowo na skórę, rozpylać 2-4 razy dziennie po 1 dawce. Jedna doza spryskiwacza (0,14 ml) zawiera 3,3 – 3,8 mg propolisu. Dzieci poniżej 6 lat: nie zaleca się stosowania. **Przeciwwskazania:** nie stosować w przypadku uczulenia na produkty pochodzenia pszczelego. Nie stosować na otwarte rany. Nie stosować u osób nadwrażliwych, skłonnych do odczynów alergicznych na różnego typu substancje uczulające (szczególnie środki konserwujące takie jak kwas benzoesowy, sole i estry kwasu p-hydroksybenzoesowego). **Specjalne ostrzeżenia i środki ostrożności dotyczące stosowania:** u osób uczulonych na inne produkty pochodzenia pszczelego (miód, pyłek kwiatowy, mleczko pszczele) mogą wystąpić: wysypka, rumień, obrzęk lub inne objawy uczulenia. W takich sytuacjach należy przerwać stosowanie leku. Przed pierwszym zastosowaniem wskazane jest wykonanie testu uczuleniowego, polegającego na naniesieniu niewielkiej ilości płynu w zgięciu ręki w łokciu. Jeżeli w ciągu 3-24 godzin wystąpi obrzęk, zaczerwienienie i świąd skóry, należy zaniechać stosowania preparatów zawierających propolis. Lek zawiera 93% alkoholu etylowego. Częste stosowanie zewnętrzne powoduje podrażnienie i suchość skóry. **Działania niepożądane:** dotychczas, w ramach monitorowania spontanicznego, po zastosowaniu leku Propolisol nie odnotowano żadnych działań niepożądanych. W przypadku objawów nietolerancji na lek, takich jak zaostrzenie objawów chorobowych, nasilenia obrzęku lub wysypki należy niezwłocznie przerwać stosowanie leku. W przypadku wystąpienia któregokolwiek z niżej wymienionych objawów należy natychmiast zaprzestać stosowania leku, powiadomić lekarza lub zgłosić się do najbliższego szpitala: obrzęk rąk, stóp, twarzy, warg, jamy ustnej, gardła powodujący utrudnienie połykania lub oddychania. Są to ciężki objawy niepożądane, jeśli wystąpią oznacza to możliwość wystąpienia nadwrażliwości (uczulenia) na Propolisol. Wystąpienie ciężkich objawów niepożądanych może oznaczać konieczność natychmiastowej pomocy lekarza i leczenia szpitalnego. Ciężkie działania niepożądane występują rzadko. U osób uczulonych na inne produkty pochodzenia pszczelego (miód, pyłek kwiatowy, mleczko pszczele) mogą wystąpić: wysypka, rumień, zwiększeni obrzęków lub inne objawy uczulnia. W takich sytuacjach należy przerwać stosowanie leku. **Podmiot odpowiedzialny:** Farmina sp. z o.o., ul. Lipska 44, 30-721 Kraków. **Numer pozwolenia dopuszczenia do obrotu:** 4482.

www.apipol.com.pl

farmina
w trosce o Twoje zdrowie

FARMINA SP. Z O.O.
UL. LIPSKA 44
30-721 KRAKÓW

W przypadku problemów z dostępnością produktów prosimy o kontakt na ***apipol@farmina.pl***

W CELACH LECZNICZYCH MIÓD PSZCZELI ZALECA SIĘ STOSOWAĆ W ILOŚCI OD 3 DO 9 ŁYŻEK DZIENNIE, NAJLEPIEJ PO UPRZEDNIM ROZPUSZCZENIU W SZKLANCE CIEPŁEJ WODY, WYPITEJ NA 30 MINUT PRZED JEDZENIEM.

kupić w postaci wysuszonych grudek, tzw. obnóży. Ich dzienna dawka dla osoby dorosłej powinna wynosić od 2 do 3 łyżek, przyjmowanych 3 razy dziennie przed jedzeniem. W celu zwiększenia przyswajalności, podaną porcję pyłku najlepiej jest spożywać w formie rozdrobnionej lub rozpuszczonej w ciepłej wodzie. Terapię taką zaleca się przeprowadzać na przełomie lata i jesieni oraz zimy i wiosny.

W aptekach pyłek pszczeli odnajdziemy najczęściej w kapsułkach w połączeniu z propolisem, cynkiem czy witaminą C. Preparaty tego typu polecane są pacjentom, którzy chcą wspierać swoją odporność, zwłaszcza w okresie zwiększonej zachorowalności na przykład jesienią czy zimą.

Poza miodem, propolisem i pyłkiem pszczelim, na dużą uwagę zasługują także pozostałe wytwory pszczele, wśród których wymienia się: mleczko pszczele, pierzgę, wosk, jad pszczeli, a nawet powietrze znajdujące się w ulu. Środki te wykazują porównywalne działanie do powyżej omówionych produktów. Dodatkową i niezwykle przekonywującą zachętą do stosowania wszystkich preparatów pochodzenia pszczelego, niech będzie znakomita forma fizyczna pszczelarzy. Nie bez przyczyny okrzyknięto ich bowiem drugą z najdłużej żyjących grup zawodowych. ■

HIPERTONICZNY ROZTWÓR DO INHALACJI (3% NACL)

Hipertoniczny roztwór do inhalacji zwiększa mobilizację wydzieliny w dolnych drogach oddechowych dzięki działaniu osmotycznemu. Zapobiega wysychaniu śluzówki oskrzeli. Ten 3% hipertoniczny roztwór soli do inhalacji może być stosowany z nebulizatorami pneumatycznymi i ultradźwiękowymi. Opakowanie zawiera 30 zamykanych, wygodnych do postawienia ampułek.

Producent: Laboratoria Polfa Łódź

PROMOCJA

BIBLIOGRAFIA:

1. A. Arszułowicz: Bezpieczny jak miód. „Bezpieczeństwo i Higiena Żywności", 2007, nr 6, str. 32-33.
2. A. Arszułowicz: Jak leczy miód. „Bezpieczeństwo i Higiena Żywności", 2007, nr 8, str. 32-33.
3. B. Kędzia: Pochodzenie propolisu w świetle teorii i badań naukowych. „Herba Polonica", 2008, nr 4, str. 179-186.
4. B. Kędzia, E. Hołderna-Kędzia: Produkty pszczele pochodzenia roślinnego w profilaktyce i lecznictwie. „Biuletyn Parków Krajobrazowych Wielkopolski", 2014, nr 12, str. 43- 59.
5. B. Kędzia, E. Hołderna-Kędzia: Produkty pszczele w żywieniu i suplementacji diety. Postępy Fitoterapii, 2006, nr 4, str. 213-222.
6. K. Paradowska, A. Zielińska, N. Krawiec: Skład i właściwości antyoksydacyjne barwnych frakcji wyodrębnionych z pszczelego pyłku kwiatowego. „Postępy Fitoterapii", 2001, nr 4 str. 209-215.
7. S. Przybylska: Miód – cenny dar natury. „Bezpieczeństwo i Higiena Żywności", 2011, nr 6, str. 52-53.

MGR FARM. KAMILA KULBAKA

BEZSENNE NOCE

PRZYCZYN BEZSENNOŚCI MOŻE BYĆ WIELE: WSZECHOGARNIAJĄCY STRES, KŁOPOTY W ŻYCIU OSOBISTYM CZY ZAWODOWYM, A TAKŻE PROBLEMY W FUNKCJONOWANIU JEDNEGO Z NAJMNIEJSZYCH GRUCZOŁÓW DOKREWNYCH ORGANIZMU, JAKIM JEST SZYSZYNKA.

Osoby cierpiące na bezsenność skarżą się na trudności w zasypianiu, utrzymaniu snu, zbyt wczesne budzenie się, a także sen złej jakości, niedający wypoczynku. Zaburzenia snu mogą prowadzić do gorszego samopoczucia, a także zaburzać prawidłowe funkcjonowanie w ciągu dnia. Wyznacznikami bezsenności są: czas trwania objawów, ich częstość, a także wpływ na codzienne życie pacjenta. Badania nad lekami nasennymi pozwoliły zdefiniować trudności z zasypianiem jako wydłużenie okresu zasypiania do ponad 45 minut. Trudność z utrzymaniem snu definiuje się, gdy łączny czas wybudzeń ze snu w ciągu nocy przekracza 30 minut. Za zbyt krótki sen (wyłączając osoby z małą potrzebą snu) uznaje się czas snu poniżej 6-6,5 godziny. Kiedy w ciągu tygodnia mają miejsce przynajmniej trzy noce związane ze złą jakością snu, jest to już niepokojący sygnał.

Bezsenność najłatwiej jest sklasyfikować ze względu na czas trwania objawów. Reakcja na stres, zmiana trybu życia może wywołać bezsenność przygodną (trwającą kilka dni) bądź bezsenność krótkotrwałą (trwającą do 4 tygodni). O bezsenności przewlekłej mówi się, gdy trwa powyżej miesiąca i jest związana z zaburzeniami psychicznymi, przewlekłymi chorobami somatycznymi czy przewlekłymi stanami zapalnymi przebiegającymi z odczuwaniem bólu.

HORMON CIEMNOŚCI

Przyczyną zaburzeń snu mogą być również problemy w funkcjonowaniu jednego z najmniejszych gruczołów dokrewnych – szyszynki.

Tak zwany hormon ciemności, produkowany przez szyszynkę, to melatonina. Rytm jej wydzielania jest ściśle skorelowany z porą dnia i nocy. W ciemności jest ona syntetyzowana w największych ilościach, a czynnik hamujący ten proces stanowi światło. Melatonina odpowiada za zmiany rytmów biologicznych człowieka (m.in. fazy snu i czuwania, rozrodczość), przy czym działa również immunomodulacyjnie i antyoksydacyjnie. Receptory dla melatoniny zlokalizowane są również w ośrodkowym układzie nerwowym, na błonach komórek ziarnistych pęcherzyka jajnikowego, gruczołu krokowego i w plemnikach. U człowieka i większości ssaków ma miejsce charakterystyczny dobowy rytm wydzielania melatoniny. W ciągu dnia stężenie tego hormonu we krwi jest niskie, natomiast szczyt jego wydzielania następuje pomiędzy północą a godziną drugą w nocy. Stanowi on ważny element systemu sygnalizacyjnego pory dnia i roku, gdyż jest regulatorem faz snu i czuwania, temperatury ciała oraz aktywności człowieka. Receptory dla melatoniny – MT1 – zlokalizowane są w części gruczołowej przysadki mózgowej. Połączenie melatoniny ze swoistymi dla niej receptorami indukuje uwalnianie hormonów przedniej części przysadki mózgowej, a to na zasadzie sprzężenia zwrotnego wpływa na funkcję obwodowych gruczołów wydzielania wewnętrznego. Wydzielanie melatoniny jest również uzależnione od wieku. W ciągu pierwszych sześciu miesięcy życia stężenie melatoniny we krwi jest niskie, około 4.-7. roku życia osiąga szczyt w porze nocnej, a następnie pomiędzy 15. a 20. rokiem życia odnotowuje się spadek stężenia o około 80 proc. Hormon ten ułatwia zasypianie, zmniejsza liczbę przebudzeń w ciągu nocy, a także powoduje wcześniejsze ponowne zasypianie.

Do aptek często trafiają pacjenci uskarżający się na zaburzenia snu i oczekujący od farmaceutów porad, jak polepszyć jakość nocnego wypoczynku. Należy pamiętać, że problem ten może także dotyczyć osób wykonujących pracę zmianową. Na zaburzenia w regulacji wydzielania melatoniny narażeni są również podróżni przy zmianie stref czasowych, a także osoby niewidome.

W aptekach mamy do dyspozycji syntetyczne preparaty melatoniny zawierające hormon w trzech dawkach – 1, 3 i 5 mg, zarejestrowane jako leki, a także szereg suplementów diety zawierających melatoninę, przeważnie w dawce 1 mg. W zaburzeniach rytmu dobowego snu i czuwania związanych z np. pracą zmianową stosuje się dawkę melatoniny 1-5 mg na dobę, na godzinę przed snem. W zaburzeniach związanych ze zmianą stref czasowych stosuje się 2-3 mg melatoniny raz na dobę po zapadnięciu zmroku, rozpoczynając leczenie od pierwszego dnia podróży i kontynuuje się leczenie przez 2-3 dni po zakończeniu podróży.

Jeżeli problem dotyczy osób niewidomych, należy przyjmować dawkę 0,5-5 mg raz na dobę o stałej porze, około godziny 21-22. Ważne jest także zasygnalizowanie pacjentowi, że działanie leku nie będzie natychmiastowe, a efekty mogą pojawić się nawet po upływie dwóch tygodni od momentu rozpoczęcia kuracji. Problemy ze snem mogą być również związane z przyjmowanymi przez pacjentów lekami, które hamują sekrecję melatoniny. Należą do nich: kwas gamma-aminomasłowy, benzodiazepiny, dopamina, glutaminiany czy antagoniści receptorów beta-1-adrenergicznych.

POMOCNE ZIOŁA

Codzienna praktyka udowadnia, iż pacjenci chwalą sobie także skuteczność preparatów zawierających wyciąg z kozłka lekarskiego (*Valeriana officinalis*) i chmielu (*Humulus lupulus*). Kozłek lekarski używany jest jako lek nasenny od ponad 1000 lat. Zawiera glutaminę, alaninę i kwas gamma-aminomasłowy. Działanie nasenne kozłka jest wiązane ze wzrostem aktywności transmisji GABA-ergicznej oraz efektem serotoninergicznym. W piśmiennictwie można również odnaleźć badania świadczące o działaniu kozłka na receptory adenozynowe oraz wspomaganiu skuteczności melatoniny. W przypadku chmielu za efekt nasenny odpowiadają prawdopodobnie substancje goryczkowe, tzw. żywica chmielowa. W jej składzie zawarte są kwasy alfa i beta oraz olej. Wśród roślin o działaniu sedatywnym wyróżnia się melisę lekarską, a także rumianek pospolity. Działanie nasenne

MELATONINA FAST

Melatonina fast uzupełnia niedobór hormonu snu – melatoniny, dzięki czemu ułatwia zasypianie. Suplement diety polecany jest szczególnie dla osób: mających trudności z zasypianiem, podróżujących, pracujących w nocy lub w trybie zmianowym. Innowacyjna forma melatoniny w postaci rozpuszczalnych listków na język zapewnia szybkie uwalnianie substancji aktywnych już w jamie ustnej. Ma odświeżający, miętowy smak.
Producent: Deep Pharma

PROMOCJA

rumianku jest związane z obecnością apigeniny – flawonoidu wiążącego się z receptorami benzodiazepinowymi w mózgu. Powinowactwo do układu GABA-ergicznego wykazuje również męczennica cielista (*Passiflora incarnata*).

FARMAKOLOGIA

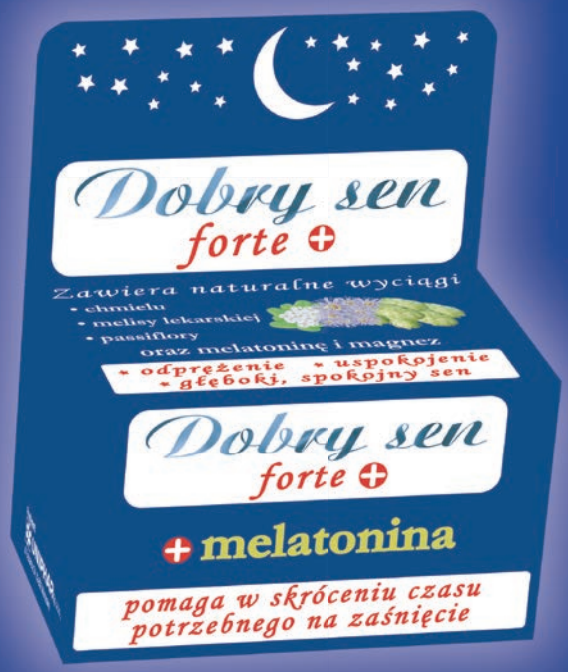
Kiedy preparaty ziołowe nie przynoszą pożądanego efektu, w farmakoterapii bezsenności wykorzystuje się leki silnie działające, należące do grupy benzodiazepin. Wpływają one na interneurony GABA-ergiczne, które hamują aktywność struktur odpowiedzialnych za sen i czuwanie. Jako pierwsze do lecznictwa zostały wprowadzone pochodne 1,4-benzodiazepiny – diazepam i flurazepam. Benzodiazepiny stosowane w małych dawkach w ciągu dnia zmniejszają aktywność i niepokój, natomiast duże dawki nasilają sedację aż do snu. Ta grupa leków powoduje wytworzenie tolerancji na ich działanie ośrodkowe. Mogą wywoływać reakcje paradoksalne: lęk, zachowania agresywne czy pobudzenie. Obecnie częściej w lecznictwie wykorzystuje się lek nasenny o innej budowie z grupy pochodnych cyklopirolonu: zopiklon. Wykazuje działanie nasenne, uspokajające, anksjolityczne, przeciwdrgawkowe oraz miorelaksacyjne. Zopiklon przyspiesza zasypianie, zmniejsza liczbę przebudzeń w nocy, przedłuża czas snu, a także poprawia jego jakość. Względnie wybiórczo działa zolpidem, który aktywuje receptor benzodiazepinowy typu 1. Cechuje go szybkie działanie nasenne.

