

# na zdrowie Manager Apteki

NR 5(89) CZERWIEC/LIPIEC 2016

ISSN 1895-1333

CENA 18,36 PLN (w tym 8% VAT)

INDEX  COPERNICUS  
INTERNATIONAL

BIZNES I MARKETING

*Wartość  
dla pacjenta*

OPIEKA  
FARMACEUTYCZNA

*Higiena intymna  
Broń na owady  
Sposoby  
na hemoroidy*

**PROF. DR HAB. JAN K. LUDWICKI**

**NA ETYKIECIE KAŻDEGO  
SUPLEMENTU MUSI BYĆ  
PODANY SKŁAD**

# Formoline L112

już jest dostępny  
w polskich  
aptekach  
**40% taniej**  
niż w Niemczech!



Zawiera substancję wiążącą lipidy, do leczenia nadwagi i długoterminowej kontroli masy ciała. Zmniejsza wchłanianie cholesterolu z pożywienia.

**Rekomendowany przez niemieckich lekarzy do kontroli masy ciała u pacjentów z chorobami serca i cukrzycą.**

- **Formoline L112 nie jest suplementem diety**, lecz wyrobem medycznym najwyższej III klasy, spełniającym rygorystyczne normy potwierdzenia skuteczności działania. Formoline L112 posiada badania kliniczne.
- Wspomaga racjonalne odchudzanie i ułatwia osiągnięcie długotrwałego spadku wagi.
- Produkt numer 1 w kategorii odchudzanie wyróżniany przez 4 kolejne lata w Niemczech przez Zrzeszenie Aptekarzy (odpowiednik izb aptekarskich w Polsce).

**Dla osób z nadmiarem tłuszczu w diecie, powyżej trzeciego roku życia.**

Kategoria: wyrób medyczny kl. III / EAN: 5902768609059 / BLOZ: 8460811 / BAZYL: 197769. Skład: specyfikacja L112, naturalna i niestrawna substancja włóknista (polimer Beta-1,4 D-glukozaminy i N-acetylo-D-glukozamina). Zawartość opakowania: 60 tabletek. Jedno opakowanie wystarcza na 15 dni odchudzania (2x dziennie po 2 tabletki) lub 30 dni kontroli utrzymania wagi (2x dziennie 1 tabletką).

# Nie chce nam się i już

**PAWEŁ KRUSZ**, REDAKTOR NACZELNY  
KONTAKT: PAWEŁ.KRUSZ@MEDIATV.COM.PL  
kom. 0 501 030 854



**D**użym echem odbił się mój artykuł „Dwie radości” (Manager Apteki, nr 4/2016), poświęcony możliwości wprowadzenia płatnej opieki farmaceutycznej już od jesieni. Bardzo dziękuję za wszystkie maile i rozmowy telefoniczne.

Jestem zwolennikiem wprowadzenia profesjonalnego i kontraktowego świadczenia opieki farmaceutycznej w polskich aptekach. Plusów jest więcej niż minusów, a płatnik może przyjąć zasadę proporcjonalnego kontraktowania aptek indywidualnych i sieciowych. To wielka szansa na utrzymanie przyzwoitej rentowności aptek, które podpiszą kontrakty.

Jeśli w zakres opieki wejdzie apteczna recepta refundowana, zmniejszą się kolejki u lekarzy. Tak stało się w Norwegii i Finlandii, i tak będzie u nas. Przy okazji prawdopodobnie podniesie się poziom podstawowej opieki zdrowotnej.

Ale... czy budżet ma na to pieniądze? Dopóki władze oficjalnie o tym nie powiedzą, musimy przyjąć, że ich nie ma. Do tego mnie Państwo przekonaliście.

Póki co, uczmy się od krajów bardziej doświadczonych i przeczytajmy o znaczeniu opieki farmaceutycznej i usług dodatkowych w aptekach duńskich na stronie 56.

29 czerwca żar lał się z nieba, a my zaczynaliśmy piątą Społeczną Akcję Profilaktyczną Nagrody Zaufania „Złoty OTIS”. Nazwa badania „Kostka-Ramię” okazała się na tyle myląca, że podejrzewano nas o reklamę sprzętu ortopedycznego. A nasze badanie to bardzo użyteczny w profilaktyce pomiar ciśnienia tętniczego w kostkach i na ramionach. Wynik ostrzega o zagrożeniu udarem niedokrwiennym lub rozwoju chorób naczyń w kończynach dolnych grożących amputacjami. Takie badanie raz w roku powinien robić każdy powyżej 50. roku życia. Pomiar trwa tylko 3 minuty, wynik jest wyliczany automatycznie, a na wydruku widać, w której części ciała rozwija się choroba (więcej na stronie 6). Propagujemy to badanie pod hasłem „Kostka-Ramię. Stop udarom i amputacjom!” – dobrze by było, gdyby było ono wykonywane rutynowo w przychodniach POZ w czasie, który dziś jest przeznaczony na wypisywanie recept w ramach kontynuacji terapii, czym powinien zajmować się farmaceuta.

Jeśli nasz aparat – a to drugie tego typu urządzenie w Polsce – dojedzie do Waszego miasta, przyjrzyjcie się badaniu z życzliwością, proszę. Aparat kosztuje mniej niż 15 tysięcy złotych, a rolka papieru do kasy fiskalnej za 2 złote starcza na wydruki dla 50 pacjentów. Dlaczego więc nie robimy tego badania?

Brak woli zmian czy nie chce nam się – i już?

*Paweł Krusz*

# na zdrowie Manager Apteki

MIESIĘCZNIK WYŁĄCZNIE DLA FARMACEUTÓW  
ISSN 1895-1333

## RADA NAUKOWA

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. **MACIEJ MAŁECKI**  
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  
redaktor: Marta Tuszyńska

### ZARZĄD

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

### STUDIO GRAFICZNE

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

### PRENUMERATA

prenumerata@nazdrowie.pl, w. 13

### WSPÓŁPRACA

Paula Alaborska, dr Iwona Arabas, mgr farm. Anna Bitner,  
dr Alina Chabior, Anita Chodkowska, Magdalena Cieptowska,  
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 Kapsa, mgr farm. Marzena J. Kokot,  
lek. Jacek Kotapski prof. Stefan Kruś mgr farm. Kamila Kulbaka,  
dr n. farm. Piotr Luliński, 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 Pawłowska, 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 Śmigiełska-Jelonek,  
dr n. med. Agnieszka Szewczyk

### BIURO REKLAMY

Anna Motyczyńska, tel. (22) 626 88 68-70 w. 20  
anna.motyczynska@mediatv.com.pl

Jakub Kujalowicz, tel. (22) 626 88 68-70 w. 11  
jakub.kujalowicz@mediatv.com.pl

### DYSTRYBUCJA

Wysyłka imienna do farmaceutów



Ilustracje: © Depositphotos, Fotolia.com  
Zdjęcie na okładce: Tomasz Adamaszek

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



## Rany w warunkach domowych.

Zaawansowane technologie i profesjonalne opatrunki, które wspomagają proces gojenia.

### W każdej chwili...

Każdego dnia, wszędzie, każdy z nas jest narażony na odniesienie rany - im bardziej aktywni jesteśmy tym większe ryzyko odniesienia urazu – otarcia, skaleczenia, rany, pęcherze, oparzenia - nie sposób ich uniknąć! Ból, pieczenie, a na końcu długi proces gojenia rany i nurtujące pytanie czy ten paskudny ślad w końcu przestanie szpecić naszą skórę.

### Skóra w niebezpieczeństwie...

Rana ogranicza naszą aktywność, powodując ból. Warto pamiętać, że nieodpowiednie potraktowanie nawet najmniejszej rany może doprowadzić do poważnych konsekwencji takich jak zakażenie, maceracja skóry oraz nieestetyczna blizna. **Odpowiednio dobrany opatrunek pozwoli zminimalizować ryzyko wystąpienia infekcji w ranie aż o 89%, a opatrunki posiadające właściwości atraumatyczne aktywnie wesprą proces regeneracji nowo tworzących się tkanek.**

### Zaawansowane technologie w domowej apteczce...

Jeszcze do niedawna termin „opatrunek zaawansowany” czy też „specjalistyczny” zarezerwowany był, w postrzeganiu wielu, dla ran przewlekłych, poważnych ran komunikacyjnych, czy też rozległych oparzeń. Tymczasem opatrunki stosowane w szpitalnictwie w takich „poważnych

przypadkach” doskonale sprawdzają się w warunkach domowych. **Atrauman Ag, siatkowy opatrunek maściowy zawierający srebro podejmuje aktywną walkę w infekcją w łóżysku rany** (technologia touch nad kill) oddziałując na bakterie gram dodatnie, gram ujemne oraz szczepy MRSA. Zawarta w jego strukturze maść natłuszcza brzegi rany, przyspieszając regenerację tkanek. Rany, podczas powstania których doszło do kontaktu z brudem można z powodzeniem zaopatrzyć takim właśnie opatrunkiem – upadek z roweru, ugryzienie zwierzęcia, oparzenie I i II stopnia, w wyniku którego do rany przywarły drobiny ubrania to najprostsze przykłady. **Gdy z kolei rana krwawi i sączy (np. rana cięta, kłuta, rana pozabiegowa) przed wtórną infekcją chroni wyjątkowo chłonny włókninowy opatrunek ze srebrem, Cosmopor Antibacterial.**

Włókna typu super absorbent zawiążą cały wysięk w grubej warstwie chłonnej nie pozwalając na cofnięcie do rany (technologia Dry Barrier), a jony srebra unicestwią wszelkie bakterie z 99,9% skutecznością. Wyjątkowa grubość tego opatrunku zapewni maksymalną ochronę mechaniczną urazu np. w momencie niechcącego dotknięcia zranionego miejsca. **Czyste rany oparzeniowe I/II stopnia (np. oparzenie parą wodną, żelazkiem) goją się szybciej jeśli zastosujemy opatrunek HydroSORB** wykorzystujący technologię hydrożelu. Ten polimer zawierający w swojej strukturze ponad 50% wody oddaje wilgoć do rany i wchłania niewielkie ilości wydzieliny. Zapewnia uzyskanie wilgotnego środowiska, co przy oparzeniu jest

kluczowe, a zatrzymując w swojej strukturze drobnoustroje zapobiega zakażeniom wtórnym. Zapewniając dodatkowo efekt chłodzenia redukuje ból.