HIGIENA SNU

Warto przypomnieć pacjentowi, że aby skutecznie walczyć z bezsennością, trzeba pamiętać o prawidłowej higienie snu. Należy zaniechać spożycia kofeiny i alkoholu w ciągu 6 godzin przed planowanym czasem snu. Ważne jest, aby unikać spożywania ciężkich posiłków oraz dużej ilości płynów w ciągu 3 godzin przed snem. Niewskazany jest także wieczorny wysiłek fizyczny oraz aktywność umysłowa do 3 godzin przed planowanym snem. Ważne jest zachowanie stałego czasu kładzenia się do łóżka i pobudek oraz umieszczenie zegara w taki sposób, aby nie potęgował stresu związanego z niemożnością zaśnięcia. Zastosowanie kilku prostych metod może być skuteczne w walce z bezsennymi nocami. ∎

REKLAMA

Na spokojny sen !



Suplement diety

Składniki zawarte w preparacie Dobry sen *forte:*

Melatonina - pomaga w skróceniu czasu potrzebnego na zaśnięcie.

*Chmiel - wpływa tonizująco na układ nerwowy, czym przyczynia się do głębokiego, spokojnego snu.

Melisa lekarska, passiflora - ma działanie odprężające i uspokajające, dzięki czemu pomaga zasnąć.

Magnez - pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu układu nerwowego.

witamina B6 - przyczynia się do zmniejszenia uczucia zmęczenia, znużenia i utrzymywania prawidłowych funkcji psychicznych.

Dostępny w większych aptekach

MGR FARM. MARIA JURKITEWICZ

ARTROZA

CHOROBA ZWYRODNIENIOWA STAWÓW TO POSTĘPUJĄCA DEGENERACJA POSZCZEGÓLNYCH ELEMENTÓW STAWU. NAJCZĘŚCIEJ PACJENCI SKARŻĄ SIĘ ZMIANY WYSTĘPUJĄCE W OBRĘBIE STAWU KOLANOWEGO. CO MOŻNA IM DORADZIĆ W APTECE?

Trzonem ludzkiego organizmu jest szkielet. Składa się z wielu elementów kostnych, między którymi występują fragmenty ruchome, czyli stawy. Stykające się ze sobą kości pokryte są chrząstką stawową. Jest ona podstawowym elementem stawów i decyduje o ich prawidłowym funkcjonowaniu. Zdrowa i w pełni sprawna chrząstka stawowa dorosłego człowieka nie jest unerwiona, nie posiada również naczyń limfatycznych i krwionośnych. Niezbędne składniki odżywcze przenikają na drodze dyfuzji głównie z płynu stawowego. Chrząstka stawowa nie jest zabezpieczona ochrzęstną, przez co nie ma możliwości samodzielnej regeneracji.

PRZYCZYNY CHOROBY

Przyczyny choroby zwyrodnieniowej stawów są różnorodne. Mogą one ulegać przedwczesnemu zużyciu w wyniku urazów mechanicznych, związanych z narażeniem zawodowym bądź nieracjonalnym i zbyt intensywnym uprawianiem sportów. Do degradacji chrząstki stawowej mogą przyczynić się również źle leczone kontuzje, wady budowy bądź wady postawy, obecność ciał obcych w stawie oraz stany patologiczne ścięgien i więzadeł. Poważnym problemem są także schorzenia metaboliczne (np. otyłość), choroby endokrynologiczne (np. akromegalia) oraz wady genetyczne (np. wrodzone dysplazje stawów). Degradacja chrząstki stawowej następuje w wyniku działania enzymów elastaz. Są one wydzielane przez leukocyty, które uczestniczą w procesie zapalnym stawów i tkanek okołostawowych. Przewlekłe zapalenie stymuluje angiogenezę. Na granicy chrząstki i kości oraz w samej chrząstce zaczynają powstawać naczynia krwionośne. Ponadto dochodzi również do wnikania cienkich włókien nerwowych, co sprawia, że patologicznie zmieniona tkanka chrzęstna zaczyna boleć.

Silne dolegliwości bólowe w obrębie stawów są powodem, dla którego pacjenci coraz częściej zgłaszają się do lekarza. Leczenie niejednokrotnie rozpoczyna się od podania leków objawowych, głównie z grupy NLPZ, w celu uśmierzenia bólu i zahamowania stanu zapalnego. Coraz popularniejsze staje się korzystanie z metod naprawczych. W tym celu można przeprowadzić zabieg operacyjny bądź zastosować odpowiednią farmakoterapię. Ze względu na wysokie ryzyko związane z zabiegami chirurgicznymi, zwłaszcza u osób starszych, częściej stosuje się substancje regenerujące, takie jak glukozamina, chondroityna, kwas hialuronowy.

GLUKOZAMINA

Glukozamina jest podstawowym składnikiem chrząstki stawowej i wykazuje kluczową rolę w procesie regeneracji chrząstki. Jej działanie w organizmie jest wielokierunkowe. Jest ona wykorzystywana przez

chondrocyty (komórki tkanki chrzęstnej), które wbudowują jej cząsteczki w strukturę glikozaminoglikanów, czyli składników substancji międzykomórkowej chrząstki. Ponadto glukozamina zmniejsza aktywność niektórych enzymów biorących udział w procesach degradacji chrząstki. Co więcej, posiada także zdolność hamowania aktywności prozapalnej cytokin, redukując tym samym stan zapalny. Liczne badania wskazują również na przeciwbólowe działanie siarczanu glukozaminy, która wypada korzystniej nawet w porównaniu z lekami z grupy NLPZ. W konsekwencji wymienionych mechanizmów, glukozamina korzystnie wpływa na regenerację i procesy naprawcze tkanki chrzęstnej oraz zapobiega jej dalszej degradacji.

Związek ten jest dostępny na rynku w trzech postaciach: jako siarczan, chlorowodorek oraz N-acetyloglukozamina. Najlepiej przyswajalną formą jest siarczan glukozaminy, który po podaniu doustnym wchłania się aż w 90 proc. Tylko dla tego związku została potwierdzona skuteczność działania. Zarówno chlorowodorek glukozaminy, jak i N-acetyloglukozamina nie mają równoważnego działania w porównaniu z formą siarczanową. Warunkiem skuteczności jest systematyczne i długotrwałe, minimum sześciomiesięczne, zażywanie siarczanu glukozaminy w dawce 1500 mg/dobę, a w przypadku osiągnięcia silniejszego efektu analgetycznego można stosować dawki 2000 mg/dobę.

NAJLEPSZĄ I NAJEFEKTYWNIEJSZĄ PROCEDURĄ JEST JEDNOCZESNE STOSOWANIE SIARCZANU GLUKOZAMINY (1500 MG/DOBĘ) WRAZ Z SIARCZANEM CHONDROITYNY (800 MG/DOBĘ). TAKIE ZESTAWIENIE POZWALA SKUTECZNIEJ ZMINIMALIZOWAĆ STOPIEŃ DEGRADACJI CHRZĄSTKI STAWOWEJ ORAZ UMOŻLIWIA JEJ STABILIZACJĘ.

CHONDROITYNA

Kolejnym elementarnym związkiem poprawiającym czynność chrząstki stawowej jest chondroityna. Jest to mukopolisacharyd otrzymywany z chrząstek zwierzęcych. Jego hydrokoloidowe i żelujące właściwości warunkują znacznie większą odporność chrząstek na ucisk i przeciążenia. W postaci siarczanu chondroityny występuje w macierzy zewnątrzkomórkowej, gdzie bierze udział w syntezie proteoglikanów. Nawodnienie proteoglikanów powoduje, że chrząstki stają się bardziej elastyczne. Obecność siarczanu chondroityny zapewnia także odpowiednią lepkość mazi stawowej, ponadto hamuje aktywność enzymów odpowiedzialnych za degradację chrząstki w procesie zapalnym. Co więcej, wykazuje działanie przeciwbólowe, porównywalne z działaniem NLPZ. Siarczan chondroityny ma także właściwości chondroprotekcyjne. Hamuje proces degradacji chrząstek w przebiegu choroby zwyrodnieniowej stawów, a także niweluje negatywne zmiany zachodzące w warstwie podchrzęstnej kości.

Najlepszą i najefektywniejszą procedurą jest jednoczesne stosowanie siarczanu glukozaminy (1500 mg/dobę) wraz z siarczanem chondroityny (800 mg/dobę). Takie zestawienie pozwala skuteczniej zminimalizować stopień degradacji chrząstki stawowej oraz umożliwia jej stabilizację. Leki te określane są mianem leków objawowych działających powoli, z tego względu, iż dopiero ich długoterminowe, minimum sześciomiesięczne, stosowanie przyczynia się do zmniejszenia bólu stawów i do ich większej ruchomości. Narodowy Instytut Zdrowia Stanów Zjednoczonych przeprowadził wszechstronne badania w celu ustalenia skuteczności takiego połączenia. Z eksperymentów wynika, że zestawienie tych dwóch związków jest efektywniejsze w leczeniu bólu kolan, niż stosowanie każdego z nich osobno. Ich łączne stosowanie przynosi najlepsze wyniki również w przypadku redukcji powstawania nowych uszkodzeń tkanki chrzęstnej. Ponadto, ze względu na ich wysoki profil bezpieczeństwa i niewielkie działania niepożądane, są coraz częściej polecane i wykorzystywane w lecznictwie. Co więcej, mogą powodować zmniejszenie dawek leków przeciwbólowych (głównie z grupy NLPZ), które są obarczone znacznie większymi działaniami niepożądanymi.

INNE SKŁADNIKI

Poza dwoma głównymi składnikami stosowanymi w terapii dysfunkcji chrząstki stawowej, stosuje się również: kwas hialuronowy, L-cysteinę, kolagen, witaminę C oraz szereg pierwiastków m.in. miedź, mangan, selen, cynk. Korzystne efekty wspomagające leczenie wykazuje również wyciąg z imbiru, wyciąg z chrząstki rekina oraz amid kwasu nikotynowego, czyli witamina B_3. Kwas hialuronowy jest odpowiedzialny za utrzymanie homeostazy wodnej, utrzymuje właściwą lepkość, elastyczność i sprężystość mazi stawowej. L-cysteina jest aminokwasem zawierającym w swej strukturze siarkę. Jest dodawana do preparatów na stawy ze względu na uczestnictwo w syntezie kolagenu. Kolagen typu II występuje w chrząstce stawowej, stanowiąc ich główny składnik białkowy. Jego naturalna synteza jest stymulowana poprzez witaminę C. Miedź jest kofaktorem oksydazy lizynowej, czyli enzymu odpowiedzialnego za początkowe etapy tworzenia połączeń między kolagenem, a elastyną. Mangan bierze udział w aktywacji enzymów istotnych dla syntezy proteoglikanów. Selen, podobnie jak cynk, uczestniczy w procesach antyoksydacyjnych.

Celem leczenia chorej chrząstki stawowej jest złagodzenie i usunięcie dolegliwości bólowych, poprawa ruchomości stawów oraz wzrost jakości życia pacjentów. Farmakoterapia coraz częściej opiera się na stosowaniu leków naprawczych i regeneracyjnych. Najskuteczniejsze okazuje się łączne stosowanie siarczanu glukozaminy i siarczanu chondroityny. Wspomagająco można suplementować również witaminy i minerały, niezbędne do prawidłowej pracy enzymów i procesów antyoksydacyjnych. ■

BIBLIOGRAFIA:

1. P. Rutter, Opieka Farmaceutyczna. Objawy, rozpoznanie i leczenie, Elsevier Urban & Partner 2009.
2. P. Juni, Alternatywne metody leczenia w osteoartrozie: Fakty i dowody na temat zastosowania glukozaminy i chondroityny, Międzynarodowe Towarzystwo Badania Bólu.
3. P. Kuczyński, J. Woszczyło, E. Czabak-Garbacz, Leczenie chorej chrząstki stawowej, „Lek w Polsce", 2015.
4. E. Studzińska-Sroka, W. Bylka, Glukozamina – pomoc w leczeniu osteoartrozy, „Postępy Fitoterapii", 2011.
5. https://www.mp.pl/reumatologia/przeglad-badan/66818,czy-stosowanie-siarczanu-chondroityny-zmniejsza-natezenie-bolu-u-chorych-na-chorobe-zwyrodnieniowa-stawow-reki
6. https://www.mp.pl/reumatologia/przeglad-badan/43650,u-osob-chorych-na-chorobe-zwyrodnieniowa-stawow-stosowanie-glukozaminy-jest-bezpieczne-i-korzystne
7. http://www.mp.pl/artykuly/466,siarczan-glukozaminy-w-leczeniu-choroby-zwyrodnieniowej-stawu-kolanowego
8. https://www.mp.pl/bol/wytyczne/75358,choroba-zwyrodnieniowa-stawow-leczenie
9. https://www.mp.pl/interna/chapter/B16.II.16.13.
10. A. Zubrzycka-Sienkiewicz: Choroba zwyrodnieniowa stawów. Farmakoterapia. Część I. „Lek w Polsce", 2010, 23-34.

DR N. FARM. PAULINA MĄCZKA

TYLKO DLA KOBIET

KLIMAKTERIUM NIE JEST CHOROBĄ, ALE KOLEJNYM ETAPEM W ŻYCIU KOBIETY. CO PORADZIĆ PACJENTCE, KTÓRA NIE CHCE (LUB NIE MOŻE) PRZYJMOWAĆ HORMONALNEJ TERAPII ZASTĘPCZEJ, ABY ZŁAGODZIĆ NIEPRZYJEMNE DOLEGLIWOŚCI PRZEKWITANIA, TAKIE JAK UDERZENIA GORĄCA CZY NADMIERNE POCENIE SIĘ?

Przekwitanie (klimakterium) to naturalny proces fizjologiczny, który zachodzi u kobiet najczęściej między 45. a 50. rokiem życia. Ustaje wtedy czynność jajników, stopniowo zanika pełna wydolność płciowa oraz pojawiają się dolegliwości somatyczne, hormonalne i psychiczne, które niekiedy mogą być bardzo dokuczliwe. Zaburzenia w wytwarzaniu hormonów płciowych objawiają się nieregularnymi miesiączkami, aż do ich zaniku, czyli menopauzy. Główną przyczyną dolegliwości towarzyszących temu procesowi jest zmniejszenie ilości estrogenów, które poprzedza spadek poziomu progesteronu. Do typowych objawów związanych z niedoborem estrogenów należą: nieregularne miesiączkowanie, uderzenia krwi do głowy połączone z uczuciem gorąca, nadmierne pocenie się, przyspieszenie czynności serca oraz oddechu, bóle i zawroty głowy, chwiejność emocjonalna, drażliwość, depresja i osłabienie pamięci. Pojawiają się także zmiany ogólnoustrojowe, tj.: wzrost ciśnienia tętniczego krwi, bóle stawowe, postępująca osteoporoza. W łagodzeniu przykrych symptomów pomocne są preparaty oparte na składnikach pochodzenia naturalnego. Najczęściej zawierają one wyciągi z soi, pluskwicy groniastej, niepokalanka pieprzowego i koniczyny łąkowej.

SOJA ZWYCZAJNA (łac. *Glycine max*, syn. *Soja hispida*), soja owłosiona, soja uprawna oprócz fitoestrogenów zawiera również białka z kompletem egzogennych aminokwasów, nienasycone kwasy tłuszczowe, fosfor, wapń, żelazo, błonnik, flawonoidy, saponiny, cholinę, sitosterole, witaminy z grupy B, witaminę A, PP, E oraz lecytynę. Nasiona soi i olej sojowy działają przeciwmiażdżycowo, przeciwnowotworowo, przeciwzakrzepowo, przeciwzapalnie, regulują poziom cukru we krwi, zapobiegają powstawaniu kamieni żółciowych i nerkowych, przeciwdziałają zaparciom.

Nasiona soi zawierają białka (ok. 40 proc.), tłuszcze (18-20 proc.), cukry (30-32 proc.), lecytynę (2-3 proc.), izoflawony (daidzeina, genisteina, glyciteina), fitosterole (sitosterol, stigmasterol), cholinę i saponiny. Izoflawony i fitosterole mają strukturę estrogenopodobną, dlatego wywierają wpływ estrogenny. Saponiny wywierają działanie przeciwzakrzepowe. Składniki te obniżają również stężenie cholesterolu we krwi, wywierając wpływ przeciwmiażdżycowy. Istnieją doniesienia o właściwościach przeciwnowotworowych wyciągów sojowych. Zawartość izoflawonów

sojowych w preparatach handlowych waha się w granicach 12-80 mg. Zalecane dawki izoflawonów sojowych wynoszą 50-100 mg dziennie przez okres kilkunastu miesięcy, z przerwami co 3 miesiące. Preparaty zawierające wyciągi z nasion soi zalecane są w II fazie przekwitania, kiedy spada poziom estrogenów w organizmie.

PLUSKWICA GRONIASTA (łac. *Cumicifuga racemosa*) to wiecznie zielona bylina z rodziny jaskrowatych występująca w Ameryce Północnej. Surowiec leczniczy stanowi kłącze pluskwicy wraz z korzeniami, pozyskiwane ze stanowisk naturalnych i upraw. Zawiera ono glikozydy trójterpenowe typu cykloartenolu (akteina, deoksydina, cymicyfugozyd), izoflawony (formononetyna) i fenylopropanoidy o właściwościach przeciwzapalnych i przeciwutleniających. Wyciąg z pluskwicy zawiera substancje czynne zwiększające wydzielanie estrogenów w organizmie.

Izoflawony i triterpeny pluskiwcy zmniejszają uwalnianie lutropiny (LH), hamując owulację i wytwarzanie ciałka żółtego oraz produkcję i uwalnianie progesteronu. Izoflawony wywierają wpływ estrogenny (oddziałują na receptory ER-beta).

Wyciąg z pluskwicy zmniejsza wyraźnie uderzenia gorąca, nadmierną nerwowość i chwiejność emocjonalną. Wykazuje ponadto działanie moczopędne, działa łagodząco przy infekcjach narządów rodnych, zmniejsza suchość i świąd sromu. Pluskwica zalecana jest ponadto przy zaburzeniach miesiączkowania (bolesne miesiączkowanie, zatrzymanie miesiączki, zbyt obfite krwawienia) oraz w celu złagodzenia objawów zespołu napięcia przedmiesiączkowego. Ze względu na działanie sedatywne jest także skuteczna w leczeniu zaburzeń neurowegetatywnych i psychicznych związanych z okresem menopauzy.

Preparaty z pluskwicy powinny być zalecane pacjentkom w II fazie klimakterium (postmenopauza), kiedy to następuje zwiększone uwalnianie lutropiny i przez to zwiększone uwalnianie progesteronu oraz androgenów.

NIEPOKALANEK PIEPRZOWY (łac. *Vitex agnus-castus*) zawiera glikozydy irydoidowe (agnozyd, eurostozyd, aukubina), flawonoidy (kastycyna, witeksyna, orientyna, kemferol), alkaloidy (witycyna), olejek eteryczny (sabinen, 1,8-cyneol, alfa-pinen, beta-pinen, linalol, mircen, kariofilen), seskwiterpeny, beta-sitosterol oraz kwasy organiczne.

Wykazuje działanie moczopędne, napotne, przeciwgorączkowe, rozkurczowe, regulujące układ dokrewny, antylaktogenne oraz żółciopędne. Hamuje wydzielanie prolaktyny. Pobudza receptory dopaminergiczne. Pobudza i wzmaga czynność ciałka żółtego, hamuje wydzielanie folikulostymuliny FSH, lecz podnosi stężenie lutropiny LH przysadkowej. Przywraca prawidłową równowagę hormonalną: progesteron-estrogen. Zapobiega zmianom zwłóknieniowym piersi. Zapobiega endometriozie (zapaleniu błony śluzowej macicy) i ją leczy, znosi zespół napięcia przedmiesiączkowego. Stabilizuje cykl menstruacyjny. Usuwa przykre objawy przekwitania związane z zaburzeniami hormonalnymi na osi: podwzgórze-przysadka-jajnik oraz niedoborem progesteronu, a także objawy związane z okresem przekwitania (menopauzy), ale w I fazie przekwitania.

PROMENO FORTE

Preparat przeznaczony jest dla kobiet z dolegliwościami okresu menopauzy. Zawiera standaryzowany ekstrakt z czerwonej koniczyny z wysoką dawką izoflawonoidów – wspiera zachowanie spokoju i komfortu podczas menopauzy oraz pomaga kobietom radzić sobie z objawami menopauzy, takimi jak: uderzenia gorąca, pocenie się, niepokój i drażliwość. Dodatek witaminy B_6 pomaga w utrzymaniu prawidłowych funkcji psychologicznych oraz przyczynia się do zmniejszenia uczucia zmęczenia i znużenia. Natomiast wapń i witamina D pomagają zachować zdrowe kości i zęby.
Producent: Deep Pharma

PROMOCJA

FEMICONTROL

Suplement diety dla kobiet mających problemy z utrzymaniem moczu. Zawiera standaryzowany ekstrakt z pestek dyni, dzięki czemu wspomaga prawidłową pracę układu moczowego. Standaryzowany ekstrakt z zarodków soi jest bogaty w naturalne fitoestrogeny. Ekstrakt z żurawiny wielkoowocowej obniża pH moczu. Prawidłową pracę mięśni, również tych zaangażowanych w proces napełniania i opróżniania pęcherza moczowego, wspomaga witamina D.
Producent: Deep Pharma

PROMOCJA

KWIATY KONICZYNY CZERWONEJ (łac. *Trifolium pratense folium*) stanowią bogactwo izoflawonów, wśród nich: daidzyna, genistyna, daidzeina, glicyteina, genisteina, pratenseina, pseudobaptygenina (pseudobaptigenin), formononetyna. Do składników czynnych koniczyny należą również fenolokwasy (np. kwas kumarowy, kwas salicylowy), fitosterole (beta-sitosterol), saponiny i garbniki. Izoflawony koniczyny mają podobną strukturę do estrogenów, dzięki czemu mogą przyłączać się do receptorów estrogenowych (ER). Estrogenopodobne właściwości koniczyny są wykorzystywane w medycynie w przypadkach niedoboru estrogenów endogennych, w tym również w okresie przekwitania. Preparaty zawierające wyciąg z koniczyny zalecane są w II fazie przekwitania, kiedy to spada produkcja estrogenów i występują dokuczliwe objawy z tym związane.

LIGNANY LNIANE, uzyskiwane z siemienia lnianego (łac. *Linum usitatissimum*) to hormony roślinne należące do grupy fitoestrogenów, czyli niesteroidowych związków roślinnych, których budowa chemiczna i działanie przypominają ludzkie estrogeny. Dieta bogata w lignany lniane pomaga zachować gospodarkę hormonalną. Fitoestrogeny szczególnie korzystnie wpływają na zdrowie kobiet w okresie menopauzy ze względu na wyjątkowe powinowactwo z receptorami estrogenowymi. Działają łagodząco na objawy klimakterium, hamują rozwój osteoporozy, obniżają poziom cholesterolu oraz wykazują właściwości antykancerogenne. Odkrycie estrogenopodobnych właściwości lignanów obecnych w lnie pozwala uniknąć ryzyka wystąpienia alergii, które niesie ze sobą przyjmowanie preparatów z soją. Są dobrym wyborem dla kobiet z przeciwwskazaniami do hormonalnej terapii zastępczej.

Obok lnu pomocne przy objawach menopauzy są również **SZYSZKI CHMIELU** (łac. *Lupuli strobilus*), wykazujące właściwości estrogenne, uspokajające, lekko nasenne, rozkurczowe i przeciwlękowe. Składnikami czynnymi szyszek chmielu są: olejek eteryczny 1-3 proc. (humulen, alfa-kariofilen, beta-kariofilen, fernezen), garbniki ok. 4-5 proc., żywica – ok. 10 proc., mircenol – alkohol terpenowy i jego estry. Szyszki chmielu zapobiegają objawom uderzenia krwi do głowy oraz nerwicom w okresie przekwitania.

Preparaty fitohormonalne zyskały mocną pozycję w poprawie jakości życia kobiety w okresie klimakterium ze względu na fakt, iż cechuje je wysoki profil bezpieczeństwa i wykazują niewiele działań niepożądanych. Opierając się na lekach roślinnych, można skutecznie niwelować dokuczliwe objawy związane z okresem menopauzalnym. W przypadku znacznie nasilonych objawów fitoterapię należy potraktować pomocniczo, a właściwy schemat leczenia hormonalnego skonsultować ze specjalistą. ■

REKLAMA

ARTHRON® COMPLEX
suplement diety

Wysokie dawki
siarczanu chondroityny
i siarczanu glukozaminy
w 1 tabletce.

PL/ACPLX/18/0003

Kompleksowa ochrona stawów

Takeda

suplement diety

NIEZWYKLE ISTOTNE JEST RÓWNIEŻ KONDYCJONOWANIE WŁOSÓW ZA POMOCĄ RÓŻNEGO RODZAJU ODŻYWEK, BALSAMÓW I MASEK ORAZ ICH REGULARNE STOSOWANIE.

MGR FARM. MARCIN JELONEK

MOCNE WŁOSY I PAZNOKCIE

ŚREDNIO CO TRZECI MĘŻCZYZNA I CO PIĄTA KOBIETA ZMAGA SIĘ Z PROBLEMEM SŁABYCH I ŁAMLIWYCH WŁOSÓW. ODPOWIADAJĄ ZA TO M.IN. NIEWŁAŚCIWA DIETA, ŻYCIE W CIĄGŁYM STRESIE, ZABURZENIA HORMONALNE, NIEPRAWIDŁOWA PIELĘGNACJA.

Włosy i paznokcie, oprócz funkcji estetycznej, pełnią inną ważną rolę, głównie ochronną. Ich stan i kondycja bardzo często sygnalizują o tym, co dzieje się w naszym organizmie, a więc o niektórych chorobach, niedoborach czy zaburzonej homeostazie.

Cykl wzrostu włosa trwa około 5 lat i składa się z trzech etapów, a po ich upływie z reguły następuje jego wypadnięcie. Zatem nie powinien niepokoić fakt, iż dziennie ubywa nam od 60 do 100 włosów. Jednak średnio co trzeci mężczyzna i co piąta kobieta zmaga się z problemem słabych i łamliwych włosów oraz z ich nadmiernym przerzedzeniem. Dość często równolegle z problemem wypadających włosów pojawiają się kłopoty z cienką i łamliwą płytką paznokci. Przyczyn tego stanu może być wiele, poczynając od niewłaściwej diety, poprzez życie w ciągłym stresie i pośpiechu, zaburzenia hormonalne, aż po nieprawidłową pielęgnację, w tym poddawanie włosów działaniu wysokiej temperatury i innym osłabiającym je zabiegom.

ZABURZENIA HORMONALNE

Jeśli chodzi o zaburzenia hormonalne, to jedną z częstych przyczyn osłabienia oraz wypadania włosów jest niedoczynność tarczycy, a co za tym idzie – niedobór hormonów odpowiedzialnych za szybkość przemian metabolicznych w naszym organizmie. Włosy rosną dużo wolniej, są matowe, kruche i słabe. Nieco rzadziej występuje nadczynność tarczycy, która również negatywnie wpływa na kondycję włosów, powodując iż stają się bardzo cienkie, nadmiernie błyszczące, z tendencją do wypadania, co w tym przypadku związane jest z podwyższoną, przez nadmiar hormonów tarczycy, ciepłotą ciała. Podłoże problemów z silnym wypadaniem włosów mogą stanowić także choroby immunologiczne dotyczące tarczycy, prowadzące do powstania przeciwciał przeciwtarczycowych oraz charakterystycznego tzw. łysienia plackowatego.

Kolejną grupą hormonów o dużym wpływie na wygląd oraz kondycję włosów są estrogeny, odpowiedzialne za właściwe uwodnienie i ukrwienie skóry, a dzięki temu prawidłowy wzrost jej przydatków. Utrzymujący się wysoki poziom estrogenów sprawia, że włosy są gęste, natomiast ich spadek przekłada się na osłabienie paznokci lub wypadanie włosów, co może dotyczyć np. kobiet po porodzie i w czasie laktacji. Nierzadko okresem o zaburzonej równowadze hormonalnej jest menopauza, kiedy to

PO WPROWADZENIU SUPLEMENTACJI I ZMIANACH W JADŁOSPISIE NA WIDOCZNE NA ZEWNĄTRZ EFEKTY TRZEBA JEDNAK POCZEKAĆ PRZYNAJMNIEJ KILKA MIESIĘCY.

zauważyć można powstawanie zakoli oraz przerzedzenie włosów na czubku głowy, co wiąże się z zakłóconą równowagą między żeńskimi estrogenami a męskimi androgenami.

Podobnie jak wygląd włosów, o wewnętrznym stanie zdrowia organizmu w wielu przypadkach może stanowić wygląd paznokci, które powinny być gładkie, lśniące, przezroczyste i lekko różowe. Kolor pochodzi od drobnej sieci naczyń włosowatych przebiegających pod płytką paznokcia. Pojawienie się na paznokciach zmian grzybiczych może świadczyć o obniżonej odporności organizmu bądź poważnej chorobie ogólnoustrojowej. Jak w przypadku włosów, również zaburzenia hormonalne dość szybko daje się zauważyć, obserwując płytkę paznokci, która staje się słaba i łamliwa, może nawet dochodzić do jej odwarstwiania od łożyska i poszerzania wolnego brzegu paznokcia.

KERATYNA I WITAMINY

Podstawowym budulcem zarówno włosów, jak i paznokci jest białko – keratyna, od której zależy grubość i elastyczność włosów oraz płytki paznokcia. Jednak aminokwasy budujące keratynę tylko w części wytwarzane są przez organizm i tak na przykład metionina musi być dostarczona z pokarmem. Produkty będące bogatym źródłem metioniny to: ryby, jaja, orzechy brazylijskie, produkty zbożowe i rośliny strączkowe. Dlatego jeśli wykluczymy, iż na kondycję włosów i paznokci ma wpływ jakiś stan chorobowy, to pierwszym krokiem jest ich wzmocnienie od środka, a więc zadbanie o prawidłową i urozmaiconą dietę oraz odpowiednia suplementacja. Niedobory chociażby żelaza, cynku czy selenu objawiają się zmatowieniem oraz osłabieniem włosów i paznokci, tak więc warto sięgnąć po produkty bądź preparaty witaminowe zawierające te pierwiastki. Witaminy A, C i E jako silne antyoksydanty będą eliminowały wolne rodniki tlenowe, a także poprawiały stan nawilżenia skóry, a więc i jej przydatków. Należy zwrócić szczególną uwagę na witaminy z grupy B, wśród których witamina B_5 (kwas pantotenowy) odgrywa rolę w procesach regeneracji włosów i poprawia ich pigmentację, a witamina B_3 (niacyna) usprawnia ukrwienie skóry i dostarczenie substancji odżywczych do cebulki włosa i łożyska paznokcia.

BIOTYNA

Nie można zapomnieć o dobroczynnej „witaminie piękna", czyli biotynie (witaminie B_7), zawierającej cząsteczki siarki i wspomagającej proces powstawania keratyny oraz różnicowania się komórek naskórka, włosów i paznokci. Ponadto odpowiada ona za syntezę kwasów tłuszczowych, przemianę dwutlenku węgla i aminokwasów, wpływa też pozytywnie na wzmożoną czynność gruczołów łojowych. Zanim odkryto korzystne działanie biotyny na włosy, został dowiedziony jej pozytywny wpływ na kondycję

paznokci. Okazało się, że przyjmowanie doustnie biotyny przez okres 5-6 miesięcy znacząco zredukowało łamliwość paznokci, tendencję do rozdwajania czy poprzecznego bruzdowania. Jednocześnie zaobserwowano poprawę jakości włosów i zmniejszenie stopnia ich wypadania. Badanie prowadzone przez profesora George'a Floersheima na grupie ok. 100 pacjentów polegające na codziennym doustnym przyjmowaniu 2,5 mg biotyny przez średnio 8 miesięcy wykazało, że u prawie 75 proc. osób biorących w nim udział doszło do wzmocnienia struktury włosów i zmniejszenia ich utraty.

Skuteczne wzmocnienie stanu włosów i paznokci to również na trwałe odpowiednio zbilansowana dieta, dzięki której nie dochodzi do powstania niedoborów. Nie może w niej zabraknąć owoców, warzyw, chudego mięsa, produktów pełnoziarnistych, roślin strączkowych, orzechów, tłustych ryb oraz nabiału. Po wprowadzeniu suplementacji i zmianach w jadłospisie na widoczne na zewnątrz efekty trzeba jednak poczekać przynajmniej kilka miesięcy.

PIELĘGNACJA

Kolejnym krokiem do pięknych i zdrowych włosów oraz paznokci jest właściwie dobrana pielęgnacja. Podstawą pielęgnacji włosów jest mycie odpowiednio dobranym szamponem. Gdy będzie używany dość często, może mieć duży wpływ na ich kondycję. Dlatego wybierając szampon, należy wziąć pod uwagę rodzaj włosów. I tak do suchych wybierajmy delikatne szampony nawilżające o odpowiednim pH, zawierające np. kwasy tłuszczowe, pokrywające włos i przeciwdziałające utracie wilgoci, natomiast do włosów przetłuszczających się szampon o intensywniejszych właściwościach oczyszczających. Niezwykle istotne jest również kondycjonowanie włosów za pomocą różnego rodzaju odżywek, balsamów i masek oraz ich regularne stosowanie. W odżywkach i maskach regenerujących pożądanymi składnikami będą: białka, w tym keratyna, ceramidy, wbudowujące się w uszkodzone struktury włosa, oleje roślinne (jojoba, arganowy, rycynowy), proteiny mleczka jedwabiu, drożdże piwne bogate w witaminy z grupy B, wyciągi roślinne, które zmniejszają łamliwość, kruchość włosów i nadają im sprężystość oraz blask.