### Zdrowa skóra jest najważniejsza

Skóra jest największym narządem człowieka - jej nienaruszony stan ma tak duże znaczenie dla ludzkiego zdrowia, dlatego w sytuacji jej uszkodzenia warto stosować nowoczesne technologie, żeby maksymalnie ją chronić. Paul Hartmann od blisko 200 lat aktywnie rozwija segment leczenia ran wprowadzając na rynek pionierskie i innowacyjne rozwiązania, dzięki którym leczenie ran jest coraz bezpieczniejsze, prostsze i efektywniejsze.

O opatrunkach PAUL HARTMANN można dowiedzieć się więcej na:

[www.hartmann.pl](http://www.hartmann.pl)  
[www.partnerwleczeniuran.pl](http://www.partnerwleczeniuran.pl)

Można kontaktować się z nami bezpośrednio: **0 800 26 96 36**



**Idziemy w stronę zdrowia**

# SPIS TREŚCI



## AKTUALNOŚCI

6 „KOSTKA-RAMIE. STOP UDAROM I AMPUTACJOM!”  
– PIĄTA SPOŁECZNA AKCJA PROFILAKTYCZNA  
NAGRODY ZAUFANIA „ZŁOTY OTIS”

## ROZMOWA

8 *Na etykiecie każdego suplementu  
musi być podany skład*

**ROZMOWA Z PROF. DR. HAB. JANEM  
K. LUDWICKIM**

## OPIEKA FARMACEUTYCZNA

12 *Higiena intymna*

16 *Zapalenie pęcherza moczowego*

20 *Pacjent z bólem w aptece*

23 *Wakacyjna apteczka – dolegliwości  
podróżnika*

26 *Na lepszą pamięć*

30 *Broń na owady*

32 *Sposoby na hemoroidy*

## DERMATOLOGIA

36 *Piękne i kuszące*

39 *Kuracje przeciwłupieżowe*

42 *Brodawki skórne*

45 *Gdy lato minie...*

50 *Gładkie stopy*

## MÓJ BIZNES

52 *Compliance – adherence  
– concordance – therapeutic alliance*

56 *Grupy strategiczne  
na duńskim i polskim rynku aptek*

60 *Wartość dla pacjenta*

## POST SCRIPTUM

64 *Polska - Niemcy*

# Ochronny środek udrażniający? Już jest.



Rozpylacz 15 ml



do częstego  
stosowania

## Fitonasal

ZACT

**Udrażnia  
i chroni  
błonę śluzową**

Z badań Aboca, jeden produkt dla udrożnienia i ochrony zatkanego i podrażnionego nosa.

- Z Actifilm, aktywnym kompleksem naturalnym, charakteryzującym się taninami, żywicami, polisacharydami i flawonoidami.
- Nie zawiera środków obkurczających błonę śluzową nosa, zwężających naczynia krwionośne.
- Nie uzależnia.
- Nie wysusza błony śluzowej.
- Z ważnymi badaniami, potwierdzającymi skuteczność produktu.

**Skontaktujcie się z waszym przedstawicielem handlowym, by odkryć szczegóły promocji.**

WYRÓB MEDYCZNY **CE**

Należy uważnie przeczytać ostrzeżenia i instrukcje użycia.

Producent: **Aboca S.p.A. Società Agricola**  
Loc. Aboca, 20 - 52037 Sansepolcro (AR) - Italia

Dystrybutor: Aboca Polska Sp. z o.o. 40-403 Katowice;  
ul. Oswobodzenia 1 - [www.aboca.com](http://www.aboca.com)





# „KOSTKA-RAMIĘ. STOP UDAROM I AMPUTACJOM!”

*Piąta Społeczna Akcja Profilaktyczna Nagrody  
Zaufania „Złoty OTIS”*

**P**od koniec czerwca odbyła się konferencja inauguracyjna Piątej Społecznej Akcji Profilaktycznej Nagrody Zaufania „Złoty OTIS”: „Kostka-ramię. Stop udarom i amputacjom!”. W spotkaniu udział wzięli: prof. dr hab. n. med. Zbigniew Gaciong z Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego, Krajowy Konsultant ds. Hipertensjologii, prof. dr hab. n. med. Aleksander Sieroń ze Śląskiego Uniwersytetu Medycznego, Krajowy Konsultant w dziedzinie Angiologii, prof. dr hab. med. Waldemar Kostewicz, chirurg naczyniowy z II Katedry i Kliniki Chirurgii Ogólnej, Naczyniowej i Onkologicznej,



tętnicy stopy do wyższego z ciśnień zmierzonych na obydwu tętnicach ramiennych. Pozwala oszacować ryzyko chorób układu naczyniowego. To one mogą być przyczyną udaru niedokrwienego mózgu lub niedokrwienia kończyn, które w skrajnych przypadkach może skończyć się amputacją. Zdrowy człowiek powinien mieć wynik ABI pomiędzy 0,9-1,15. ABI poniżej 0,9 świadczy o zwężeniu w tętnicach obwodowych – to ostrzeżenie przed zagrożeniem udarem niedokrwinnym. Wynik badania „kostka-ramię” powyżej wartości 1,15 oznacza sztywnienie tętnic i pojawienie się zmian cukrzy-

**PROF. WALDEMAR KOSTEWICZ:** *Nie można lekceważyć dolegliwości związanych z bólami nóg u osób powyżej 55. roku życia, a nawet już po 40. roku życia.*

prezes Polskiego Towarzystwa Lekarskiego i prezes Polskiego Towarzystwa Angiologicznego.

Dlaczego badanie wskaźnika „kostka-ramię” jest ważne? Wskaźnik „kostka-ramię” (ABI, ang. *ankle brachial index*) to iloraz ciśnienia na

cowych i miażdżycowych.

– Szacuje się, że co roku na udar niedokrwienno mózgu zapada od 60 do 90 tysięcy Polaków – mówił prof. Zbigniew Gaciong. – Około 30 procent z nich umiera w pierwszym miesiącu





Fot. Tomasz Adamaszek

od wystąpienia udaru, a co najmniej połowa pacjentów wprawdzie przeżywa udar, ale nie wraca już do pełnej sprawności i wymaga opieki innych osób. Wśród czynników ryzyka tej choroby najważniejsze są nadciśnienie tętnicze i migotanie przedsionków. Dlatego tak ważna jest profilaktyka.

Z udarem niedokrwiennym mózgu mamy do czynienia, gdy światło naczynia krwionośnego zaopatrującego jakiś obszar mózgu zostanie zatka-  
ne przez zakrzep lub zator. Wówczas



u tych osób powinno być obowiązkiem każdego lekarza. Powinien być też oznaczony wskaźnik ABI: iloraz ciśnienia skurczowego mierzonego na stopie i ciśnienia skurczowego na ramieniu, wyznaczony u chorego leżącego – dodał prof. Waldemar Kostewicz.

Spoleczne Akcje Profilaktyczne Nagrody Zaufania „Złoty OTIS” mają na celu zwrócenie uwagi na przeoczone obszary w polskiej ochronie zdrowia. Przewodzący je od 2009 roku – powiedział Paweł Kruś, przewodniczący Kapituły

**PAWEŁ KRUSZ:** *Spoleczne Akcje Profilaktyczne Nagrody Zaufania „Złoty OTIS” mają na celu zwrócenie uwagi na przeoczone obszary w polskiej ochronie zdrowia.*

kręgowy nie dociera do tego rejonu mózgu i zostaje on wyłączony z funkcjonowania.

– Najczęstszą przyczyną schorzeń naczyń układu obwodowego jest miażdżycy – wyjaśniał prof. Aleksander Sieroń. – Większość ludzi wie, że może ona być przyczyną zawału serca lub udaru mózgu. Jednak mało kto zdaje sobie sprawę, że jednym z bardzo groźnych objawów miażdżycy, często na początku niezauważalnym lub bagatelizowanym przez pacjentów, jest choroba naczyń obwodowych – PAD (ang. *Peripheral Arterial Disease*). Pierwsze jej symptomy łatwo zlekceważyć. Nieleczona PAD może doprowadzić do ostrego niedokrwienia kończyny, a to w skrajnych przypadkach kończy się amputacją.