Jeśli chodzi o pielęgnację paznokci, warto przypomnieć pacjentom o kilku prostych zasadach. Z pewnością korzystne efekty aobserwujemy, smarując paznokcie kremami zawierającymi proteiny i olejkami, które nawilżą płytkę paznokcia. Można stosować witaminowo-proteinowe odżywki w formie lakieru do paznokci, które oprócz regeneracji zapewnią ochronę przed mikrourazami płytki paznokcia, a do ewentualnego zmywania lakierów używać zmywacza bezacetonowego. ■

REKLAMA

MGR FARM. KATARZYNA JUTRZONKA

PROBLEMY SKÓRNE JAMY USTNEJ I UST

AFTY, PLEŚNIAWKI, ZAJADY, OPRYSZCZKA – WYDAJĄ SIĘ NIEPOZORNE, ALE SĄ DOKUCZLIWE. PACJENCI SKARŻĄ SIĘ NA BÓL, SWĘDZENIE I PIECZENIE. CO MOŻNA IM DORADZIĆ?

AFTY

Afty (RAS, *Recurrent Aphthous Stomatitis*) to bolesne owrzodzenia jamy ustnej pokryte białym nalotem otoczone rumieniowatym obrzeżem. Występują najczęściej na błonie śluzowej policzków, warg, języka, dnie jamy ustnej. Klinicznie wyróżnia się 3 klasy aft:

1. **MAŁE AFTY MIKULICZA** – bolesne, o wielkości do 10 mm, ustępujące po 7-14 dniach.
2. **DUŻE AFTY SUTTONA** – bolesne, o wielkości 10-20 mm. Goją się długo i pozostawiają bliznę. Mogą im towarzyszyć objawy ogólnoustrojowe, tj. osłabienie, gorączka, trudności w mówieniu oraz połykaniu.
3. **AFTY OPRYSZCZKOPODOBNE** – liczne, ale drobne zmiany gojące się do 21 dni bez blizn. Ich cechą charakterystyczną jest rogowacenie.

RAS występuje bardzo często w populacji i ma charakter nawrotowy, ale wciąż brak skutecznego leczenia przyczynowego. Badacze twierdzą, że przyczyną występowania mogą być: wirus, bakteria, miejscowe urazy związane z noszeniem protezy lub wizytami u stomatologa, spożywanie twardych pokarmów czy spadek odporności itp. Ponadto wykazano korelację między występowaniem nawracających aft a celiakią, chorobą Leśniowskiego-Crohna, wrzodziejącym zapaleniem jelita grubego. Potwierdzono również korelację występowania aft z obecnością pasożytów u dzieci. Niektorzy twierdzą, że aftom sprzyja niedobór witaminy B_{12} i kwasu foliowego.

W przypadku małych aft stosuje się leczenie miejscowe w postaci żeli, past, płukanek, tabletek do ssania. Działają one jedynie objawowo. Afty zwykle goją się same. Ważną rolę w leczeniu spełniają preparaty dezynfekujące, ponieważ błona śluzowa jest uszkodzona i zaczerwieniona, stanowiąc źródło dla nowych zakażeń. Pacjentowi można zaproponować gotowe dezynfekujące herbatki zawierające szałwię, tymianek, korę dębu, arnikę, miętę itp. oraz płyny do pędzlowania i płukania jamy ustnej, które oprócz ziół zawierają benzokainę, czyli środek miejscowo znieczulający. Skuteczne są również preparaty na bazie chlorheksydyny i benzydaminy występującej w tabletkach do ssania, żelu i płynach do płukania. Bardzo skuteczny jest płyn do płukania zawierający diklofenak. Ma on silne działanie przeciwbólowe i przeciwzapalne, ale nie może być stosowany u dzieci w wieku poniżej 14 lat. Oprócz preparatów odkażających i znieczulających na rynku aptecznym są również żele, które izolują nadżerkę od środowiska. Tworzą na afcie wilgotne środowisko i przyspieszają gojenie rany.

PLEŚNIAWKI

Pleśniawki wywoływane są przez grzyby z rodzaju *Candida*. Są to białe plamki występujące na

PRZED POJAWIENIEM SIĘ WYKWITÓW WYSTĘPUJĄ ZWYKLE OBJAWY PRODROMALNE. PACJENCI OPISUJĄ JE JAKO MROWIENIE, SWĘDZENIE I PULSOWANIE W OKOLICACH WARG.

powierzchni błony śluzowej jamy ustnej. Występują najczęściej u niemowląt, które nie mają jeszcze dobrze wykształconego układu odpornościowego. Wystarczy niedokładnie umyty smoczek, by wywołać zakażenie. Zaleca się również matkom przetarcie piersi przed karmieniem, aby nie zainfekować dziecka. Pleśniawki mogą też pojawić się po antybiotykoterapii jako wynik wyjałowienia organizmu. Czasem matki mylą pleśniawki z pozostałościami mleka w buzi, bo wyglądają one jak biały kożuch. Ponadto pleśniawki często mylone są z aftami. Dlatego warto wiedzieć, że afty różnią się wyglądem – mają charakterystyczną czerwoną obwódkę, są bardzo bolesne, występują częściej u starszych dzieci i dorosłych oraz mogą zniknąć same, bez leczenia, po mniej więcej dwóch tygodniach. Natomiast pleśniawki leczy się nystatyną do pędzlowania, więc konieczna jest wizyta u lekarza, ponieważ w aptekach nie ma żadnego preparatu przeciwgrzybiczego dostępnego OTC. Można załagodzić objawy lekami dezynfekującymi i miejscowo znieczulającymi, ale nie wyleczy to problemu. Pleśniawki muszą być wyleczone, ponieważ łatwo się namnażają. Oprócz płukanek są tabletki na bazie chlorchinaldolu – związku przeciwgrzybiczego, przeciwpierwotniakowego i przeciwbakteryjnego, oraz fiolet krystaliczny. Fiolet występuje w postaci roztworu na bazie etanolu lub wody. Wadą jest zabarwienie skóry na fioletowo. Charakterystyka produktu leczniczego informuje o działaniu bakteriobójczym, przeciwgrzybiczym i przeciwpasożytniczym. U dzieci stosujemy roztwór wodny. Bardzo starym i znanym lekiem jest aphtin, czyli 20-proc. roztwór tetraboranu sodu na glicerynie. Tetraboran →

REKLAMA

sodu należy do tzw. trucizn komórkowych. W praktyce oznacza to, że odwadnia komórki, co prowadzi do zaburzeń metabolicznych. Ponadto hamuje rozwój bakterii i grzybów, wiążąc się z ich białkami. Substancja ta może się wchłaniać przez skórę, jednak gliceryna temu zapobiega. Preparat można stosować u dzieci powyżej 1. roku życia.

OPRYSZCZKA

Opryszczka wargowa to choroba wirusowa wywoływana przez *Herpex simplex* 1 (HSV1). Jest to choroba zakaźna, pierwotne zakażenie występuje między 5. miesiącem a 5. rokiem życia. Przyczyny opryszczki to: stres, zmiana klimatu, osłabienie odporności, przebyte infekcje, zmiany hormonalne oraz drobne uszkodzenia skóry. Przed pojawieniem się wykwitów występują zwykle objawy prodromalne. Pacjenci opisują je jako mrowienie, swędzenie i pulsowanie w okolicach warg. Następnie pojawiają się wykwity w postaci pęcherzyków, które mogą samoistnie pękać, pozostawiając rany. Opryszczka szpeci skórę ust i jest bolesna, przeszkadza w codziennym życiu, zmiany długo się goją, a ponadto ma charakter nawrotowy. Wirus, który pojawi się raz w organizmie, przechodzi w stan uśpienia i uaktywnia się znów w momecie osłabienia.

Leczenie opryszczki powinno się zaczynać już w momencie uczucia swędzenia i pieczenia, ponieważ jest to faza, w której wirus się namnaża i istnieje jeszcze szansa na przerwanie procesu replikacji i zahamowanie lub złagodzenie choroby. W tym czasie warto stosować maści miejscowe z acyklowirem, denotiwirem lub tromantadyną. Oprócz tego można zażyć doustne leki przeciwwirusowe z pranobeksem inozyny lub acyklowirem. W momencie, w którym pojawią się pęcherzyki, można tylko łagodzić dolegliwości. W fazie tej wirus już się namnożył, więc stosowanie leków przeciwwirusowych nie przyniesie spodziewanego efektu. Warto smarować zmienione miejsca maścią z tlenkiem cynku, która działa wysuszająco, lub płynami zawierającymi kwas salicylowy bądź mentol. Plastry na opryszczkę działają wspomagająco, ponieważ mają w składzie substancje hydrokoloidowe przyspieszające gojenie ran.

ZAJADY

Zajady to pęknięcia pojawiające się w kącikach ust. Ich przyczyną jest obniżona odporność, infekcje bakteryjne lub grzybicze, niedobór witaminy B_2 lub żelaza, brak higieny jamy ustnej. Częściej są również narażone osoby z cukrzycą, chorujące na anemię lub kobiety w ciąży. Ważne jest leczenie łagodzące objawy, ale także przyczynowe. Suplementacja witaminy B_2 to podstawa. Pacjentowi można zaproponować maści zawierające składniki łagodzące zmiany. W przypadku trudności z gojeniem ran można zastosować maści przeciwgrzybicze oraz z hydrokortyzonem. Maści z tlenkiem cynku mają wysuszające, a z witaminą A regenerujące skórę. Olejek lawendowy lub z drzewa herbacianego to świetne związki przeciwzapalne i przeciwbólowe. Dobrym domowym sposobem jest smarowanie miejsc zmienionych rozkruszoną tabletką aspiryny lub rozdrobnioną witaminą B_2 połączoną z kremem. Zajady trudno się goją, ponieważ jedzenie, picie czy uśmiechanie się urażają skórę kącików warg. Długie utrzymywanie się zajadów mimo leczenia może świadczyć o anemii lub obniżeniu odporności, wtedy warto udać się do lekarza. ■

KARNOSIL

Hydro-żel naprawczy z jonami srebra i karnozyną. Preparat regeneruje skórę. Pomaga utrzymać w dobrej kondycji skórę narażoną na: otarcia, rany, skaleczenia, odparzenia, poparzenia (w tym słoneczne), odleżyny. Nie zawiera alkoholu, konserwantów i silikonów.

Producent: Deep Pharma

PROMOCJA

URGO NA PĘKNIĘCIA SKÓRY DŁONIE I STOPY

Preparat leczy pęknięcia skóry i małe rany 3 razy szybciej niż krem. Opatrunek w płynie dzięki zastosowaniu technologii Filmogel® zamyka ranę, łagodzi ból i przyspiesza gojenie. Preparat działa co najmniej 24 godziny i jest wodoodporny. Skuteczność działania potwierdzona w badaniach klinicznych.

Producent: URGO LABORATORIES

PROMOCJA

Glimbax™

Diclofenacum

- szybki początek działania[1]
- efekt przeciwbólowy i przeciwzapalny[2]
- nie zawiera alkoholu[2]

www.glimbax.pl

GLI/09/2017/GP-Ad

NAZWA PRODUKTU LECZNICZEGO: Glimbax™ 0,74 mg/ml (0,074%), roztwór do płukania jamy ustnej i gardła. SKŁAD JAKOŚCIOWY I ILOŚCIOWY: 1 ml roztworu zawiera 0,74 mg Diclofenacum (diklofenak w postaci kwasu). **SUBSTANCJE POMOCNICZE:** Preparat zawiera: sodu benzoesan, czerwień koszenilową (E124) oraz cholinę roztwór 50%, sorbitol, sodu benzoesan, sodu edetynian, acesulfam potasowy, naturalny aromat brzoskwiniowy, naturalny aromat miętowy, wodę oczyszczoną. **POSTAĆ FARMACEUTYCZNA:** Roztwór do płukania jamy ustnej i gardła. **WSKAZANIA DO STOSOWANIA:** Leczenie objawowe stanów zapalnych błony śluzowej jamy ustnej i gardła (np. objawów zapalenia dziąseł, zapalenia jamy ustnej, zapalenia gardła, w stanach po zabiegach stomatologicznych, objawów podrażnienia mechanicznego). **DAWKOWANIE I SPOSÓB PODAWANIA:** Dorośli i dzieci w wieku powyżej 14 lat. Zaleca się stosowanie roztworu do płukania jamy ustnej i gardła od 2 do 3 razy na dobę. Każdorazowo należy użyć 15 ml roztworu (1 miarkę) nierozcieńczonego lub rozcieńczonego niewielką ilością wody i płukać jamę ustną i gardło przez około 30–60 sekund. Po użyciu roztwór należy wypluć. Jeśli objawy nasilą się lub nie ustępują po 7 dniach stosowania preparatu Glimbax™, należy skontaktować się z lekarzem. Nie ma potrzeby modyfikacji schematu dawkowania leku u pacjentów w podeszłym wieku. **PRZECIWWSKAZANIA:** Preparatu nie należy podawać dzieciom w wieku poniżej 14 lat. Preparat jest przeciwwskazany u pacjentów z nadwrażliwością na substancję czynną lub substancje pomocnicze wchodzące w jego skład. Podobnie jak w przypadku innych niesteroidowych leków przeciwzapalnych (NLPZ), nie należy stosować preparatu Glimbax™ u pacjentów, u których podanie kwasu acetylosalicylowego lub innych leków hamujących syntezę prostaglandyn, może być przyczyną napadu astmy, pokrzywki lub alergicznego nieżytu nosa. **SPECJALNE OSTRZEŻENIA I ŚRODKI OSTROŻNOŚCI DOTYCZĄCE STOSOWANIA:** Podczas stosowania leków miejscowo, szczególnie długotrwale, może dojść do rozwoju nadwrażliwości. W takim przypadku należy przerwać stosowanie leku i zastosować odpowiednie leczenie, jeśli jest to konieczne. Należy unikać kontaktu preparatu Glimbax™ z oczami. Brak specjalnych zaleceń dotyczących dawkowania leku u pacjentów z zaburzeniami czynności nerek i wątroby. Teoretycznie istnieje możliwość kumulacji leku oraz jego metabolitów w przypadku ciężkiej niewydolności nerek, lecz jej znaczenie kliniczne jest nieznane. Preparat Glimbax™ zawiera sodu benzoesan, który powoduje podrażnienie błon śluzowych. Preparat Glimbax™ zawiera czerwień koszenilową, która może powodować reakcje alergiczne. Przypadkowe, nieumyślne połknięcie jednej dawki roztworu do płukania jamy ustnej nie stanowi zagrożenia dla pacjenta, ponieważ potencjalna połknięta dawka leku stanowiłaby od jednej piątej do jednej szóstej dawki zalecanej do stosowania ogólnego. Nie zgłaszano przypadków przedawkowania preparatu Glimbax™. **DZIAŁANIA NIEPOŻĄDANE:** W badaniach klinicznych nie obserwowano działań niepożądanych, które można by przypisać przyjmowaniu preparatu Glimbax. Jednak podczas stosowania leku (zwłaszcza długotrwałego), mogą wystąpić objawy podrażnienia błony śluzowej jamy ustnej (np. pieczenie) i kaszel, może również dojść do rozwoju reakcji nadwrażliwości. W takim przypadku należy przerwać stosowanie preparatu i zastosować odpowiednie leczenie. Nie można wykluczyć możliwości wystąpienia ogólnoustrojowych działań niepożądanych w przypadku połknięcia lub długotrwałego stosowania preparatu Glimbax™. **PODMIOT ODPOWIEDZIALNY POSIADAJĄCY POZWOLENIE NA DOPUSZCZENIE DO OBROTU:** Angelini Pharma Polska Sp. z o.o., ul. Podleśna 83, 05-552 Łazy, tel. (022) 7028200, fax (022) 7028202, e-mail: angelini@angelini.pl, www.medagro.com.pl. **NUMER POZWOLENIA NA DOPUSZCZENIE DO OBROTU:** MZ 14588. PRODUKT LECZNICZY WYDAWANY BEZ PRZEPISU LEKARZA – OTC.

1. C. Steinbeck, M. Hrobon – Double-blind comparison between diclofenac mouthwash and placebo in pharynotonsilits, Otorinolaringol 2001, 51: 69-75
2. Charakterystyka Produktu Leczniczego Glimbax® (znajduje się wewnątrz numeru).

ANGELINI

ANNA NOWICKA-ZUCHOWSKA
DOKTOR NAUK FARMACEUTYCZNYCH

ALEKSANDER ZUCHOWSKI
MGR BIOTECHNOLOGII, MGR ZARZĄDZANIA I INŻYNIERII PRODUKCJI

KRYZYS W BIZNESIE – NAJLEPSZY CZAS NA ZARZĄDZANIE ZMIANĄ W APTECE

Słowo kryzys wywodzi się z języka greckiego (*krisis*) i oznacza zmaganie się, dokonywanie wyborów, walkę pod presją czasu. Istnieją różne przyczyny kryzysu w aptece. Może mieć to związek m.in. z sytuacją rynkową i działaniem konkurencji, problemami w zarządzaniu zespołem czy też rosnącymi kosztami. Ważne jest, jak sobie z nim radzić, gdy najprawdopodobniej przyszedł czas na zmiany.

Za pierwsze symptomy kryzysu uważa się aspekty finansowe i pozafinansowe, tzn. z jednej strony obserwuje się utratę płynności finansowej, spadek zyskowności i wzrost zadłużenia, a z drugiej nieracjonalność w zachowaniu pracowników, napięcie i podważanie autorytetu kierownika. Przyczyny kryzysu mogą mieć źródło w aptece (endogeniczne), jak i w jej otoczeniu (egzogeniczne).

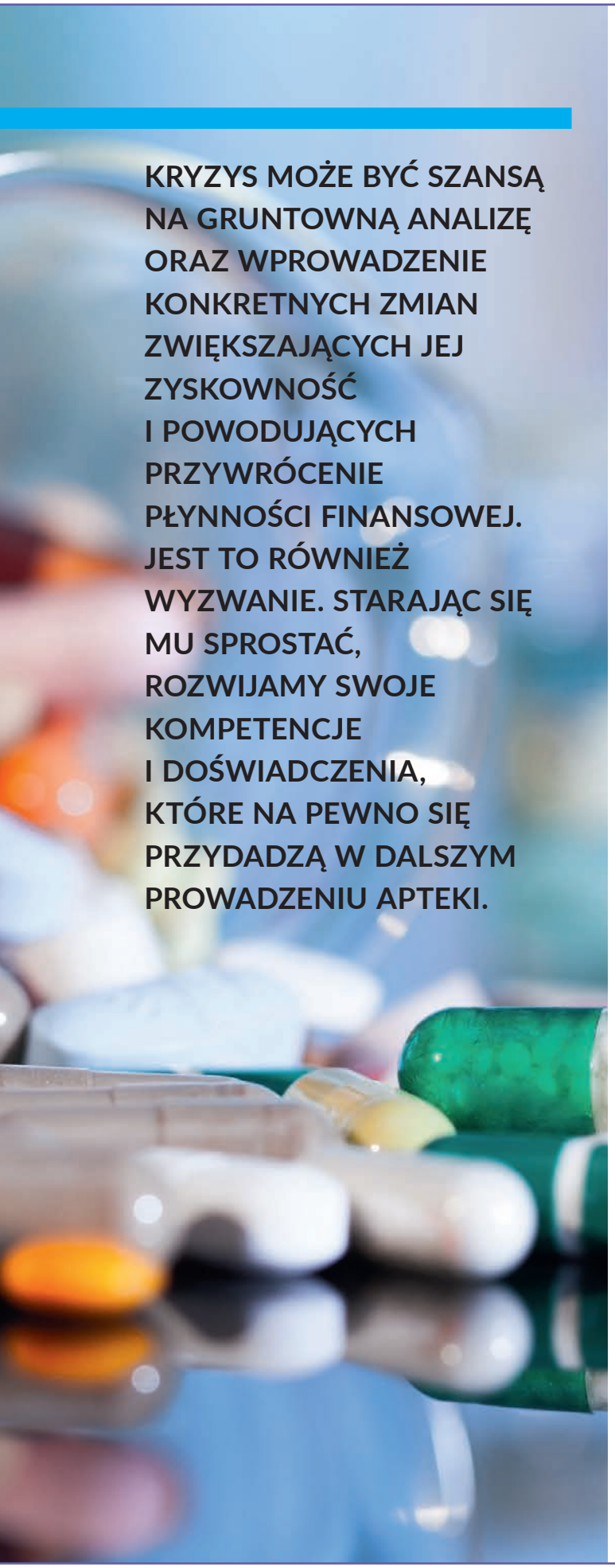
FINANSE

Nie należy uciekać przed kryzysem, tylko zaakceptować pojawienie się tego stanu i podjąć niezwłocznie działania. Najpierw trzeba starać się upłynnić przepływy pieniężne poprzez racjonalne zarządzanie gotówką z uwzględnieniem optymalnego oraz najgorszego scenariusza:

- ✓ warto przejrzeć wszystkie zawarte umowy z bankami i inne umowy finansowe pod kątem zagrożenia nieterminowym wywiązywaniem się ze zobowiązań oraz ewentualnej konieczności dodatkowych zabezpieczeń dla banku ze względu na udzielone kredyty,
- ✓ na bieżąco planować wszelkie wydatki, prognozować krótkoterminowe przepływy pieniężne i analizować przyczyny odchyleń,
- ✓ należy pilnować terminowego spływu należności i skracać termin płatności oraz negocjować z hurtownią poprawę warunków płatności,
- ✓ monitorować zarządzanie wydatkami, redukując je do tych koniecznych do prawidłowego działania apteki. Redukcji kosztów dokonuje się poprzez uproszczenie modelu biznesowego, tzn. analizuje się, które z nich powodują zainteresowanie pacjenta naszą apteką, a które np. wynikają z przerośniętej struktury organizacyjnej.

ODPOWIEDZIALNE PRZYWÓDZTWO

Kierownik apteki, a w przypadku sieci aptek – kadra zarządzająca, powinni w czasie kryzysu ponosić większą odpowiedzialność za podejmowane decyzje i poczuwać się do niej. Nie jest tak bardzo istotne, czy przywództwo będzie powierzone dotychczasowemu kierownikowi, który być może miał udział w popełnieniu kluczowych błędów i wywołaniu kryzysu, czy zostanie zatrudniony ktoś nowy, z zewnątrz. Ważniejsze jest to, czy ta osoba będzie zdolna do inicjowania i wytrwałej realizacji zmian poprzez własne zdolności



KRYZYS MOŻE BYĆ SZANSĄ NA GRUNTOWNĄ ANALIZĘ ORAZ WPROWADZENIE KONKRETNYCH ZMIAN ZWIĘKSZAJĄCYCH JEJ ZYSKOWNOŚĆ I POWODUJĄCYCH PRZYWRÓCENIE PŁYNNOŚCI FINANSOWEJ. JEST TO RÓWNIEŻ WYZWANIE. STARAJĄC SIĘ MU SPROSTAĆ, ROZWIJAMY SWOJE KOMPETENCJE I DOŚWIADCZENIA, KTÓRE NA PEWNO SIĘ PRZYDADZĄ W DALSZYM PROWADZENIU APTEKI.

komunikacyjne, strategiczne i szybkie podejmowanie decyzji. Chodzi o odpowiedzialne, przemyślane, zdyscyplinowane i uważne kierowanie apteką w stanie kryzysu. Umiejętne kierowanie podwładnymi pozwala dokonać wyboru i użyć cech pracowników korzystnie wpływających na funkcjonowanie apteki.

Coraz więcej w literaturze fachowej mówi się o potrzebie rozwoju inteligencji emocjonalnej u przywódcy, polegającej na pracy nad sobą w obszarze własnej emocjonalności i kierowania podwładnymi oraz na rozpoznawaniu ich emocji. Kryzys wiąże się z licznymi sytuacjami występującymi nagle. Istnieje ryzyko, że pod wpływem silnych emocji podejmiemy niewłaściwe i niekorzystne decyzje.

Wyrobienie odpowiednich nawyków zwiększa skuteczność działania. Stephen R. Covey, autor książki „7 nawyków skutecznego działania", wymienia wśród nich m.in.: bycie proaktywnym, myślenie w kategoriach wygrana-wygrana, empatyczne słuchanie i synergię działania.

PROGRAM NAPRAWCZY

Według Marioli Michałowskiej i wsp. proces zarządzania sytuacją kryzysową dzielimy na sześć etapów:

1. **FORMALIZACJA CELU** – etap ten polega na zapewnieniu przetrwania i ustaleniu celu pozwalającego na uzdrowienie organizacji.
2. **ETAP DIAGNOSTYCZNY** – zdefiniowanie najważniejszych problemów i zagrożeń oraz możliwych konsekwencji.
3. **ETAP DECYZYJNY** – opracowanie możliwych scenariuszy, weryfikacja alternatyw i wybór najbardziej optymalnych rozwiązań.
4. **ETAP PROJEKTOWY** – skonstruowanie programu naprawczego, budżetowanie i ustalenie harmonogramu działań.
5. **ETAP WDROŻENIOWY** – przeprowadzenie zmian, informowanie zespołu, realizacja programu i monitoring zmian.
6. **KONTROLA I KOREKTA** – ocena efektywności, analiza realizacji budżetów, korekty.

Zarządzanie kryzysem wymaga spisania przejrzystych instrukcji działania. Koncentrują one realizatorów planu na rozwiązywaniu najważniejszych problemów. Udział pracowników w tworzeniu programu naprawczego i instrukcji działania motywuje do jego realizacji. Ważnym elementem jest profesjonalne przeszkolenie kluczowych pracowników z zakresu funkcjonowania w warunkach kryzysowych, w tym kierownictwa, w zakresie opanowywania stresu, stanów emocjonalnych i wiedzy specjalistycznej.

PODEJŚCIE ANALITYCZNE, TWÓRCZE I INNOWACYJNE

Pomimo koncentracji na przeciwdziałaniu sytuacji kryzysowej należy patrzeć szerzej i dalej poza horyzont problemów, z którymi się zmagamy w naszej aptece. Trzeba analizować badania, śledzić nowe trendy na rynku farmaceutycznym, zmiany przepisów, zabiegi marketingowe stosowane przez konkurencję. Kierownik apteki może wiele zyskać, tworząc atmosferę, w której dobrze widziane są nowe pomysły i nagradza się osoby kreatywne.

KULTURA ORGANIZACYJNA I MOTYWOWANIE PRACOWNIKÓW

Zmiana kultury organizacyjnej w aptece jest bardzo ważnym elementem wpływającym na wyjście z kryzysu. Praktycznie brak zmian w tym zakresie powoduje, że większość wysiłków idzie na marne, ponieważ nie zmienia się system wartości pracowników apteki, sposób myślenia, paradygmaty, sposoby rozwiązywania problemów i styl zarządzania przez kierownika apteki. Kierownika oraz samą zmianę uwiarygadnia właściwa komunikacja i uczciwe przedstawienie sytuacji. Dzięki temu pracownicy mogą się zaangażować w ratowanie firmy, odchodząc od postaw roszczeniowych.

Ustalenie nowych, motywujących zasad współpracy z pracownikami może być kluczowe podczas wyprowadzania apteki z kryzysu. Według Alana Loy McGinnisa, autora książki „Sztuka motywacji", najważniejsze w kierowaniu pracownikami jest:

- ✓ zauważanie ich rzeczywistych potrzeb i dobieranie skutecznych motywatorów,
- ✓ stawianie im wysoko poprzeczki, równie wysoko lub wyżej niż sobie,
- ✓ twórcze wykorzystywanie ich niepowodzeń do dawania im nowych wyzwań,
- ✓ publiczne chwalenie za konkretne zadanie i świętowanie sukcesów, budowanie więzi,
- ✓ zachowanie równowagi pomiędzy pochwałami i naganami,
- ✓ akceptowanie, że czasem powstają pomiędzy pracownikami apteki konflikty,

L. Lawrence i N. Nohria w swojej książce „Driven: How Human Nature Shapes Our Choices" zalecają:

- ✓ wprowadzenie systemu awansu i wynagrodzeń opartego na osiągniętych przez pracownika apteki wynikach,
- ✓ pakiety typu prywatna opieka medyczna, karnety sportowe, kupony kulturalne, bony, rabat pracowniczy na produkty zakupione w aptece,
- ✓ integrację zespołu poprzez wspólne spędzanie wolnego czasu.

USTALENIE NOWYCH, MOTYWUJĄCYCH ZASAD WSPÓŁPRACY Z PRACOWNIKAMI MOŻE BYĆ KLUCZOWE PODCZAS WYPROWADZANIA APTEKI Z KRYZYSU.

ZARZĄDZANIE SOBĄ I PRACOWNIKAMI APTEKI W CZASIE

Często mówi się o tzw. zarządzaniu czasem, myśląc o odpowiedniej organizacji wykonywania zadań w aptece w danej przestrzeni czasowej. Pamiętajmy: realnie jest tak, że tak naprawdę „zarządzamy sobą w czasie". Stan kryzysu w aptece wymaga od nas odpowiedniego planowania wykonywania założonych zadań. Pomagają w tym metody pozwalające określić priorytety, np. macierz Eisenhowera (pilne/ważne). Delegowanie zadań warto poprzedzić obserwowaniem, ile czasu wymaga wykonanie określonych zleceń, a następnie przydzielić ich wykonanie, biorąc również pod uwagę doświadczenie i kompetencje pracownika. ■

PIŚMIENNICTWO:

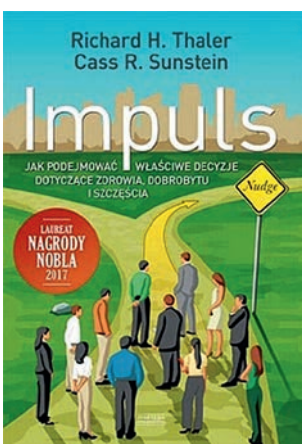
1. R.E. Boyatzis, A. McKee: Przywództwo bez władzy, Harvard Business School Press. Gliwice, Helion, 2006.
2. K. S. Cameron, R. E. Quinn: Kultura organizacyjna – diagnoza i zmiana: model wartości konkurujących, Oficyna Ekonomiczna, 2003.
3. S. R. Covey: 7 nawyków skutecznego działania, REBIS, 2017.
4. R. Luecke, R. Katz: Zarządzanie kreatywnością i innowacją. Techniki twórczego myślenia, Harvard Business Essentials, 2008.
5. M. Michałowska, D. Stankiewicz, W. Danielak: Zarządzanie sytuacją kryzysową w przedsiębiorstwie. Zeszyty Polskiego Towarzystwa Ekonomicznego: Współczesny kryzys finansowo-gospodarczy. Istota, przebieg i konsekwencje, 2015.
6. B. Siuta-Tokarska: Zarządzanie organizacją w czasie kryzysu – badania empiryczne przedsiębiorstw w Polsce w dobie globalnego kryzysu ekonomicznego z początku XXI wieku, Problemy zarządzania, Wydział Zarządzania UW vol. 9 nr 1 (31): 8-33.
7. A. L. McGinnis: Sztuka motywacji, Vacatio, 2005.
8. L. Lawrence i Nitin Nohria: Driven: How Human Nature Shapes Our Choices, Jossey-Bass, 2002.

PROF. DR HAB. HENRYK MRUK
UNIWERSYTET EKONOMICZNY W POZNANIU

KONCEPCJA THALERA NA MIARĘ NOBLA

ALFRED NOBEL NIE USTANOWIŁ NAGRODY Z EKONOMII, NATOMIAST BANKI SZWEDZKIE POSTANOWIŁY HONOROWAĆ EKONOMISTÓW NAGRODĄ IMIENIA NOBLA, FUNDUJĄC PIENIĘŻNE WYRÓŻNIENIE DLA WYBITNYCH NAUKOWCÓW.

W roku 2017 nagroda ta została przyznana amerykańskiemu ekonomiście Richardowi Thalerowi za wkład w rozwój ekonomii behawioralnej. Kontynuując badania Khanemana i Tverskiego, Thaler opracował założenie koncepcji tworzenia lepszego świata. Bazuje ona na wiedzy o niskiej racjonalności wyborów, których dokonują konsumenci i pacjenci. Znając rzeczywiste uwarunkowania decyzji ludzi, można tak konstruować opcje wyborów, aby decyzje służyły dobrostanowi każdego człowieka. Przykładem może być eksperyment w stołówkach szkolnych w USA. Otóż młodzież w wieku 14-15 lat ignoruje rady dorosłych, nawet dietetyków, aby odżywiała się racjonalnie. Wiedząc, że tak jest, w stołówce szkolnej na wysokości oczu, czyli około 130-170 cm od podłogi, umieszczono dania z warzywami, owocami, białym mięsem, kompotami. Powyżej i poniżej umieszczono dania bardziej kaloryczne – chipsy, frytki, hamburgery, coca-colę itp. Po kilku miesiącach trwania tego eksperymentu okazało się, że spadła nadwaga wśród młodzieży. Stało się tak, bowiem ustawiono dania, mając na względzie wiedzę na temat wyborów ludzi. Najchętniej wybierają oni to, co jest ustawione na wysokości oczu, ale są zadowoleni, kiedy mają wybór. I te warunki były spełnione. Gdyby w stołówce ustawić wyłącznie dania zdrowe, wówczas młodzież by się zbuntowała. Mając możliwość wyboru, dokonywała tego bardziej racjonalnego dla swego życia i zdrowia.