– Nie można lekceważyć dolegliwości związanych z bólami nóg u osób powyżej 55. roku życia, a nawet już po 40. roku życia. Badanie tętna

Nagrody. – Od lat przerażała nas ilość amputacji w Polsce (ok. 10-12 tysięcy rocznie, jesteśmy pod tym niechlubnym względem w europejskiej czołówce) i śmierć w wyniku udarów niedokrwiennych (ok. 30 tysięcy osób rocznie). Wspólnie z Kapitułą szukaliśmy możliwości działania profilaktycznego: badanie kostka-ramię daje taką szansę, o ile będzie wykonywane systematycznie i – koniecznie – w ramach podstawowej opieki zdrowotnej.

W akcji „Kostka-Ramię. Stop Udarom i Amputacjom!” używany jest nowoczesny, sprawdzony klinicznie aparat Dopplex Ability. Badanie jest nieinwazyjne i nie wymaga żadnego wcześniejszego przygotowania pacjenta. Badanie profilaktyczne raz w roku jest szczególnie zalecane: osobom z cukrzycą, z problemami kardiologicznymi, ale także wszystkim osobom zdrowym, powyżej 50. roku życia. ■

**Już od 30 czerwca można wykonać bezpłatne badanie wskaźnika kostka-ramię w Warszawie, w Klinice Flebologii (ul. Wawelska 5), tel. (22) 417 10 00. Akcja będzie kontynuowana do 31 grudnia 2016. Będziemy bezpłatnie udostępniać aparat Dopplex Ability wszystkim placówkom ochrony zdrowia. Zainteresowanych prosimy o kontakt: [pawel.krus@zlotyotis.pl](mailto:pawel.krus@zlotyotis.pl)**



# NA ETYKIECIE *każdego suplementu* MUSI BYĆ PODANY SKŁAD

Rozmowa z **PROF. DR. HAB. JANEM K. LUDWICKIM**, zastępcą dyrektora ds. Zdrowia Środowiskowego Narodowego Instytutu Zdrowia Publicznego - Państwowego Zakładu Higieny.

*Suplementy diety zyskują coraz większą popularność i w wielu polskich domach zagościły na dobre. Czy jednak suplementacja naprawdę jest nam potrzebna? Czy nie wystarczy odpowiednia dieta bogata w warzywa i owoce, aby dostarczyć organizmowi odpowiedniej ilości witamin i minerałów?*

Dieta prawidłowo zbilansowana, różnorodna, najlepiej skomponowana w porozumieniu z lekarzem dietetykiem, teoretycznie powinna wystarczyć. Jednak obecnie żywność jest tak głęboko przetworzona, że musimy liczyć się z tym, że w pożywieniu otrzymujemy za mało witamin i soli mineralnych i innych składników niezbędnych do prawidłowego funkcjonowania organizmu... Np. mieląc ziarna pszenicy, z których robimy mąkę, a z niej pieczywo i różnego rodzaju makarony, odrzuca się część bardzo wartościową, czyli otręby, pozostawia zaś najmniej wartościową skrobię. W trakcie takiej obróbki, ziarna pszenicy tracą większość substancji odżywczych. W takich przypadkach suplementacja jest wskazana.

**PROFESOR  
JAN K. LUDWICKI  
DOŁĄCZYŁ  
DO ZESPOŁU  
EKSPERTÓW  
FARMACJI.**



*Absolutnie nie należy kupować suplementów tylko na podstawie etykiety czy reklamy w telewizji, bo może się to skończyć komplikacjami zdrowotnymi.*

Także wówczas, jeśli nam coś dolega, np. mamy problemy ze stawami czy prostatą i lekarz zaleci nam zażywanie suplementów zawierających składniki łagodzące te dolegliwości. Na pewno jednak stosowanie suplementów diety nie zawsze jest potrzebne.

*Jakie symptomy niedoborów powinny wzbudzić nasz niepokój?*

Tzw. niezbędnych składników diety, łącznie z witaminami i minerałami, nie mówiąc o podstawowych składnikach, są dziesiątki, a niedobór każdego z nich może, choć nie musi, spowodować jakieś zaburzenia ze strony organizmu. Ale przestrzegalbym przed samodzielnym osądem, czy fakt, że coś nam dolega, albo nie funkcjonuje tak sprawnie jak byśmy sobie tego życzyli, jest wynikiem niedoboru w diecie. W takim przypadku niezbędny jest lekarz, który może to orzec i doradzić. Dodatkowo może zlecić badania i na ich podstawie ustalić, że mamy np. niedobór witaminy D<sub>3</sub>, który objawia się poza niespecyficznym osłabieniem, również zawrotami głowy, trudnościami w utrzymaniu równowagi, bólami mięśni, drżeniem mięśni, przykurczami i wówczas może zalecić suplementację. Jeśli jednak czujemy się dobrze i wszystkie procesy przebiegają u nas prawidłowo suplementacja nie jest potrzebna.

*Często pacjenci sięgają po suplementy na własną rękę. Czy to bezpieczne?*

Absolutnie nie należy kupować suplementów tylko na podstawie etykiety czy reklamy w telewizji, bo może się to skończyć komplikacjami zdrowotnymi. Radziłbym sięgać po te specyfiki w porozumieniu z lekarzem. Nie powinno się kupować

suplementów w Internecie; tylko apteka gwarantuje ich pochodzenie ze sprawdzonego źródła. Wiadomo, że są produkowane w odpowiednich warunkach i nie zawierają składników, które nie powinny się w nich znajdować.

*Czy można przedawkować suplementy diety?*

Jeśli stosujemy kilka różnych suplementów diety, które mają identyczny składnik, może nastąpić jego przedawkowanie, dotyczy to nie tylko minerałów, ale głównie witamin i pierwiastków niezbędnych tylko w małych ilościach. Tolerancja organizmu na niektóre składniki jest bardzo duża, białka czy tłuszcze omega możemy spożywać praktycznie bez ograniczeń, zachowując jednak zdrowy rozsądek. Ale już przedawkowanie witamin może być groźne, a nawet powodować toksyczne efekty. No może z wyjątkiem witaminy C, ale np. przedawkowanie witaminy D może doprowadzić do gromadzenia się wapnia w tkankach, m.in. w sercu, a w szczególności w tętnicach i nerkach. W konsekwencji dochodzi do zaburzenia pracy serca i ośrodkowego układu nerwowego. Ponadto zwiększa się zapadalność na kamicy pęcherzyka żółciowego oraz nerek. To duże ryzyko, dlatego po suplementy należy sięgać rozsądnie. Na etykiecie każdego suplementu musi być podany jego skład, ale czy znamy się tak dobrze, żeby móc ocenić, czy nie przekroczymy bezpiecznej dawki?

*Czy nasze zapotrzebowanie na witaminy i biopierwiastki jest dziś większe niż przed laty?*  
Organizm ludzki jest taki sam, jaki był tysiące lat temu, ale obecnie przywiązujemy większą wagę np. do badań krwi, wiemy jakie są normy witamin

## ROZMOWA

i pierwiastków, możemy zapytać lekarza o najlepsze dawki i suplementować naszą dietę. Kiedyś po prostu nie wiedzieliśmy, czy mamy jakieś niedobory, bo nauki o zdrowiu i żywieniu nie były tak rozwinięte. Ale nasza wiedza powinna być pogłębiona. Zakupów nie powinniśmy robić tylko pod wpływem sugestywnej reklamy czy przystojnego spikera, dotyczy to zwłaszcza suplementów, które są reklamowane jako odchudzające. Ze szczególną ostrożnością powinny podchodzić do nich osoby, które już są szczupłe, a chcą się jeszcze bardziej odchudzić. Niektóre kobiety uważają, że suplementy mogą zastąpić normalną żywność, a to fatalnie odbija się na zdrowiu.

*Suplementy diety to ogromny rynek, możemy znaleźć środki na niemal wszystkie dolegliwości.*

*Jakie regulacje w tym zakresie szykuje Europejski Urząd ds. Bezpieczeństwa Żywności?*  
Jest tu luka, istotny problem prawny, bo wprawdzie istnieją wymogi dotyczące oświadczeń zdrowotnych, co oznacza, że na suplementach jest napisane, co robią dobrego dla organizmu

lecz musi to mieć pokrycie w badaniach oraz oznakowaniu suplementu, ale generalnie, ponieważ są one traktowane jako żywność nie przechodzą żadnego procesu dopuszczenia na rynek. Tak jak w Europie ani na świecie nikt nie dopuszcza nowego gatunku chleba czy rzodkiewek, tak samo jest z suplementami. Ponadto definicja żywności jest na tyle szeroka, że zaliczane są do niej substancje, które poprawiają dobrostan i samopoczucie, obejmuje więc np. taurynę. To nie jest dobra sytuacja.

*Czy jest szansa, by to się zmieniło?*

Na razie nie widać ku temu woli, być może wynika to z nacisku grupy producentów. Ostatnio wiele specyfików, które kiedyś były sprzedawane w aptekach jako leki, nagle stało się suplementami diety, bo one nie wymagają żadnego procesu dopuszczania. Są tańsze w produkcji, ponieważ nie muszą podlegać badaniom. A w moim odczuciu, jako toksykologa i farmaceuty, powinny.