Koncepcja Thalera bazuje na stosowaniu zachęt dla konsumentów, pacjentów, aby podejmowane przez nich decyzje lepiej im służyły. W ten mechanizm wpisuje się zakaz reklamowania aptek czy funduszy emerytalnych. W sytuacji zakazu reklam, ludzie zostają zmuszeni do rozważania opcji, które będą dla nich odpowiednie. Prawda o konsumentach jest taka, że zamiast samemu analizować opcje, bazują na sloganach czy opiniach występujących w reklamach aktorów. Zamontowanie zdjęcia patrzących znad półki oczu na przechodzących między regałami klientów zmniejsza liczbę kradzieży w sklepie czy aptece samoobsługowej.

Więcej o koncepcjach Thalera można przeczytać w wydanej w Polsce jego pracy: Thaler R. Sunstein C., „Impuls. Jak podejmować właściwe decyzje dotyczące zdrowia, dobrobytu i szczęścia" (Zysk i S-ka, Poznań 2012).

ANNA GARDOCKA-JAŁOCKA

JAKOŚĆ CZASU W PRACY FARMACEUTY

CZAS PRACY FARMACEUTY WIĄŻE SIĘ Z WYSOKĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ ZA REALIZOWANIE RECEPT, SPRZEDAŻ PRODUKTÓW MEDYCZNYCH I LEKÓW GOTOWYCH ORAZ WYTWARZANIE RECEPTUROWYCH, UDZIELANIE PORAD W ZAKRESIE STOSOWANIA I DZIAŁANIA LEKÓW.

„Czymże jest czas? Jeśli nikt mnie o to nie pyta, wiem. Jeśli pytającemu usiłuję wytłumaczyć, nie wiem" – to słowa wypowiedziane przez św. Augustyna. Trudno nie zgodzić się z ich aktualnością. Czas jest tajemniczą siłą, która wywiera presję na każdego z nas. Czasu nie można zobaczyć, dotknąć, usłyszeć, ani poczuć jego smaku czy zapachu. Czy coś, czego nie widać, nie słychać, można rozważać w kategorii jakości? Z reguły mówi się o jakości w odniesieniu do dóbr i usług. Czy można mówić o jakości czasu? A jeżeli tak, to w jakim ujęciu?

ZEGAR – PRZEKAŹNIK INFORMACJI

Czas jest namacalny, gdy mierzymy długość dnia pracy, określamy porę wschodu słońca, zaćmienia księżyca czy mówimy o przepłynięciu 50 m stylem dowolnym. Jest mierzony za pomocą narzędzi, które stworzył człowiek, tj. zegara i kalendarza. Zegar

pozwala mierzyć sekwencje fizycznych zdarzeń, porównywać czas trwania pewnych procesów, które ze swej natury nie poddają się bezpośredniemu porównaniu. Służy on ludziom jako sposób regulowania zachowań zgodnie z własnymi oczekiwaniami, potrzebami. Pomaga dostroić je do zachowań i wymagań innych ludzi (np. pracodowcy), procesów niezależnych od człowieka (procesów naturalnych). Zegar jest przekaźnikiem informacji skierowanych do ludzi, podobnie jak atrament i papier, które komunikują ze sobą nadawcę i adresata treści listu. Jest symbolem współzależności, w której sprzęgają się sekwencje zdarzeń z poziomów indywidualnego, społecznego i naturalnego (nieludzkiego).

Jeszcze do niedawna niemal w każdej aptece był duży zegar. W okresie, kiedy zegarki naręczne nie były tak powszechne, zegar w aptece był wartością dla pacjenci, Lokalizacja aptek przy dworcach ułatwiała pacjentom nie tylko korzystanie z pomocy farmaceutów. Znajdujące się w nich zegary informowały, ile jest jeszcze czasu do odjazdu autobusu czy pociągu. Pod koniec XX wieku usunięto zegary z większości aptek. Uznano, że pacjenci stojąc w kolejce, denerwują się bardziej, kiedy widzą upływ czasu, patrząc na przesuwające się w żółwim tempie wskazówki. Czas spędzony w teatrze, kinie oraz w kolejce płynie w zupełnie innym tempie. To jedno ze złudzeń w kwestii postrzegania czasu.

Pierwotnie, zanim pojawił się zegar jako narzędzie pomiaru czasu, ludzie odpowiadali na pytania dotyczące czasu trwania wydarzeń, opierając się na regularności procesów naturalnych, takich jak zmiany pór roku, przypływy i odpływy oceanu, wschody i zachody słońca czy księżyca albo przyloty i odloty ptaków. Dostrajali własne aktywności do zdarzeń pozaludzkich. Rozwój wiedzy, czyli ludzkich sposobów orientowania się w strumieniu różnych zdarzeń, doprowadził do posługiwania się symbolami umieszczonymi na tarczach zegarów czyli kartach kalendarza. Kalendarz to przecież nic innego jak ludzkie wyobrażenie czasu w symbolicznej formie powtarzających się jednostek czasu, potrzebnych do regulowania zdarzeń. Podobnie jak zegar, jest miernikiem ilości czasu.

Zegar i kalendarz to tylko symbole, które człowiek może sobie przyswoić, uczyć się ich jako środka koordynacji działań własnych i innych ludzi. Pozwalają określić wymiar godzinowy pracy w danym dniu, tygodniu, miesiącu, roku, ale nie wydajności pracy ludzi. Za potencjał człowieka odpowiada zegar biologiczny umiejscowiony w jego mózgu.

PRESJA CZASU JEST WSZECHOBECNA I NIEUCHRONNA. OBEJMUJE NACISK NAJBLIŻSZEGO OTOCZENIA W PRACY WYRAŻONY PRZEZ OBOWIĄZKI, WYMAGANIA ORAZ INDYWIDUALNĄ KONTROLĘ.

ZEGAR BIOLOGICZNY

Życie zgodne z rytmem biologicznym dostarcza organizmowi energii. To ona jest kluczowa dla ludzi, w tym także dla farmaceutów i pacjentów. Pozwala utrzymywać sprawność fizyczną i psychiczną, wieść udane życie. Właściwie zbilansowana dieta, odpowiedni czas spożywania posiłków, wstawanie codziennie o tej samej porze są skutecznymi narzędziami kreowania własnej energii. Moc, którą zauważy pacjent w sylwetce farmaceuty, będzie miała na niego pozytywny wpływ.

Każdy z nas rodzi się z wbudowanym wewnętrznym zegarem biologicznym, który tworzą tysiące komórek nerwowych w strukturze o kształcie skrzydła w podwzgórzu, u podstawy mózgu. Podwzgórze kontroluje wszystkie funkcje ciała – od produkcji hormonów po regulowanie temperatury. Nasz chronotyp określa pory, w których jesteśmy najbardziej aktywni oraz te, w których nasz organizm potrzebuje odpoczynku. Możemy być typem zaprogramowanym na wczesne rozpoczynanie dnia i dość wczesne kładzenie się spać (typ skowronka), bądź

- późniejsze wstawanie i osiąganie maksymalnej aktywności w późnych porach wieczornych (typ sowy).

Bez względu na to, czy jesteśmy tak zwaną sową, czy skowronkiem, najważniejsze jest zachowywanie równowagi między aktywnością i odpoczynkiem. To ona określa jakość czasu każdego człowieka.

CZAS PRACY

Czas każdego z nas składa się, w bardzo ogólnym ujęciu, z czasu pracy, czyli realizacji obowiązków zawodowych, oraz czasu wolnego, tj. pozostającego do dyspozycji po pracy. W czasie pracy wykonujemy obowiązki. Może być postrzegany jako czas funkcjonowania w ciasnym gorsecie zasad, uwarunkowań i konwenansów, ale i realizowania misji zawodu, pasji, tworzenia lepszego świata, doradzania pacjentom, dzielenia się wiedzą. Czas wolny to czas swobody zachowań, czynności, aktywności zgodnych z wewnętrznym „ja". Wybór między tymi kategoriami czasu dla każdego człowieka jest sprawą subiektywną. U jego podstaw leży spełnione życie, szczęście, harmonia.

Każdy człowiek, w tym farmaceuta, dysponuje 24-godzinnym zasobem czasu. Może przeznaczać go w całości na pracę lub inne czynności, np. odpoczynek. W praktyce czas pracy podlega regulacjom prawnym i może być narzucany przez kierownika apteki. Podział czasu dokonuje się zatem poniekąd samorzutnie. Może być tak, że farmaceuta sam podejmie decyzję o rezygnacji z czasu wolnego. Wygospodarowane w ten sposób godziny może przeznaczyć na pracę, za którą otrzyma dodatkowe wynagrodzenie. W tym przypadku następuje dobrowolne, zgodne z postawą farmaceuty, zastępowanie godzin odpoczynku godzinami pracy w aptece. Inaczej jest, gdy substytucja czasu wynika z odgórnego przymusu. Wówczas jakość czasu farmaceuty, według jego subiektywnie i intuicyjnie dokonywanej oceny, jest niska. Jest to efekt działania przymusu, pozbawienia go wolności dokonania wyboru.

Każda zmiana struktury czasu farmaceuty, niezależnie od tego, czy jest dobrowolna, czy narzucona, wiąże się z naruszaniem równowagi między aktywnością i odpoczynkiem. Dyżur nocny w aptece, który zdarza się i bywa przyjęty z pełną lub częściową aprobatą bądź zupełnym jej brakiem, zaburza naturalny rytm życia. Taka zmiana trybu funkcjonowania organizmu następuje nagle, a nie w sposób naturalny, płynny. Może przyczyniać się do czasowego pogorszenia samopoczucia, obniżenia formy fizycznej, zaś w długim okresie do negatywnego wpływu na zdrowie, osiągnięcia osobiste, stosunek do siebie i innych ludzi. Brak warunków i możliwości przywrócenia równowagi organizmu powoduje przemęczenie,

które obniża satysfakcję z pracy, wpływa na popełnianie błędów przez farmaceutę. Mając świadomość tych konsekwencji, zespół może wspierać siebie nawzajem, odpowiednio planować dyżury, aby minimalizować negatywne skutki zaburzania pracy zgodnej z rytmem biologicznym.

PLANOWANIE CZASU

Czas pracy farmaceuty wiąże się z wysoką odpowiedzialnością za realizowanie recept, sprzedaż produktów medycznych i leków gotowych oraz wytwarzanie recepturowych, udzielanie porad w zakresie stosowania i działania leków. Jego istotą jest także sekwencja zachowań tworzących relację

BEZ WZGLĘDU NA TO, CZY JESTEŚMY TAK ZWANĄ SOWĄ, CZY SKOWRONKIEM, NAJWAŻNIEJSZE JEST ZACHOWYWANIE RÓWNOWAGI MIĘDZY AKTYWNOŚCIĄ I ODPOCZYNKIEM. TO ONA OKREŚLA JAKOŚĆ CZASU KAŻDEGO CZŁOWIEKA.

farmaceuta-pacjent-lekarz. A zatem, planowanie pracy zespołu w aptece ważne jest nie tylko z uwagi na samego farmaceutę, ale i pacjenta, który oczekuje niezawodnej obsługi. Wypoczęty człowiek jest otwarty na budowanie relacji z innymi, elastyczny wobec wyzwań i problemów. Empatia, pogoda ducha, spokój myśli, komunikatywność, jasność stylu i zwięzłość wypowiedzi w kontakcie z pacjentem są sprzężone z samokontrolą zachowań farmaceuty. Jej podstawą jest dobra atmosfera w miejscu pracy, posiadanie czasu wolnego i możliwość wypełniania go czynnościami dającymi energię fizyczną i psychiczną. Tak postrzegane utrzymywanie równowagi między wolnością wyborów a presją czasu uzewnętrznionego, czyli inaczej między zdarzeniami określającymi czas wolny i czas pracy farmaceuty, wymaga wysiłku jego samego i całego zespołu apteki.

Podporządkowanie się normom i zasadom pracy, współpracy z innymi ludźmi jest wpisane w życie każdego człowieka. Presja czasu jest wszechobecna i nieuchronna. Obejmuje nacisk najbliższego otoczenia w pracy wyrażony przez obowiązki, wymagania (np. punktualność, harmonogramy czasu pracy) oraz indywidualną kontrolę. Jednak kontrola samego siebie jest skuteczniejsza niż ta sprawowana przez zegary czy „syrenę fabryczną" uruchamianą przez kierownika apteki. Funkcjonowanie w czasie nie jest jednak ani zniewoleniem, ani emancypacją. Czas daje ludziom wolność, możliwość samorealizacji oraz rozwoju, ale zarazem wyznacza karę za niesubordynację.

Dbałość o jakość wszystkich kategorii czasu każdego dnia zależy od nas samych. Jest jak strojenie instrumentu strunowego. Kolejne struny są tak naciągane, aby częstotliwość ich drgań była zgodna z wzorcową częstotliwością kamertonu, a ostatecznie były także zestrojone między sobą. Każdy z nas jest swego rodzaju kamertonem. W ciągu dnia przydarzają się nam różne sytuacje, ujawniają się różne myśli, emocje. Są one dodatkiem do posiadanego bagażu doświadczeń, wzorców zachowań, wymagań, obowiązków. To od nas zależy, jaka będzie jakość czasu danego dnia – od naszej aktywności, odpowiedzialności za podjęte decyzje, reakcje, zachowania. Tymczasem wiele osób nie potrafi uwolnić się od poczucia, że czas płynie, podczas gdy w rzeczywistości to poczucie odnosi się do naturalnej sekwencji ich życia. Warto także uświadomić sobie, że zarówno farmaceuci, jak i pacjenci w pewien sposób mogą kształtować czas swego życia. Rytm naturalny, biologiczny, dążenie do równowagi między emocjami a rozumem mogą kształtować długość życia, a także długość (czas) życia bez dolegliwości. ▮

MGR MAGDALENA CIEPŁOWSKA
MUZEUM FARMACJI IM. A. LEŚNIEWSKIEJ
ODDZIAŁ MUZEUM WARSZAWY

WARSZAWSKIE MUZEUM FARMACJI ZNOWU OTWARTE!

OD KILKU MIESIĘCY WARSZAWSKIE MUZEUM FARMACJI PO DŁUGIEJ PRZERWIE ZNOWU JEST OTWARTE DLA ZWIEDZAJĄCYCH. OSTATNIE PÓŁTORA ROKU JEGO DZIAŁALNOŚCI POŚWIĘCONE BYŁO NA REMONT I DOSTOSOWANIE WNĘTRZ DO POTRZEB OSÓB NIEPEŁNOSPRAWNYCH, A TAKŻE NA PRZYGOTOWANIE SCENARIUSZA WYSTAWY ORAZ JEJ REALIZACJĘ.

Otwarcie nowej ekspozycji miało miejsce 4 września 2017 roku, na kilka dni przed rozpoczęciem bardzo ważnego dla środowiska farmaceutycznego wydarzenia, jakim był odbywający się po raz pierwszy w Polsce 43. Międzynarodowy Kongres Historii Farmacji. Dzięki temu muzeum na Piwnej w pierwszych dniach po otwarciu odwiedziło wielu gości z całego świata.

Nowa wystawa stała nosi tytuł Res pharmaceuticae i jest podzielona na kilka części tematycznych. Każda z nich w sposób nowatorski opowiada historię aptekarstwa i farmacji.

OFFICINA SANITATIS

Najmniej zmienioną częścią wystawy jest Officina sanitatis, czyli zrekonstruowana apteka z okresu XX-lecia międzywojennego. Decyzja o zachowaniu tego fragmentu ekspozycji w niemal niezmienionej formie podyktowana była ogromnym zainteresowaniem, jakim cieszył się on przed remontem zarówno wśród zwiedzających, jak i dziennikarzy, którzy upodobali sobie to miejsce do nagrywania różnego rodzaju wywiadów i programów telewizyjnych. W tej części ekspozycji prezentowane są meble z apteki prowizora Marcina Olechowskiego oraz naczynia i utensylia apteczne, wykorzystywane w aptekach w okresie międzywojennym.

MATERIA MEDICA

Kolejną częścią ekspozycji, nazwaną Materia medica, jest nowatorsko pomyślana wystawa prezentująca historię stosowania leków z różnych grup farmakologicznych. Pokazane tu zostały zarówno naczynia apteczne po różnych substancjach, jak i gotowe leki, utensylia, a nawet gadżety reklamujące dany lek. Wystawa ta szczególnie interesuje farmaceutów. Jest jednak pomyślana w taki sposób, że nawet osoba niezwiązana zawodowo z farmacją może się z niej wiele dowiedzieć.

FORUM MAGISTRY ANTONINY LEŚNIEWSKIEJ

Wystawa Materia medica, płynnie łączy się z salą, która została nazwana Forum magistry Antoniny Leśniewskiej – patronki muzeum. Antonina Leśniewska

żyła w latach 1866-1937. Była jedną z pierwszych kobiet, które uzyskały dyplom magistra farmacji. Walczyła również o możliwość pracy kobiet w zawodzie farmaceuty. Założyła w St. Petersburgu pierwszą żeńską aptekę, w której pracowały wyłącznie kobiety. Zajmowała się również ich szkoleniem i szeroko pojętą działalnością charytatywną.