*Rozmawiała Joanna Stanisławska*

REKLAMA



DuoLife



Czy znasz coś cenniejszego niż **zdrowie? My też nie...**

**Profilaktyka**  
zamiast leczenia

zobacz więcej:  
**DuoLife.eu**





MGR FARM.  
ZUZANNA KAPSA

# Higiena INTYMNA

*Naturalna mikroflora strefy intymnej jest w 95 proc. skolonizowana przez pałeczki kwasu mlekowego *Lactobacillus spp.* produkujące kwas mlekowy. Kwaśne środowisko o pH 3,8-4,5, bakteriocyny i powstający nadtlenek wodoru w normalnych warunkach hamuje rozwój patologicznej flory.*

Przyczyną wszystkich zakażeń pochwy jest zaburzona równowaga między stężeniem *Lactobacillus spp.* a drobnoustrojami naturalnie występującymi w pochwie w niewielkich ilościach<sup>[1]</sup>. Czynniki predysponującymi do nadmiernego rozwoju mikroorganizmów chorobotwórczych są: nadmierna okluzja spowodowana obcisłą bielizną lub ubraniem; gromadzenie się martwych komórek, potu, resztek moczu; obniżenie odporności, stosowanie antybiotyków, kortykosteroidów, środków antykoncepcyjnych; choroby współtowarzyszące: cukrzyca, zmiany hormonalne (np. niedobór estrogenów); menstruacja; ciąża; wysoka aktywność seksualna; przebywanie w miejscach o dużej wilgotności: basen, sauna; nadmierna higiena silnymi detergentami, częste irygacje pochwy.

### Epidemiologia

Guzikowski W. i wsp. przebadali ponad 1700 pacjentek z województwa opolskiego. Nieprawidłową florę bakteryjną pochwy stwierdzili aż u 46,6 proc. badanych. W głównej mierze były to zakażenia bakteryjne (85 proc.), z czego 58,1 proc. stanowiły infekcje bakteriami tlenowymi, a 19,6 proc. beztlenowymi. 15 proc. pacjentek cierpiało z powodu zakażeń *Candida albicans*. Lekarze nie zaobserwowali infekcji *Trichomonas vaginalis* (rzęsistka pochwowego), mimo że piśmiennictwo podaje, że stanowi ono czynnik etiologiczny 18-70 proc. stanów zapalnych<sup>[2]</sup>.

Lekceważenie stanów zapalnych pochwy może doprowadzić do poważnych konsekwencji, takich jak zakażenie wyższych odcinków

narządów płciowych, zakażenie układu moczowego, niepłodność, poronienie i przedwczesna ciąża<sup>[1]</sup>.

### Aerobic vaginitis

Tlenowe bakteryjne zapalenie pochwy związane jest z rozwojem mieszanej, tlenowej flory bakteryjnej: *E.coli*, paciorkowców z grupy B, *S. aureus*, *Enterococcus spp.* Objawem są ropne, żółtawe upławy o zapachu gnilnym (produkty metabolizmu i toksyny flory tlenowej). Wydzielina pochwy ma podwyższone pH > 6. W badaniu ginekologicznym charakterystyczny jest stan zapalny błony śluzowej pochwy: obrzęk, zaczerwienienie, a nawet nadżerki<sup>[1]</sup>.

### Bakteryjna waginoza

Przyczyną są główne bakterie beztlenowe (*Gardnerella vaginalis*, *Mycoplasma hominis*, *Mobiluncus*, *Prevotella*, *Atopium*) naturalnie występujące w pochwie, lecz w małej ilości. U 50 proc. pacjentek choroba przebiega bezobjawowo, u pozostałych obserwuje się jednorodną białawą wydzielinę z pochwy o nieprzyjemnym rybiem zapachu (spowodowanym obecnością *G. vaginalis*) i pH jest nieznacznie podwyższone do poziomu > 4,5. Potwierdzeniem jest występowanie tzw. komórek jeżowych (*clue cells*) w wymazie<sup>[3]</sup>.

### Zakażenia drożdżkowe

Zakażenia grzybicze pochwy i sromu (*vulvovaginal candidiasis*) jest narastającym problemem wieku rozrodczego. Najczęstszą przyczyną jest ▶



► infekcja *Candida albicans*, ale rośnie odsetek zakażeń innymi gatunkami, opornymi na standardowe schematy leczenia (m.in. *C. glabrata*, *C. tropicalis*, *C. krusei*, *S. cerevisiae*). Objawy są niespecyficzne: świąd, bolesność sromu, upławy, pH pochwy w normie (< 4,5). Stąd niezbędne jest potwierdzenie infekcji w obrazie mikroskopowym, aby wykluczyć np. alergię kontaktową. Właściwe rozpoznanie i leczenie grzybicy opóźnia nadmierne stosowanie środków dostępnych bez recepty<sup>[4]</sup>.

## Probiotyki

U kobiet z objawami zapalenia pochwy niezbędne jest wdrożenie leczenia przyczynowego (antybiotyków lub leków przeciwgrzybiczych).



W literaturze znaleźć można także publikacje wskazujące na zasadność miejscowego podawania kombinacji pałeczek kwasu mlekowego i estriolu (0,03 mg, tylko na receptę). Estrogeny zwiększają stężenie glikogenu w nabłonku, substratu dla *Lactobacillus spp.*<sup>[1]</sup>.

## Higiena miejsc intymnych

Najważniejszą zasadą jest nieprzenoszenie bakterii z okolic odbytu na cewkę moczową i przedsionek pochwy. Z tego względu mycie i suszenie zawsze powinno odbywać się w kierunku od pochwy do odbytu. Podczas mycia należy używać dłoni, unikając gąbek i myjek, a zamiast długich, gorących kąpeli, lepiej wybrać prysznic. Podczas mycia nie po-

*Używanie tradycyjnych mydeł, płynów i żeli do kąpieli zaburza kwaśny odczyn pochwy, a dodatkowo może powodować wysuszenie i podrażnienie.*

Naturalnym uzupełnieniem jest suplementacja probiotyków zawierających pałeczki *Lactobacillus spp.* Mogą być to zarówno postaci dopochwowe, jak i doustne, gdyż bakterie docierają z odbytu do pochwy (podobnie jak chorobotwórcze bakterie tlenowe) i nie ma na to wpływu higieny osobista.

U kobiet z nawrotową postacią drożdżakowego zapalenia, Polskie Towarzystwo Ginekologiczne rekomenduje stosowanie doustnych preparatów probiotycznych jako uzupełnienie do terapii przeciwgrzybiczej. Probiotyki powinny być stosowane przez okres 3-6 miesięcy, a następnie profilaktycznie przez 7 dni w każdym cyklu<sup>[1]</sup>.

Szczególnie warte uwagi są dwa szczepy spełniające wymogi WHO/FAO – *Lactobacillus rhamnosus GR-1* oraz *Lactobacillus fermentum RC-14*. Mają one skuteczność udowodnioną klinicznie – przywracają odpowiedni poziom pałeczek kwasu mlekowego u 79 proc. kobiet stosujących je dopochwowo raz w tygodniu i u 50 proc. pacjentek stosujących je doustnie codziennie (I stopień wiarygodności danych)<sup>[5]</sup>.

winno się palcami usuwać śluzu zlokalizowanego w pochwie, gdyż zapewnia on ochronę przed infekcjami.

Do mycia można używać zwykłej wody bez detergentów lub specjalnych płynów do higieny intymnej. Takie płyny zapewniają utrzymanie odpowiedniego pH pochwy dzięki zawartości kwasu mlekowego. Używanie tradycyjnych mydeł, płynów i żeli do kąpieli zaburza kwaśny odczyn pochwy, a dodatkowo może powodować wysuszenie i podrażnienie.

## Płyn do higieny intymnej

Dobry płyn do higieny intymnej nie powinien zaburzać naturalnej mikroflory i równocześnie nie powinien usposabiać do rozwoju mikroorganizmów chorobotwórczych. Warto przypomnieć pacjentkom zasady dobierania odpowiedniego płynu: ✓ unikanie silnych, drażniących surfaktantów (SLES – *Sodium Laureth Sulfate*, SLS – *Sodium Lauryl Sulfate*) na rzecz tych delikatniejszych (np. Lauryl Glucoside, Cocamidopropyl Betaine);

## BIBLIOGRAFIA

1. Wielgoś M., Pietrzak B. Bacterial vaginosis: diagnosis and treatment. *Przegląd Menopauzalny* 2012; 5: 356-363.
2. Guzikowski W. i in. Flora pochwy w rozmazach pochwowo-szyjkowych u kobiet z gmin powiatu Opole. *Gin. Prakt.* 2003, 11, 2, 50-53.
3. Bacz A. Bakteryjna waginoza w ciąży. *Medycyna Praktyczna – Ciąża*. Dostęp online: <http://ciaza.mp.pl/przebiegciazy/63102,bakteryjna-waginoza-w-ciazy>
4. Stanowisko zespołu Ekspertów Polskiego Towarzystwa Ginekologicznego dotyczące etiopatogenezy i leczenia nawrotowej postaci drożdżakowego zapalenia pochwy i sromu. 2011. Dostęp online: [www.polskietowarzystwoginekologiczne.com.pl](http://www.polskietowarzystwoginekologiczne.com.pl)
5. Kochan P. Wybrane schorzenia dróg moczowo-płciowych kobiety i leczenie wg CDC. Kryteria WHO/FAO dla probiotyków i ich zastosowanie w ginekologii w świetle najnowszych badań. *Gin Prakt* 2005; 87, 6: 11-18.
6. Pucher P. Produkty do higieny intymnej – jeszcze lepsza praktyka. *Świat Przemysłu Kosmetycznego*. 2013;4(17):30-31.
7. Molteni B. et al. Efficacy and Tolerability of a New Chlorhexidine-Based Vaginal Gel in Vaginal Infections. *Curr Med Res Opin.* 2004;20(6).
8. Thoma M.E. et al. Longitudinal changes in vaginal microbiota composition assessed by gram stain among never sexually active pre- and postmenarcheal adolescents in Rakai, Uganda. *J. Pediatr. Adolesc. Gynecol.* 2011;24(1):42-47.



# GINEKOLOGIA

- ✓ unikanie środków zapachowych;
- ✓ obecność kwasu mlekowego;
- ✓ obecność prebiotyków, wspomagające rozwój naturalnej mikroflory (np. inuliny);
- ✓ obecność substancji nawilżających, łagodzącym, stymulujących odbudowę naskórka, o działaniu przeciwzapalnym i ułatwiającym gojenie: D-pantenol, alantoina, gliceryna, ekstrakty roślinne: aleosu, babki lancetowatej, lukrecji gładkiej, rumianku (bisabolol, chamazulen);
- ✓ obecność substancji antyseptycznych: chlorheksydyna, wyciągi roślinne z szałwii, kory dębu, macierzanki, rumianki, czy babki lancetowatej;
- ✓ obecność substancji przeciwdrobnoustrojowych: wyciąg z tarczycy bajkalskiej, klimbazol<sup>[6]</sup>.

Chlorheksydyna jest silnym środkiem odkażającym, stąd oczywiste pytanie, czy jej stosowanie nie zaburza rozwoju naturalnej mikroflory. Przeprowadzono badanie z udziałem 90 kobiet z bakteryjną waginozą i zakażeniem

drożdżakowym. Pacjentki przez 7 dni stosowały dopochwowo 0,5% żel z chlorheksydyną, metronidazol w tabletkach lub klotrimazol w kremie. Skuteczność chlorheksydyny była porównywalna lub lepsza do stosowanego leczenia (zakażenie bakteryjne ustąpiło u 93 proc. kobiet vs 74 proc. po stosowaniu metronidazolu; zakażenie grzybicze u 86,6 proc. vs 86 proc. po klotrimazolu)<sup>[7]</sup>.

## Higiena intymna okresem przedpokwitaniowym

Zmiany hormonalne w okresie dojrzewania mają znaczący wpływ na kolonizację bakterii w pochwie. Przed pierwszą miesiączką, kiedy poziom estrogenów jest niski, pochwę kolonizują przede wszystkim bakterie Gram (-). To sprawia, że odczyn pochwy u dziewczynek jest obojętny, a nawet zasadowy (pH 6,5-7,5). Z tego powodu u dziewczynek przed okresem pokwitania nie powinno się stosować płynów do higieny intymnej o niskim pH, zawierającym kwas mlekowy.<sup>[8]</sup> ■

REKLAMA

# Detramax<sup>®</sup>

NOVASCON  
PHARMACEUTICALS

## KOMPLEKSOWO DBA O ZMĘCZONE, OPUCHNIĘTE NOGI.

**TABLETKI**  
suplement diety



**Aż 4 starannie  
wyselekcjonowane składniki**  
dla długotrwałego efektu  
lekkich nóg.

Detramax uzyskał pozytywną opinię  
Polskiego Towarzystwa Ginekologicznego  
dla kobiet w 2 i 3 trymestrze ciąży.

**RAJSTOPY I PODKOLANÓWKI  
UCISKOWE**



**Stymulują krążenie nóg  
zapobiegają ich zmęczeniu,  
obrzękom i bólowi.**

**Zawierają aktywne jony  
srebra,** które działają  
antybakteryjnie.

**ŻEL KOJĄCY DO NÓG**



**Żel kojący do nóg pomaga  
łagodzić obrzęk i uczucie  
ciężkości nóg.**

Zmniejsza skłonność do  
tworzenia się rozszerzonych  
naczyniek.

# ZAPALENIE *pęcherza moczowego*

*Zapalenie pęcherza moczowego to jedna z częstszych infekcji, z którą pacjenci, a w szczególności pacjentki, zgłaszają się po poradę farmaceutyczną. Co powinniśmy wiedzieć o tej przypadłości, by skutecznie objąć chorych opieką farmaceutyczną?*

MGR FARM.  
ANNA SKÓRKA

Zgodnie z danymi, opublikowanymi w „Rekomendacjach diagnostyki, terapii i profilaktyki zakażeń układu moczowego u dorosłych” w 2015 roku, zakażenie układu moczowego (ZUM) jest jednym z najczęściej występujących typów zakażeń, stanowiąc 40 proc. infekcji szpitalnych i 10-20 proc. pozaszpitalnych. Szacuje się, że około połowa kobiet i 12 proc. mężczyzn przynajmniej raz w życiu doświadczyła tej choroby. ZUM w 81 proc. przypadków dotyka kobiet, najczęściej w wieku 16-35 lat. Po 60. roku życia zwiększa się zachorowalność u płci męskiej, ale i tak kobiety chorują dwa razy częściej. ZUM ma bardzo często charakter nawrotowy.

### Etiologia i klasyfikacja ZUM

W obrębie ZUM, zgodnie z klasyfikacją według Thomasa Hooton'a z 2010 roku, wyróżnia się:

- ✓ niepowikłane ostre zapalenie pęcherza moczowego u młodych kobiet,
- ✓ niepowikłane nawracające zapalenie pęcherza moczowego u młodych kobiet,
- ✓ niepowikłane ostre odmiedniczkowe zapalenie nerek u młodych kobiet,
- ✓ ostre niepowikłane zapalenie pęcherza moczowego, z dużym prawdopodobieństwem równoczesnego, bezobjawowego zajęcia procesem chorobowym nerek lub stercza, u kobiet lub mężczyzn,
- ✓ powikłane ZUM u kobiet lub mężczyzn,
- ✓ bakteriomocz bezobjawowy u kobiet lub mężczyzn.

Niepowikłane ZUM dotyczy pacjentów bez żadnych dodatkowych chorób, wad układu moczowego, upośledzenia miejscowych czy ogólnoustrojowych mechanizmów obronnych. Wywołane jest przez typowe bakterie, najczęściej Gram ujemne pałeczki jelitowe z rodziny *Enterobacteriaceae*, w 75-95 proc. *Escherichia coli* i jej uropatogenny szczep UPEC (*Uropathogenic Escherichia coli*). U kobiet aktywnych seksualnie infekcje bardzo często są spowodowane przez *Staphylococcus saprophyticus*.

Powikłane ZUM występuje u osób z anatomicznymi lub czynnościowymi utrudnieniami w odpływie moczu, z zaburzeniami mechanizmów odpornościowych, a czynnikiem etiologicznym są nietypowe drobnoustroje m.in.: *Proteus*, *Klebsiella*, *Enterobacter*, *Pseudomonas aeruginosa*, *Acinetobacter*, *Enterococcus*, *Staphylococcus*, *Streptococcus*. Mogą występować także zakażenia

grzybicze, szczególnie u diabetyków oraz wirusowe, u pacjentów z pierwotnymi lub wtórnymi zaburzeniami odporności.

### Zakażenie

Ma najczęściej charakter wstępujący, rzadziej krwiopochodny czy limfatyczny. Po kolonizacji okolic ujścia cewki moczowej (u kobiet – przedstonka pochwy, u mężczyzn – okolicy podnapletkowej) drobnoustrojami chorobotwórczymi, następuje ich inwazja do pęcherza moczowego.

Czynnikami predysponującymi do wystąpienia zakażeń są:

- ✓ płeć żeńska – u kobiet jest większe ryzyko przeniesienia patogenów do pęcherza moczowego, ze względu na bliskie sąsiedztwo ujścia cewki moczowej, pochwy i odbytnicy, krótką cewkę oraz możliwość mechanicznego wprowadzenia drobnoustrojów podczas stosunku płciowego,
- ✓ wiek – najczęściej chorują młode kobiety; z wiekiem wzrasta zachorowalność niezależna od płci, a związana ze starzeniem się organizmu: zaburzeniami w oddawaniu moczu (inkontynencją, przerost gruczołu krokowego), menopauzą (zaburzenia we florze bakteryjnej pochwy na skutek zmniejszonej ilości estrogenów – w pochwie zmniejsza się ilość pałeczek kwasu mlekowego, a zwiększa bakterii jelitowych), upośledzeniem odporności, zabiegami urologicznymi i ginekologicznymi,
- ✓ ciąża – zmniejszone napięcie mięśniówki pęcherza moczowego i moczowodów oraz ucisk powiększonej macicy na moczowody, szczególnie prawy, mogą powodować zastój moczu i jego cofanie do moczowodów,
- ✓ choroby takie jak: kamica moczowa (kamienie moczowe utrudniają odpływ moczu, drażnią błonę śluzową, są rezerwuarem bakterii), cukrzyca (cukromocz sprzyja rozwojowi bakterii, hiperglikemia powoduje upośledzenie odporności, mikroangiopatia prowadzi do miejscowego niedokrwienia pęcherza i nerek, dochodzi do zaburzeń w opróżnianiu pęcherza), przerost gruczołu krokowego, odpływ pęcherzowo-moczowodowy,
- ✓ instrumentalizacja dróg moczowych – cewnikowanie, zabiegi urologiczne,
- ✓ leki immunosupresyjne, wcześniejsza antybiotykoterapia,
- ✓ uwarunkowane genetycznie okoliczności ułatwiające przyleganie bakterii do nabłonka błony śluzowej dróg moczowych, ➤

- ✓ niewłaściwa higiena okolic intymnych, wstrzymanie moczu, niepełne opróżnienie pęcherza podczas mikcji, używanie środków plemnikobójczych.