Forum magistry Antoniny Leśniewskiej to miejsce spotkań, w którym organizowane są cykliczne konwersatoria i wykłady, a także regularnie prowadzone zajęcia edukacyjne. Na środku wielkiego stołu, przy którym są organizowane spotkania, w małej gablotce na honorowym miejscu leży jedna z niewielu pamiątek po Antoninie Leśniewskiej – pudełeczko z jej warszawskiej apteki.

W pomieszczeniu tym udało się również zmieścić niewielką, ogólnodostępną dla zwiedzających bibliotekę, stanowiącą wybraną część księgozbioru będącego w posiadaniu muzeum. Zainteresowane osoby mogą korzystać z niej w godzinach otwarcia.

W tej części, w gablotach, prezentowane są również zabytkowe książki, między innymi dwa renesansowe zielniki oraz najprawdopodobniej jedyny ocalały egzemplarz pamiętnika Antoniny Leśniewskiej pt. „Nieprzetartym szlakiem". Wystawa poświęcona japońskim wędrownym aptekarzom była prezentowana w Muzeum Farmacji od wielu lat. Opowiada ona o tradycyjnym japońskim systemie rozprowadzania leków oraz o metodach leczenia i lekach stosowanych w funkcjonującej w Japonii od kilku wieków medycynie Kampo. Przy okazji niedawnego remontu wystawa „japońska" została gruntownie przearanżowana i nabrała nowoczesnej formy. Opowieść o medycynie Kampo i wędrownych aptekarzach warto więc poznać od nowa.

SZKŁO APTECZNE

Ostatnia sala w muzeum została poświęcona wystawie pt. Kolor i szlif, na której prezentowane jest szkło apteczne, a uwagę przykuwa przede wszystkim piękno form i barw, jakimi cechowały się szklane naczynia stosowane w aptekach na przestrzeni wieków. Zwiedzający mogą dowiedzieć się o historii i metodach barwienia szkła na różne kolory, a także o właściwościach różnobarwnych naczyń szklanych i wpływie ich koloru na przechowywane w nich substancje.

MUZEUM FARMACJI
IM. MGR FARM. A. LEŚNIEWSKIEJ
UL. PIWNA 31/33, WARSZAWA
GODZINY OTWARCIA:
WTOREK-NIEDZIELA 10.00-18.00
WWW.MUZEUMFARMACJI.MUZEUMWARSZAWY.PL

EDUKACJA

Muzeum Farmacji w nowej odsłonie łączy nowoczesną aranżację z tradycyjnym podejściem do eksponowania zabytków. Aranżacja wnętrz poprzez prostotę podkreśla walory prezentowanych eksponatów i umożliwia opowiedzenie historii farmacji w sposób dostosowany do potrzeb zwiedzających. Uzupełnienie wystawy stanowią cyklicznie organizowane spotkania i prelekcje, a także zajęcia edukacyjne dla młodzieży szkolnej i osób dorosłych.

Otwarciu wystawy towarzyszyła publikacja katalogu. Wydzielona w nim została część albumowa, w której znalazły się zdjęcia wszystkich eksponatów prezentowanych na wystawie. W ciągu pierwszych czterech miesięcy od otwarcia muzeum odwiedziło ponad 3000 osób, a wystawa cieszyła się dużym zainteresowaniem i zbierała pozytywne opinie zwiedzających.

Przygotowanie nowej wystawy stałej oraz katalogu było możliwe dzięki dofinansowaniu Ministerstwa Kultury i Dziedzictwa Narodowego w ramach priorytetu „Wspieranie działań muzealnych". ■

RAFAŁ BIELA

KOBIETA – MUZA, ŻONA, ARTYSTA

KOBIETA OD POCZĄTKU ISTNIENIA SZTUKI JEST NAJISTOTNIEJSZYM I NAJWAŻNIEJSZYM ŹRÓDŁEM INSPIRACJI ARTYSTYCZNEJ, ŹRÓDŁEM, KTÓRE NIGDY NIE BĘDZIE MIAŁO KOŃCA.

Rola kobiety w sztuce nie ogranicza się i wyłącznie do bycia portretowaną. To także osoba motywująca do działania artystycznego, bez której nie podziwialibyśmy dzieł nieustannie nas zachwycających. Wyzwala w artyście chęć działania, podsyca jego moc twórczą, wytycza kierunki rozwoju. Jest jego muzą, namiętnością, żoną, towarzyszką, opiekunką i menedżerem.

Ale kobieta jest również artystą, którego prace nas urzekają i budzą podziw wśród kolejnych pokoleń. Artystą wyznaczającym nowe trendy w sztuce, wyprzedzającym swoją epokę. Zapewne wszyscy znamy prace sławnych artystów. Podziwiamy ich dzieła w muzeach, galeriach sztuki, domach aukcyjnych. Jak często zadajemy sobie pytania: Dlaczego tworzyli? Jakie wydarzenia miały wpływ na ich twórczość? Kim byliby, gdyby na ich drodze nie pojawiła się kobieta, która odmieniła ich życie?

ELENA DIMITRIEWNA DIAKONOWA (1894–1982)

Kim była Elena? Może się wydawać, że to anonimowa postać, która nie zapisała się na kartach historii sztuki niczym istotnym. Jest to jednak pierwsze i mylne wrażenie. Jeżeli zestawimy ją z postacią Salvadora Dalego, to uzyskuje ona nowe znaczenie, znaczenie dla jego twórczości.

Znamy ją jako Galę Dali. Była muzą, żoną i menedżerem Salvadora Dalego. Poznali się, gdy rozpoczynał swoją drogę artystyczną. On był młody i nieśmiały, ona zaś była doświadczoną kobietą, żoną surrealistycznego poety Paula Eluarda oraz kochanką malarza surrealisty Maxa Ernsta. Dali swoją nieśmiałość i niepewność maskował ekscentrycznym strojem i zachowaniem. Na spotkanie Gali wyszedł przebrany w strój kąpielowy z naszyjnikiem sztucznych pereł na szyi, witając ją chichotał i rzucił się na ziemię, tarzając się w niej. Innym razem wysmarował się kozim łajnem i rybim klejem, aby zaprezentować jej swój nowy projekt artystyczny. Gala, widząc to wszystko, powiedziała: „Mój biedny chłopcze, nauczę cię żyć od nowa". Zakochał się w niej od pierwszego wejrzenia, a ona, najprawdopodobniej znudzona swoim małżeństwem i macierzyństwem, zainteresowała się jego osobą. Dostrzegła w nim geniusza, z którego będzie można wykreować sławnego malarza. Swój zamiar skutecznie zrealizowała.

Gdyby nie Gala, Salvador Dali byłby ekscentrycznym, lokalnym artystą, który nie osiągnąłby majątku i światowej sławy. Byli na swój surrealistyczny sposób nierozłączni i zakochani w sobie. Ona była dla niego ukochaną modelką, ideałem kobiety, wprowadziła go w świat erotycznych doznań. On dla niej tworzył i nie przeszkadzały mu jej seksualne związki z innymi mężczyznami. Był jej uczniem w zakresie malarstwa i życia codziennego. Gala dyktowała mu, co ma tworzyć, w jaki sposób malować. Pilnowała, aby zajmował się tworzeniem sztuki, zamykała go w pracowni i nie pozwalała z niej wychodzić. Wybierała ramy do jego obrazów, zabiegała o stypendia, organizowała wystawy i sprzedawała jego prace. Wiedziała, że Europa jest dla nich za mała. Za pożyczone od Picassa pieniądze zorganizowała wyjazd do Ameryki, aby tam promować postać i twórczość Salvadora. Przestraszony Dali

Salvador DALI
(1904-1989)
Kobieta
litografia, papier; 41 x 29,5 cm (wymiar kompozycji), 49,5 x 34 cm (wymiar arkusza w świetle oprawy); sygn. na kamieniu: Dali (druk); l. d. nakład: 10/250 (ołówkiem)

podróż statkiem spędził w trzeciej klasie z założoną kamizelką ratunkową, Gala spędzała czas w kabinie pierwszej klasy z multimilionerką Caresse Crosby, opowiadając jej, jak wielkim geniuszem jest Salvador Dali.

Jej promocyjne działania odniosły zamierzony efekt. Schodząc na ląd w Nowym Jorku Caresse Crosby, skierowała uwagę oblegających ją reporterów na postać Dalego, określając go mianem genialnego malarza. Zaciekawieni reporterzy ujrzeli mężczyznę z ponaddwumetrową bagietką i wielkim obrazem przedstawiającym Galę z surowymi kotletami na ramionach oraz tuzinem mniejszych obrazów przyczepionych na żyłkach do ubrania. To był pierwszy krok do osiągnięcia międzynarodowej sławy i bogactwa.

Następnie Gala wprowadziła go w świat amerykańskiej elity towarzysko-biznesowej. Sprawiła, że stał się ulubionym malarzem gwiazd filmowych z Hollywood. Posiadała doskonały zmysł biznesowy, wiedziała, w jaki sposób podsycać zainteresowanie swoim mężem – dwukrotnie zawierali związek małżeński: ślub cywilny, a po 24 latach ślub kościelny. Zarówno w Europie, jak i w Ameryce, do której powracali, organizowała skandalizujące przyjęcia i happeningi. Dzięki nim zainteresowanie Dalim rosło, co przekładało się na wzrost uzyskiwanych przez nich dochodów.

Kolejnym krokiem było nakłonienie artysty do działań typowo komercyjnych: projektowania biżuterii, mody, wnętrz, sygnowania swoim nazwiskiem perfum, produkcji ilustracji do pism i reklam oraz bezpośredniego udziału w reklamach telewizyjnych takich marek jak: czekolada Lanvin, piwo Corona, brandy Vetelano, hotel Saint Regis oraz lek Alka-Seltzer.

Gala uzależniła się od hazardu i towarzystwa młodych mężczyzn. Potrzebowała coraz więcej pieniędzy na zaspokajanie swoich potrzeb. W związku z tym przekonała męża do wydrukowania serii litografii i pocztówek oraz podpisania 35 tysięcy pustych arkuszy papieru, które później sprzedała manszardom. Zatrudniła również artystę fałszerza Manuela Pujola Baladasa, który malował obrazy zamiast Dalego, według jego koncepcji. Dali w tym okresie chorował na parkinsona i malowanie sprawiało mu coraz większą trudność. Ich związek stawał się coraz bardziej destrukcyjny. Kłócili się, dochodziło między nimi do bijatyk, w których oboje odnosili dotkliwe obrażenia, jednak nie potrafili bez siebie żyć.

Po śmierci Gali Salvador nie mógł odnaleźć się w codziennym życiu, brakowało mu muzy, opiekunki, osoby, która decydowała o każdej chwili jego życia. Tylko ona potrafiła zapanować nad jego lękami i wewnętrznymi demonami.

Irena WEISS – ANERI (1888-1981)
Akt leżącej kobiety - Problem, ok. 1916
olej, tektura; 64,5 x 94,5 cm;
sygn. p. d.: A. NERI.

Wojciech WEISS (1875-1950)
Modelka – Półakt
olej, płótno; 46 x 74,5 cm;
sygn. p. d.: WWeiss.

Zofia STRYJEŃSKA (1894-1976)
W zimowy dzień, ok. 1939
gwasz, papier; 93 x 72 cm;
sygn. p. d.: Z. STRYJEŃSKA;
sygn. p. d.: Z. STRYJEŃSKA;

Podczas jednej z aukcji Rempexu została wystawiona litografia Salvadora Dalego zatytułowana „Kobieta". Estymacja 1 600-2 200 złotych.

IRENA SILBERBERG (1888-1981) MUZA, ŻONA, ARTYSTA

Studiowała malarstwo w warszawskiej Szkole Sztuk Pięknych u Konrada Krzyżanowskiego i Karola Tichego oraz rzeźbę u Xawerego Dunikowskiego. Naukę kontynuowała w Monachium u Simona Hollosyego oraz na prywatnych kursach w Krakowie u Wojciecha Weissa.

To właśnie Kraków odmienił jej życie. Zakochała się w swoim wykładowcy, a on nie oparł się jej urodzie i talentowi. Zawarli związek małżeński. Irena miała wtedy 20 lat, a jej mąż Wojciech Weiss był od niej o 13 lat starszy. Osiągnął już sukces w krakowskim środowisku artystycznym oraz na arenie międzynarodowej. Ona poszukiwała swojej drogi artystycznej, on był w trakcie poszukiwania nowego sposobu wyrażania swojej twórczości.

Oboje jednocześnie odkryli na nowo piękno w zwykłym, szarym życiu i przenosili je na swoje obrazy, które nasyciły się kolorem i świetlistością. Ich wspólną pracownią stał się dom w Kalwarii Zebrzydowskiej. To właśnie tutaj rozkwitała ich miłość w ciszy rodzinnego spokoju i pięknie otaczającego ich krajobrazu – starych sadów, łąk i pól.

Zakochany artysta obserwował swoją żonę i często umieszczał jej wizerunek na obrazach, którym nadawał tytuły: „Renia w kapeluszu", „Renia na oknie", „Renia w ceglastym szalu", „Renia w szarej sukni", „Renia haftująca przy oknie", „Renia czytająca", „Renia za sztalugami", „Renia pisząca przy lampie naftowej". O tym, jak bardzo ją kochał i jak ogromny wpływ wywarła na jego życie i sztukę, najlepiej świadczą słowa, które do niej adresował: „No i cóż mam Ci kochanie napisać: jesteś urodzona, widzisz pięknie świat, widział Cię świat piękną, oczy zachwytów wlokły się za Tobą, szłaś jak bóstwo. No i mnie gdzieś tam na poddaszu przypadło to szczęście, że ja który się pięknu poświęciłem, Piękno do mnie przyszło, oplotło się dokoła mnie. Chodziłem, budziłem zazdrość, że z Pięknem chodzę, że Piękno pieszczę, z Pięknem idę w daleką drogę życia. Idziemy razem, sypią się płatki kwiatu, sypią wiatrem unoszone".

Irena Weiss nie chciała, aby jej twórczość była oceniana z perspektywy twórczości męża, dlatego sygnowała obrazy tylko anagramem swojego imienia – Aneri. Na obrazach umieszczała portrety swojego męża, pejzaże, martwą naturę oraz akty. Szczególnie upodobała sobie kwiaty. Swojego męża Wojciecha Weissa przeżyła o 31 lat, pozostając wierną do końca stylowi i sztuce, którą razem tworzyli.

Podczas aukcji Rempexu zostały wystawione obrazy olejne małżeństwa Weissów. Obraz olejny Ireny „.Akt leżącej kobiety – Problem". Cena wywoławcza 11 500 złotych. Obraz olejny Wojciecha „Modelka – półakt". Estymacja 32 000-42 000 złotych.

MARIA GURWIK-GÓRSKA (1898 -1980) ARTYSTA

Życie Marii było bardzo barwne i różnorodne, to gotowy scenariusz na film zasługujący na Oscara. Było w nim wszystko: bogactwo oraz bieda, arystokratyczne sfery i ludzie z marginesu społecznego, wielka miłość, rewolucja, liczne romanse i zdrady, seks, narkotyki oraz malarstwo.

Kim była Maria Gurwik-Górska? Znamy ją jako Tamarę Łempicką lub Tamarę de Lempicka. Pochodziła z bogatej rodziny. Jej młodość upłynęła na podróżach i zabawie. Podróżowała do modnych kurortów we Francji i we Włoszech. Była częstą bywalczynią stolicy carskiej Rosji – Petersburga. Uczestniczyła w arystokratycznych, dekadenckich przyjęciach i balach. Towarzyszami jej szalonych zabaw byli książęta i elita finansowo-intelektualna cesarstwa Romanowów. Podczas balu maskowego poznała największą miłość swojego życia – Tadeusza Łempickiego. Był pięknym,

Tamara ŁEMPICKA (1898-1980)
Portret Gino Puglisi, ok. 1949
olej, płótno, 22,5 x 16 cm; sygn. p. d.: T. DE LEMPICKA

przystojnym i czarującym mężczyzną. Wiedziała, że musi go szybko zdobyć, bo cieszył się dużym powodzeniem u kobiet i był dobrą partią do zamążpójścia. Jej wuj, który sprawował nad nią opiekę, był innego zdania. Postrzegał Tadeusza jako kobieciarza i łowcę posagów.

Tamara osiągnęła zamierzony cel, pomimo obiekcji wuja poślubiła Tadeusza Łempickiego. Ich szczęśliwe i beztroskie życie przerwała rewolucja bolszewicka, jej męża aresztowano. Nie wiedziała, co się z nim dzieje, próbowała go sama odnaleźć, lecz jej starania nie powiodły się. Postanowiła wraz z córeczką uciec z Rosji i kontynuować poszukiwania, wykorzystując do tego celu szwedzkiego dyplomatę. Po kilku miesiącach spotkała się z mężem w Kopenhadze. Nie poznała w nim mężczyzny, za którego wyższa za mąż. Był schorowany, ponury i wyniszczony więziennymi przejściami, utracił chęć do życia.