Gdy naturalne mechanizmy obronne organizmu (długość cewki moczowej, perystaltyka moczowodów, właściwe funkcjonowanie zastawek pęcherzowo-moczowodowych, fizjologiczna flora bakteryjna okolic cewki moczowej i pochwy, przeciwbakteryjne działanie wydzieliny gruczołu krokowego, przeciwciała w moczu, mukopolisacharydy, oligosacharydy) są sprawne, zakażenie zatrzymuje się zwykle na poziomie pęcherza moczowego.

## Zapalenie pęcherza moczowego

Objawia się dyskomfortem lub bólem podczas oddawania moczu (dyzuria), połączonym często z pieczeniem w cewce moczowej (stranguria), potrzebą oddania moczu w nocy (nykturia), częstomoczem, nagłym parciem na mocz, bolesnością okolicy nadłonowej, mimowolnym oddawaniem oczu. Jeśli powyższym objawom towarzyszy gorączka, dreszcze, bóle okolicy lędźwiowej, ból brzucha, nudności, wymioty, ból głowy, dodatni objaw Goldflama (przyłożenie płaskiej dłoni do okolicy lędźwiowej i uderzenie jej drugą dłonią zaciśniętą w pięść powoduje ból; u osób zdrowych taki test nie powoduje bólu) stan zapalny prawdopodobnie dotyczy nerek.

## Leczenie

Terapia zapaleń pęcherza moczowego obejmuje zawsze odpoczynek (szczególnie przy zakażeniu średnio ciężkim i ciężkim), odpowiednie nawodnienie organizmu, podanie leków przeciwbólowych/przeciwzapalnych, leków spazmolitycznych oraz antybiotykoterapię, zależną od rodzaju zakażenia. Uzupełnieniem leczenia jest fitoterapia.

*Ostre, niepowikłane zapalenie pęcherza u młodych kobiet* w 95 proc. wywoływane jest przez *E. coli*. Diagnoza opiera się o dokładny wywiad. Zgodnie z rekomendacjami wykonanie badań laboratoryjnych (w tym badania ogólnego moczu czy posiewu) nie jest konieczne. Pacjentki mogą być leczone ambulatoryjnie. Właściwa antybiotykoterapia obejmuje leki: trimetoprim (2 x dziennie po 100 mg przez 3-5 dni), kotrimoksazol (2 x dziennie 960 mg przez 3 dni), fosfomycyna (1 x dziennie 3000 mg, jednorazowo). Leki II wyboru (amoksycylina z kwasem klawulanowym, cyprofloksacyna, ofloksacyna, lewofloksacyna) powinny być w pierwszej kolejności zarezerwowane dla zakażeń powikłanych lub ciężkich stanów.

*Nawracające niepowikłane zapalenie pęcherza u młodych kobiet* oznacza trzy lub więcej nawrotów choroby w ciągu roku. Nawroty związane są z ponownym, zewnątrzpochoydnym zakażeniem i najczęściej są wywoływane przez *E. coli* lub *S. saprophyticus*. Zgodnie z rekomendacjami, leczenie nawrotów powinno odbywać się w oparciu o wynik posiewu moczu. Jednak do czasu jego otrzymania stosuje się leczenie empiryczne, jak w ostrym, niepowikłanym zapaleniu. W przypadku częstych nawrotów stosuje się długotrwałą antybiotykoterapię (1 x dziennie), a jeśli nawroty są ściśle związane ze współżyciem seksualnym, zaleca się stosowanie antybiotyku po stosunku.

*Ostre, niepowikłane zapalenie pęcherza moczowego, występujące u kobiet* (z pominięciem młodych kobiet) oraz mężczyzn, niosące za sobą prawdopodobieństwo zapalenia nerek lub stercza powinno być leczone na podstawie wyniku posiewu moczu; początkowo leczenie empiryczne, jak wyżej.

## Furazydyna

Jest chemioterapeutyką stosowaną w zapaleniu pęcherza moczowego, dostępną bez recepty. Wykazuje silne działanie bakteriostatyczne w stosunku do *E. coli*, *S. aureus*, *S. epidermidis*, *S. faecalis*, *Salmonella*, *Shigella*, *Klebsiella*. Działa też przeciwprzemiakowo i słabo przeciwgrzybiczo. Szybko wchłania się z przewodu pokarmowego, szczególnie przyjmowana z posiłkiem wysokobiałkowym, witaminą B<sub>6</sub> lub solą kuchenną. Nie powinna być stosowana u pacjentów z nadwrażliwością, ciężką niewydolnością nerek, polineuropatią obwodową, niedoborem dehydrogenazy glukozy-6-fosforanowej oraz w pierwszym trymestrze ciąży. Podczas leczenia możliwe są szumy w uszach, bóle głowy i nudności (aby im zapobiec można zastosować leki antyhistaminowe), zapalenia nerwów (przy dłuższym stosowaniu warto sięgać po witaminy z grupy B). Należy unikać alkoholu. Lek nie powinien być nadużywany. Stosowanie maksymalnie tydzień, w razie potrzeby powtórzyć kurację po 10-15 dniach. Nie należy leku przyjmować zapobiegawczo, wyjątkowo – pod kontrolą lekarza. Dla skuteczności ważne jest dawkowanie: pierwszego dnia 2 tabletki 4 razy na dobę, potem 2 tabletki 3 razy na dobę. Zakwaszenie moczu ma istotny wpływ na aktywność leku – zasadowe pH powoduje rozkład cząsteczek furazydyny, a zbyt kwaśny odczyn wzmagają jej toksyczne działanie. Można łączyć furazydynę z witaminą C w dawce 2-3 razy dziennie po 200 mg. Jeśli w trakcie terapii pacjent poczuje mrowienie, swędzenie, drętwienie w palcach, należy odstawić lek, ze względu na możliwość uszkodzenia nerwów obwodowych.

# UROLOGIA



## OPIEKA FARMACEUTYCZNA W ZAPALENIU PĘCHERZA MOCZOWEGO:

Kogo dotyczy choroba	wiek, choroby współistniejące, uczulenia (powikłane zapalenie – konsultacja lekarska)
Jakie są objawy	czy dotyczące pęcherza moczowego, czy mogą świadczyć o zapaleniu nerek (zapalenie nerek – konsultacja lekarska)
Czy to pierwszy epizod choroby w ciągu roku czy kolejny	nawrót – konsultacja lekarska
Dobór terapii	furazydyna, fitoterapia, żurawina, odpowiednie nawodnienie, leki przeciwbólowe, spazmolityczne
Wskazanie konieczności profilaktyki	nawroty są częste

### Żurawina wielkoowocowa

Liczne badania i ich analizy potwierdzają skuteczność preparatów żurawiny w leczeniu i profilaktyce nawrotów ZUM. Ważne by wybierać preparaty z odpowiednim stężeniem proantocyjanidyn (PAC – min. 36 mg na dobę), które hamują przyleganie szczepów uropatogennych do powierzchni komórek nabłonka błony śluzowej dróg moczowych. Wykazano w badaniach, że działanie profilaktyczne jest skuteczne szczególnie u młodych kobiet, aktywnych seksualnie. Żurawinę można przyjmować w postaci soku, tabletek, kapsułek. W wielu preparatach występuje w połączeniu z ziołami diuretycznymi.

### Akwaretyki

Fitoterapia jest cennym uzupełnieniem leczenia. Warto polecać pacjentom stosowanie ziół w postaci naparów – zwiększa to nawodnienie organizmu, wydalanie moczu i ułatwia samoczyszczanie dróg moczowych. Chroni także przed tworzeniem złożeń. Cenne właściwości posiadają: liść brzozy, liść pokrzywy zwyczajnej, korzeń i owoce pietruszki, ziele nawłoci pospolitej, ziele mniszka lekarskiego. Stosowaniu tabletek powinno towarzyszyć odpowiednie spożycie płynów.

### Arbutyna

Jest glikozydem fenolowym, zawartym w liściach mącznicy lekarskiej (8-10%), liściach borówki brusznicy (4-6%) czy liściach gruszy (2%). Arbutyna w drogach moczowych, przy alkalicznym odczynie moczu, uwalnia hydrochinon,

wykazujący silne działanie przeciwbakteryjne w stosunku do większości uropatogennych. Można przyjmować napary z pojedynczych ziół lub stosować mieszanki albo tabletki.

### Istotna profilaktyka

W ramach zapobiegania zapaleniu pęcherza moczowego i jego nawrotom warto zadbać o:

- ✓ odpowiednie, codzienne nawodnienie organizmu, minimum 2 litry płynu,
- ✓ właściwą higienę okolic intymnych, w tym używanie delikatnych środków myjących, przewiewnej bielizny z naturalnych tkanin, rezygnacja z agresywnych dezodorantów, środków do prania bielizny, unikanie środków plemnikobójczych,
- ✓ florę bakteryjną pochwy – u młodych kobiet przez stosowanie preparatów z bakteriami kwasu mlekowego doustnie lub dopochwowo, a w okresie postmenopauzalnym – kremów z estrogenami,
- ✓ odpowiednio częste oddawanie moczu, także po stosunku, niewstrzymywanie mikcji, pełne opróżnianie pęcherza,
- ✓ ochronę pęcherza przed zimnem,
- ✓ unikanie zaparć,
- ✓ przyjmowanie preparatów z żurawiną,
- ✓ stosowanie wkładek urologicznych przy nietrzymaniu moczu,
- ✓ skuteczne leczenie współistniejących chorób.