Wyjechali do Paryża. Początki ich wspólnego życia w tym mieście były bardzo trudne. Żyli w skrajnej biedzie. Tadeusz nie był emocjonalnie zdolny do podjęcia pracy. Tamara po sprzedaży ostatniego pierścionka postanowiła, że będzie pracować, aby utrzymać rodzinę. Młodsza siostra Adrianna namówiła ją, aby zajęła się malarstwem, przekonując, że to zajęcie da jej szybki i łatwy zarobek. Dzięki udzielonej pomocy finansowej studiowała malarstwo u Maurice'a Denisa, przyjaciela Paula Gauguina oraz André Lhote'a. Uczyła się i malowała obrazy – portrety i akty. Szybko osiągnęła sukces artystyczny i komercyjny. Została prekursorką nowego stylu malarskiego łączącego malarstwo renesansowe z kubistycznym. Krytycy określili ten styl kubizmem salonowym, my znamy go jako art deco. Malowała portrety arystokratów i przemysłowców oraz osób z marginesu społecznego. Te pierwsze dla pieniędzy, drugie dla przyjemności. Fascynowały ją prostytutki, życie nocne, kokaina i miejsca, w których uprawiano seks grupowy. Otwarcie przyznawała się do biseksualności, często romansowała. Tadeuszowi Łempickiemu nie odpowiadał sposób życia żony i rozwiódł się z nią. Tamara wpadła w depresję. Leczyła ją obsesyjną pracą, wielogodzinnym malowaniem i ucieczką do klasztoru, z którego szybko powróciła.

Po raz kolejny wyszła za mąż. Tym razem jej mężem został bogaty arystokrata, baron Raoul Kuffner de Diószeg. Ich małżeństwo było związkiem otwartym. Wyjechali do Ameryki, aby uniknąć II wojny światowej. W Ameryce Tamara wraz z mężem prowadzili dostatnie i wygodne życie, jednak jej malarstwo nie cieszyło się tak dużym powodzeniem jak w Europie. Tamara de Lempicka umarła w Meksyku.

Obecnie jej obrazy cieszą się dużym powodzeniem na światowym rynku aukcyjnym. Niektóre z nich osiągają ceny wyrażone w milionach dolarów.

Podczas jednej z aukcji Rempexu został wystawiony obraz olejny Tamary Łempickiej zatytułowany „Portret Gino Puglisi". Cena wywoławcza 250 000 złotych.

Na styczniowej aukcji, która odbyła się 31 stycznia 2018 roku praca Zofii Stryjeńskiej „W zimowy dzień" datowana na 1939 rok, została sprzedana za 47 000 złotych.

Kolejna aukcja Domu Aukcyjnego Rempex odbędzie się 26 lutego w Warszawie przy ulicy Karowej 31. Zapraszamy. ▮

Zdjęcia: Dom Aukcyjny Rempex, fot. Robert Wancerz

PAWEŁ KRUŚ

ARGONAUCI

DAWNO TEMU ŚMIAŁKOWIE POD WODZĄ JAZONA WYRUSZYLI OKRĘTEM ARGO DO KOLCHIDY PO ZŁOTE RUNO. W HISTORII JAZONA NAJBARDZIEJ FASCYNUJE FAKT, ŻE NIE MA ZAKOŃCZENIA I PONAD DWA TYSIĄCE LAT SZUKAMY ODPOWIEDZI, CO SIĘ STAŁO ZE ZŁOTYM RUNEM I Z GŁÓWNYMI BOHATERAMI OPOWIEŚCI. ARGONAUCI BYLI PIERWSZYMI PODRÓŻNIKAMI DO NIESKOŃCZONOŚCI – UDOWODNILI, ŻE MOŻNA SIĘGNĄĆ GWIAZD. ZOSTAWILI PO SOBIE LEGENDĘ O DOKONANIU NIEMOŻLIWEGO. ALE CO DALEJ?

Paweł Kruś

FOT. TOMASZ ADAMASZEK

Kiedy zastanawiałem się nad znaczeniem konferencji w Senacie (21.11.2017 r.) poświęconej badaniom przesiewowym, otrzymałem list o gali trzydziestolecia Społecznego Towarzystwa Oświatowego od Wojciecha Starzyńskiego, pomysłodawcy i wieloletniego prezesa STO. Byłem w 1987 roku jednym z 23 założycieli tego ruchu, który zmienił model polskiej oświaty z monopolistycznego na mieszany. Wtedy też zadebiutowało moje pyskate pióro, odpowiadając na ataki „Trybuny Ludu", oskarżającej nas o „próbę odebrania Polakom prawa do bezpłatnej nauki". Napisałem wtedy, że bezpłatna szkoła jest co prawda przywilejem każdego Polaka, ale przywilej ma to do siebie, że każdy obywatel może z niego korzystać, co nie oznacza, że musi.

Przy ewidentnych politycznych celach naszej organizacji władza ludowa doszła do wniosku, że lepiej, byśmy zajęli się budowaniem szkół niż demonstracjami i wydała zgodę na powstanie STO. Udało się również rozwiązanie zapewniające równość konstytucyjną: niepubliczne szkoły otrzymały „bony edukacyjne", czyli kwotę, jaką każdy uczeń otrzymuje od państwa na naukę. A drugą część dobrowolnie dopłacają rodzice. Taki model finansowania funkcjonuje do dziś. Szkoły niepubliczne konkurują z państwowymi.

Kto dziś pamięta o dylematach „Trybuny Ludu"? Czy ideały Społecznego Towarzystwa Oświatowego nadal bronią się przed komercją? Gdzie jest złote runo, gdzie kończą życie Jazon i Medea?

LORENZO COSTA „OKRĘT ARGONAUTÓW" (1484-1490)

Mamy wszyscy konstytucyjne prawo do bezpłatnej opieki zdrowotnej i prywatne szpitale, ale nie stworzyliśmy spójnego mieszanego modelu ochrony zdrowia. Skala badań przesiewowych jest w Polsce mizerna, a potrzeby ogromne. Tylko systematyczne i masowe badania mogą poprawić wyniki leczenia i obniżyć jego koszty – podkreślali zgromadzeni w Senacie kardiolodzy, angiolodzy, periodontolodzy, urolodzy, onkolodzy. Dlaczego Polacy zgłaszają się do lekarzy tak późno? Ponieważ nie są świadomi, że chorują. Systemowo nie potrafimy diagnozować wczesnych stadiów zagrożenia zdrowia, kiedy leczenie choroby jest najczęściej stosunkowo łatwe.

Wielkie społeczne akcje profilaktyczne prof. Henryka Skarżyńskiego czy Nagrody Zaufania „Złoty OTIS", udowodniły, że środowisko lekarskie trafnie diagnozuje obszary zagrożenia o skali epidemii, a administracja uważnie czyta uzyskane podczas przesiewów wyniki. Tylko nikt nie miał odwagi prof. Henryka Skarżyńskiego, by otwarcie powiedzieć, że siły społeczników nie są zdolne przeprowadzać przesiewów populacyjnych rok w rok, systematycznie i konsekwentnie. Bo to zadanie ponad społeczne siły.

Pyskate pióro rwie się do napisania, że wysokość składki ubezpieczeniowej musi być uzależniona od udziału w corocznych badaniach profilaktycznych. Może już czas, by zbudować komplementarny model publiczno-prywatny? Słowem, skorzystać z ideałów Społecznego Towarzystwa Oświatowego?

P.S. Ten tekst powstał z inspiracji wierszem „Argonauci (moim Przyjaciołom z STO)" Wojciecha Starzyńskiego:

prof. Henryk Skarżyński

FOT. TOMASZ ADAMASZEK

Argonauci
(moim Przyjaciołom z STO)

Argonauci znikającego świata
poszukiwacze złotego runa
skradzionego przez szyderców
rzuconego w błoto dziejów

wypluci przez historię
skazani na zapomnienie
odchodzą w smudze cienia

postarzali zgarbieni
z szalonym błyskiem w oczach
niosą brzemię nałożone przez Pana Cogito

Ich następcy syci i pełni pychy
mkną ku przyszłości
ku krawędzi za którą jest tylko nicość

stary Jazon patrzy niewidzącym wzrokiem
czeka na chwilę w której
przygniecie Go maszt okrętu

PRIMUM NON NOCERE!

JAROSŁAW GUGAŁA, DZIENNIKARZ, SZEF „WYDARZEŃ" W TV POLSAT

POLSKA MA NAJMNIEJ LEKARZY NA LICZBĘ MIESZKAŃCÓW W EUROPIE. POD WZGLĘDEM WYDATKÓW NA SŁUŻBĘ ZDROWIA W STOSUNKU DO PKB TEŻ JESTEŚMY NA KOŃCU LISTY.

Od zarania Wolnej Polski wokół publicznej służby zdrowia panuje atmosfera politycznej ekscytacji. Każdy kolejny minister musi się ścierać z falami niezadowolenia pracowników i powszechnym przekonaniem, że jest źle. Tymczasem służba zdrowia jest dziedziną, na którą nakłady budżetowe wzrosły najbardziej. W ostatnim ćwierćwieczu zbudowano i zmodernizowano tysiące placówek. Wszystkie dostały nowoczesny sprzęt i wyposażenie na przyzwoitym poziomie. Porównanie stanu każdej polskiej placówki dziś i w 1989 roku unaocznia, jak daleką drogę przeszliśmy i jak wiele udało się osiągnąć.

Jednak poważne problemy, z którymi zmagamy się od lat 90., pozostają nierozwiązane, bo równolegle do rozwoju i modernizacji narastają potrzeby i koszty służby zdrowia. Polska gwałtownie się starzeje i wyludnia. Mamy pod tym względem najgorsze perspektywy w Europie. Od dziesięcioleci rodzi się mniej Polaków niż umiera, a na dodatek w ostatnich latach wyjechało z kraju około dwóch i pół miliona młodych, aktywnych ludzi, którzy postanowili przenieść się na Zachód. Ten *exodus* ma w statystykach swoje skutki pozytywne. W Polsce znika bezrobocie. Jednak drugą stroną tego samego zjawiska jest brak rąk do pracy, co stanowi poważną barierę rozwoju. Coraz starsze społeczeństwo potrzebuje coraz większej liczby porad i zabiegów lekarskich. A wśród tych, którzy chętnie wyjeżdżają do bogatszych krajów są także lekarze, farmaceuci i pielęgniarki. W efekcie Polska ma najmniej lekarzy na liczbę mieszkańców w Europie. Pod względem wydatków na służbę zdrowia w stosunku do PKB też jesteśmy na końcu listy. Jeśli chodzi o zarobki, lekarze i pielęgniarki, żeby lepiej zarabiać, muszą pracować w wielu miejscach. To prowadzi do przepracowania i chałturnictwa, czyli obniżenia poziomu usług. Słusznie zwracają na to uwagę rezydenci. Na dodatek w kwestii zarobków panuje chaos. Za te same kwalifikacje i podobny poziom zaangażowania lekarze są bardzo różnie opłacani. Ostatnio rezydenci wystrajkowali sobie stawki, które stoją w sprzeczności ze stawkami specjalistów. Tylko czekać na protesty i tej grupy. Ministerstwo i NFZ zostawiają te kwestie dyrektorom placówek, którzy z kolei muszą stosować stawki wynikające z uwarunkowań budżetowych, na które mają znikomy wpływ.

Każdy pracownik służby zdrowia i każdy pacjent, który się o nią ociera, mogą z łatwością wskazać wiele absurdów. Kolejki do specjalistów nie zmniejszają się, choć wszyscy wiedzą, że znaczną ulgę przyniosłoby choćby wprowadzenie tak jak w Czechach symbolicznych opłat za wizyty. Tam liczba wizyt przysłowiowych bab, co przychodzą do lekarza – spadła o połowę. Mamy w Polsce jedną z najwyższych w Unii liczb łóżek szpitalnych na liczbę mieszkańców. To niby dobrze, ale wszyscy wiedzą, że gdyby hospitalizacja nie była warunkiem refundacji z NFZ – to mogłoby ich być znacznie mniej. Rząd pod wpływem nacisku rezydentów obiecuje, że za wiele lat podniesie wydatki na służbę zdrowia do poziomu unijnej średniej. Warto jednak uświadomić sobie, że wówczas potrzeby będą dużo większe niż obecnie. Każdy rząd może obiecać na przyszłość wszystko, bo takie obietnice będzie spełniał lub nie któryś inny. Każdy rząd powinien działać według dalekosiężnych planów, ale przede wszystkim powinien usprawniać to, co najbardziej oczywiste. I powinien pamiętać o podstawowej zasadzie etyki lekarskiej: przede wszystkim nie szkodzić! ■

PROGRAM XV JUBILEUSZOWEJ GALI NAGRODY ZAUFANIA „ZŁOTY OTIS"

Termin:
12 kwietnia 2018,
godz. 14.30

Miejsce:
Pałac Staszica,
Polska Akademia Nauk,
ul. Nowy Świat 72,
Warszawa

Sale:
Staszica, Kołłątaja,
Marii Skłodowskiej-Curie

Wszystkie fotografie pochodzą z gali Nagrody Zaufania „Złoty OTIS 2017"

Godz. 14.30
recepcja, podwieczorek, zajmowanie miejsc w Sali Lustrzanej

Godz. 15.00-15.15
powitanie, historia XV-lecia Nagrody Zaufania cz. 1 (2003-2007)

Godz. 15.15-15.25
wręczenie statuetek – Specjalne Jubileuszowe Nagrody Zaufania dla VIP

Godz. 15.25-15.40
wykład I: prof. Waldemar Priebe – „Jak powstaną leki innowacyjne w Polsce?

Godz. 15.40-15.55
wręczenie statuetek:
prof. Waldemarowi Priebe, prof. Jarosławowi Regule, prof. Markowi Krawczykowi, prof. Wojciechowi Noszczykowi, prof. Janinie Stopie, prof. Maciejowi Krzakowskiemu, dr. hab. Aleksandrowi Prejbiszowi, Pani Prezes Irenie Rej, prof. Krzysztofowi Bieleckiemu oraz **Nagród dla produktów innowacyjnych**

Godz. 15.55-16.05
historia XV-lecia Nagrody Zaufania cz. 2 (2008-2012)

Godz. 16.05-16.10
wręczenie statuetek:
dr Aleksandrze Bakun, dr Wandzie Terleckiej, dr. Ryszardowi Długołęckiemu, prof. Januszowi Mederowi, Federacji Pacjentów Polskich – Stanisławowi Maćkowiakowi, Polskiemu Stowarzyszeniu Osób z Celiakią i na Diecie Bezglutenowej, Fundacji „siepomaga", Letniej Akademii Onkologicznej oraz Nagród dla dziennikarzy

Godz. 16.10-16.25
wykład II: w uzgodnieniu

Godz. 16.25-16.35
historia XV-lecia Nagrody Zaufania cz. 3 (2013-2018)

Godz. 16.35
five o'clock – **Torcik 15-latka** oraz… kawa, herbata, wino i „Sto lat!"

Osoby zainteresowane udziałem w XV Gali proszę o kontakt: pawel.krus@zlotyotis.pl do 1 marca 2018 r.

NOWY JEEP® COMPASS
WYBIERZ WŁAŚCIWY KIERUNEK
KARIERA
RODZINA
PRZELICZAM
Compass
Nowy Jeep® Compass w leasingu 100% dla firm
Leasingodawca: FCA Leasing Polska Sp. z o.o., al. Wyścigowa 6, 02-681 Warszawa. Oferta leasingu jest skierowana tylko do przedsiębiorców i dotyczy wybranych modeli Jeepa z roczników produkcji 2017 i 2018 (wyłącznie wybrane wersje). Szczegóły promocji są dostępne u autoryzowanych dealerów sieci FCA Poland (dane spółki: FCA Poland S.A., ul. Grażyńskiego 141, 43-300 Bielsko-Biała). Parametry leasingu: okres 36 miesięcy; czynsz inicjalny 20% ceny pojazdu; 35 miesięcznych rat, wykup 1% ceny pojazdu, całkowity koszt leasingu 100%. Podane warunki obowiązują przy skorzystaniu z ubezpieczenia GAP lub ubezpieczenia Bezpieczny Leasing – oferowanego przez FCA Leasing Polska Sp. z o.o. (składka będzie doliczana do rat leasingowych). Szczegółowe warunki leasingu określone są w umowie. Zawarcie umowy jest uzależnione od oceny zdolności leasingowej Klienta. Niniejszy materiał nie stanowi oferty w rozumieniu przepisów Kodeksu cywilnego i ma charakter wyłącznie informacyjny. Rzeczywisty wygląd i cechy pojazdu mogą się różnić od prezentowanych w materiale reklamowym. Szczegóły i informacje dotyczące spełniania wymogów ochrony środowiska dostępne u dealerów sieci FCA Poland.
Jeep® jest zastrzeżonym znakiem handlowym FCA US LLC. Jeep® Compass – emisja CO2 od 117 do 160 g/km, zużycie paliwa w cyklu mieszanym od 4,4 do 6,9 l/100 km. Informacje o odzysku i recyklingu samochodów wycofanych z eksploatacji na stronie http://jeep.mopar.eu/jeep/pl/pl/recykling.
FCA LEASING Polska
Jeep®