Gdy pacjent zgłasza dolegliwości ze strony układu moczowego, pomóżmy mu dobrać skuteczną terapię, a w razie potrzeby wskażmy konieczność konsultacji lekarskiej (tabela). ■

#### BIBLIOGRAFIA

1. „Rekomendacje diagnostyki, terapii i profilaktyki zakażeń układu moczowego u dorosłych” pod red. prof. dr hab. med. Walerii Hryniewicz i dr hab. med. Michała Holeckiego; Narodowy Instytut Leków, Warszawa 2015
2. Lamer-Zalewska E., Kowal-Gierczak B., Niedworok J.: „Fitoterapia i leki roślinne”; PZWL 2007
3. Kupilas A.: „Zakażenia układu moczowego u kobiet”; Przegląd Urologiczny 2012/5 (81)
4. Kupilas A.: „Zakażenia układu moczowego”; Przegląd Urologiczny 2006/4 (38)
5. Liczko T.: „Fitoterapia w zakażeniach układu moczowego”; Panacea nr 4 (45), październik-grudzień 2013, 8-11
6. Wolski J. K.: „Zakażenia układu moczowego a żurawina jako suplement wspomagający leczenie”; Przegląd Urologiczny 2013/3 (79)

# PACJENT

## *z bólem w aptece*

*Współczesna farmakoterapia bólu opiera się na świadomym wyborze leku przeciwbólowego adekwatnego zarówno do mechanizmu powstawania bólu, jak i jego natężenia.*

**DR N. MED. JAROSŁAW WOROŃ**

ZAKŁAD FARMAKOLOGII KLINICZNEJ KATEDRY FARMAKOLOGII WYDZIAŁU LEKARSKIEGO UJ CM KRAKÓW; KLINIKA LECZENIA BÓLU I OPIEKI PALIATYWNEJ KATEDRY CHOROÓB WEWNĘTRZNYCH I GERONTOLOGII UJ CM KRAKÓW; KLINICZNY ODDZIAŁ ANESTEZJOLOGII I INTENSYWNEJ TERAPII NR 1 SZPITALA UNIWERSYTECKIEGO W KRAKOWIE

**W** populacji polskiej przewlekłe dolegliwości bólowe o znacznym nasileniu zgłasza ponad 22 proc. populacji. Ci pacjenci często stosują dostępne bez recepty leki przeciwbólowe, nierzadko do doraźnego złagodzenia bólu.<sup>[1,2,3]</sup> Druga grupa pacjentów to osoby, które poszukują skutecznego leku w związku z wystąpieniem bólu ostrego, zlokalizowanego w narządzie ruchu, w bólu zęba, głowy, a także w związku z kolką nerkową czy zespołem bolesnego miesiączkowania. Wspomniany wcześniej świadomy wybór leku powinien opierać się na znajomości różnic w zakresie działania poszczególnych dostępnych bez recepty leków przeciwbólowych, spośród których największą grupę stanowią niesteroidowe leki przeciwzapalne (NLPZ).<sup>[3]</sup> Skuteczność oraz bezpieczeństwo NLPZ zależy nie tylko od ich profilu wpływu na poszczególne rodzaje

cyklooksygenaz, ale także powinno uwzględniać dodatkowe, bardzo istotne mechanizmy działania leku, które doprowadzają do potencjalizacji jego działania terapeutycznego.

## Deksketoprofen

Asortyment dostępnych bez recepty leków przeciwbólowych poszerzył ostatnio deksketoprofen, który zasługuje na szczególną uwagę ze względu na swój profil farmakokinetyczno-farmakodynamiczny<sup>[3]</sup>. To że dzisiaj deksketoprofen może być dostępny bez konieczności wizyty u lekarza jest uznaniem zarówno jego skuteczności, jak i dobrej tolerancji. Dlatego właśnie w ramach opieki farmaceutycznej warto przyjrzeć się, co różnicuje deksketoprofen od innych NLPZ. Preparat zawierający składnik czynny trometamol deksketoprofenu, należy do grupy klasycznych niesteroidowych leków przeciwzapalnych (NLPZ) o silnym działaniu przeciwbólowym, przeciwzapalnym i przeciwgorączkowym<sup>[3,7]</sup>.

Efekt farmakologiczny NLPZ wyraża się poprzez działanie na enzym COX. Hamowanie obwodowe tych enzymów zmniejsza syntezę prozapalnych prostaglandyn (PG) i tromboksanu, nie bez znaczenia w tym względzie jest również wpływ deksketoprofenu na modulowanie przewodzenia bodźców bólowych oraz ograniczanie hiperalgezji, co w istotny sposób zapobiega transformacji bólu ostrego w ból przewlekły. Hamowanie syntezy PG poza zmniejszeniem bólu, zapalenia i gorączki, może powodować działania niepożądane wynikające z funkcji ochronnej, jaką wywierają PG na śluzówkę przewodu pokarmowego oraz agregację płytek. Jednak, jak wskazują badania farmakoepidemiologiczne, ryzyko wystąpienia krwawienia z przewodu pokarmowego podczas stosowania dawek terapeutycznych deksketoprofenu jest niewielkie, co także nie było bez znaczenia w procedurze dostępności leku bez recepty<sup>[1,3]</sup>.

## Efekt terapeutyczny

Warto pamiętać, że deksketoprofen oprócz wpływu na zahamowanie produkcji prostaglandyn hamuje dodatkowo czynnik transkrypcji jądrowego białka kB odpowiedzialnego za ekspresję genu cytokin, a poprzez wpływ na nadrdzeniowe szlaki cholinergiczne dodatkowo wykazuje silne działanie przeciwbólowe<sup>[1,3]</sup>. Deksketoprofen jest prawoskrętnym, czynnym farmakologicznie izomerem powszechnie stosowanego ketoprofenu. Ponieważ ketoprofen jest racematem, a właściwości przeciwbólowe ketoprofenu są ograniczone do jego aktywnego S (+) enancjomeru, R (-), enancjomer jest terapeutycznym balastem i jest odpowiedzialny za działania niepożądane. Deksketoprofen

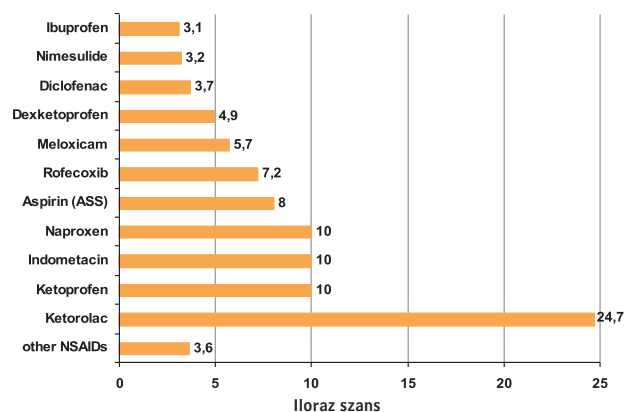
wykazuje efekt terapeutyczny analogiczny do dwukrotnie większej dawki racemicznego ketoprofenu. Obciążenie metaboliczne pacjenta może być tym samym dwukrotnie mniejsze, a działania niepożądane mogą być zredukowane poprzez eliminację enancjomeru, jak już wspomniano, pozbawionego działania przeciwbólowego<sup>[3]</sup>.

W badaniach klinicznych wykazano doskonałą skuteczność analgetyczną w zwalczaniu bólu o charakterze ostrym o natężeniu od małego do umiarkowanego. Udowodniono skuteczność terapeutyczną w uśmierzaniu bólu po ekstrakcji zęba, bólu pooperacyjnego, rwy kulszowej, kolki nerkowej, zespołu bolesnego miesiączkowania oraz bólu kostno-mięśniowego zarówno w zaostrieniach procesu przewlekłego, wywołanego chorobą zwyrodnieniową, jak i ostrego, pourazowego. Spektrum działania przeciwbólowego deksketoprofenu powoduje, że praktycznie u każdego pacjenta, który zgłasza się po poradę z bólem do apteki, można polecić ten właśnie lek uzyskując bardzo wysokie prawdopodobieństwo skuteczności przeciwbólowej przy minimalnym ryzyku wystąpienia działań niepożądanych<sup>[3,4]</sup>. Działania niepożądane występujące często ( $\geq 1/100$  do  $1/10$ ) są nieliczne w porównaniu do innych NLPZ (również tych dostępnych bez recepty). Są to:

- nudności i (lub) wymioty,
- bóle brzucha,
- biegunka,
- niestrawność<sup>[2,3]</sup>.

W zależności od typu i nasilenia bólu dawką rekomendowaną jest 25 mg co 8 godzin. Całkowita dawka dobową nie powinna przekroczyć 75 mg. Deksketoprofen ulega szybkiemu wchłanianiu z przewodu pokarmowego, charakteryzuje się wysoką biodostępnością po podaniu doustnym. ➤

**Szacowane ryzyko krwawień z górnego odcinka przewodu pokarmowego po zastosowaniu wybranych NLPZ.**



Rys. Na podstawie: Laporte JR et al., Drug safety 2004; 27(6):411-420

➤ W praktyce warto pamiętać, że znanych jest wiele czynników wpływających na wchłanianie leku w przewodzie pokarmowym: postać farmaceutyczna, stabilność w środowisku kwaśnym, wrażliwość na enzymy, perystaltyka jelit i obecność pokarmu w żołądku. Jednak dwa najważniejsze czynniki to: rozpuszczalność w tłuszczach i rozpuszczalność w płynie. Deksketoprofen jest wysoce lipofilny.<sup>[5,6]</sup> Jego sól z trome-taminą dostępna w preparacie rozpuszczalnym jest bardzo dobrze rozpuszczalna w wodzie, co decyduje o drugim ważnym elemencie, jakim jest szybkie rozpuszczanie w przewodzie pokarmowym. Deksketoprofen trome-



ekstrakcją zęba, deksketoprofen w dawce doustnej 25 mg wykazywał silniejszy i szybszy efekt działania w porównaniu z 575 mg metamizolu lub 600 mg ibuprofenu oraz porównywalny z dwukrotnie większą dawką ketoprofenu (50 mg). Deksketoprofen po podaniu doustnym wykazuje profil kinetyczny gwarantujący szybszy początek efektu analgetycznego w porównaniu do ketoprofenu.<sup>[5,6]</sup> Deksketoprofen wykazuje wysoką skuteczność przeciwbólową u pacjentek z zespołem bolesnego miesiączkowania. Dawką rekomendowaną dla deksketoprofenu w tym wskazaniu jest zwykle 12,5 mg podawane co 4-6 godzin lub 25 mg co 8 godzin.<sup>[3,5]</sup>

*W badaniach klinicznych wykazano doskonałą skuteczność analgetyczną deksketoprofenu w zwalczaniu bólu o charakterze ostrym o natężeniu od małego do umiarkowanego.*

tamolu rozpuszcza się w wodzie ponad 100 razy lepiej niż lek w postaci czystego kwasu. Oba te czynniki przyczyniają się więc do szybkiego i pełniejszego wchłaniania w górnej części przewodu pokarmowego, powodując mniejszą ekspozycję na lek w dalszej części jelit. Przypuszcza się, że we wchłanianiu leku, oprócz dyfuzji biernej, uczestniczą również inne mechanizmy transportu. Stężenie maksymalne ( $C_{max}$ ), które występuje w zależności od zastosowanej postaci leku (po 30 minutach po podaniu tabletki i 15-20 minutach po podaniu granulatu do sporządzania roztworu doustnego), w postaci granulatu doustnego jest o około 30 proc. wyższe w porównaniu do innych doustnych postaci leku.<sup>[5,6]</sup>

### Działanie przeciwbólowe

Deksketoprofen wykazuje działanie przeciwbólowe zbliżone siłą działania do metamizolu.<sup>[4]</sup> U pacjentów po ekstrakcjach zębów wykazano, że w czasie pierwszej godziny po podaniu, deksketoprofen wykazywał silniejszy efekt analgetyczny niż ibuprofen. W modelu bólu wywołanego

Istotnym wnioskiem z przeprowadzonych w tym wskazaniu badań jest stwierdzenie, że 12,5 mg deksketoprofenu wykazuje podobną skuteczność jak ketoprofen w dawce czterokrotnie wyższej (50 mg) u pacjentek z pierwotnym zespołem bolesnego miesiączkowania.

Podsumowując skuteczność deksketoprofenu w wybranych jednostkach klinicznych, wynikającą z przedstawionych badań, należy podkreślić wysoką skuteczność analgetyczną, szybki początek efektu przeciwbólowego oraz mniejsze ryzyko występowania działań niepożądanych ze strony przewodu pokarmowego. Należy także przypomnieć o wysokim bezpieczeństwie stosowania leku, który charakteryzuje się niewielkim ryzykiem interakcji z innymi równocześnie stosowanymi lekami, a w szczególności z aspiryną stosowaną w dawkach przeciwpłytkowych.<sup>[2,3]</sup> Ważne jest także, że deksketoprofen wykazuje blisko dwukrotnie mniejsze szacowane ryzyko krwawień z górnego odcinka przewodu pokarmowego w porównaniu do ketoprofenu, naproksenu czy kwasu acetylosalicylowego. ■

### PIŚMIENNICTWO:

1. Wells B.G., DiPiro J.T., Schwinghammer T.L. et al. *Pharmacotherapy Handbook*, McGrawHill, NewYork 2015
2. Kostka-Trąbka E., Woron J. „Interakcje leków w praktyce klinicznej”, Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2011
3. red. Dobrogowski J., Wordliczek J., Woron J. „Farmakoterapia bólu”, Termedia Poznań 2014
4. Bagan J. V., Lopez Arranz J. S., et al. (1998). „Clinical comparison of dexketoprofen trometamol and dipyron in postoperative dental pain”, *J Clin Pharmacol* 38(12 Suppl): 55S-64S.
5. Barbanof M. J., Antonijano R. M., et al. (2001). „Clinical pharmacokinetics of dexketoprofen”, *Clin Pharmacokinetics* 40(4): 245-62.
6. Barbanof M. J., Gich I., et al. (1998) „Pharmacokinetics of dexketoprofen trometamol in healthy volunteers after single and repeated oral doses” *J Clin Pharmacol* 38(12 Suppl): 33S-40S.
7. Mauleon et al. *Drugs* 1996; 52 suppl 5; 24-46.





DR N. FARM.  
PAULINA MACZKA



WAKACYJNA APTECZKA  
*Dolegliwości podróżnika*

*Wakacje, na które czeka się cały rok, czasami wiążą się z przykrymi dolegliwościami.*

*Długa jazda samochodem może spowodować kinetozę, a inny rozkład dnia, woda, dieta mogą zaburzyć rytm wypróżniania.*

## Kinetoza

Chorobę lokomocyjną wywołują błędne informacje, wysyłane przez zmysły do mózgu. By organizm mógł zachować stan równowagi, narządy zmysłów zbierają ze środowiska zewnętrznego informacje i przesyłają je do ucha wewnętrznego, które zestawia je i przesyła do mózgu. Gdy układ zachowania równowagi wykrywa niezgodność między bodźcami docierającymi do ucha wewnętrznego a wrażeniami wzrokowymi, wówczas pojawiają się objawy choroby lokomocyjnej.

Konflikt informacji dostarczanych wraz z różnymi sygnałami odbieranymi przez organizm odbywa się najprawdopodobniej na poziomie neuroprzekazników – substancji chemicznych, takich jak histamina, acetylocholina i noradrenalina, które pozwalają komunikować się komórkom nerwowym.

Dokuczliwe zawroty głowy, zmęczenie i nudności, senność oraz pogorszenie nastroju to najczęstsze objawy choroby lokomocyjnej.

W zapobieganiu chorobie lokomocyjnej rutynowo podaje się leki przeciwhistaminowe I generacji, wśród nich najczęściej stosowany – dimenhydramina. Jest to lek przeciwwymiotny, przeciwhistaminowy (ogranicza działanie histaminy) i cholinolityczny (blokuje receptory muskarynowe dla acetylocholino). Działa silnie hamująco na czynność ośrodka wymiotnego w rdzeniu

przedłużonym i na odruchy błędnikowe. Lek zmniejsza napięcie mięśni gładkich, ogranicza perystaltykę przewodu pokarmowego oraz zmniejsza wydzielanie śliny. Przenika przez barierę krew – mózg, co powoduje senność i zaburzenia koncentracji. Dimenhydramina dobrze się wchłania po podaniu doustnym. Początek działania farmakologicznego występuje po około 30 minutach, efekt terapeutyczny utrzymuje się od 3 do 6 godzin. Lek występuje w postaci tabletek i gumy do żucia, zalecanych do stosowania od 6. roku życia.

Wśród naturalnych środków, które mogą złagodzić nudności najczęściej stosowany jest imbir (*Zingiber officinalis*). Kłącze imbiru bogate jest w olejek eteryczny. Olejek ten zawiera głównie związki seskwiterpenowe (zingiberen i zingiberol) oraz cyneol, borneol i cytral. Kłącze zawiera także żywice obfitujące w fenole, skrobię, aminokwasy, kwasy tłuszczowe oraz enzym: zingibainę. Surowiec wykazuje silne działanie przeciwzapalne, zapobiega nudnościom, ale także łagodzi objawy niestrawności oraz zaburzeń trawienia.

Preparaty oparte na wyciągu z imbiru nie wywołują senności oraz nie wykazują efektu uspokajającego. Na rynku farmaceutycznym dostępne są syropy, pastylki do ssania, drażetki i lizaki. Syrop i lizaki można podawać dzieciom powyżej 3. roku życia, pastylki i drażetki – minimum sześciolatkom.

Z APTECZNEJ PÓŁKI



## AKUTOL STOP spray

Przeznaczony jest do opatrywania drobnych ran powierzchniowych skóry. Zawiera mieszanek alginatu wapnia i alginatu sodu, które tworzą nad raną mechaniczną warstwę proszku. Warstwa alginatu absorbuje ze zranionego miejsca krew i powstające wysięki, tworząc chłodzący hydrożel. **Opakowanie wystarcza na 150 aplikacji.**

Dystrybutor:  
Salus International Sp. z o.o.

PROMOCJA

## ProbioSet® med kids

Preparat zawiera szczep bakterii probiotycznych HOWARU® Bifido – Bifidobacterium lactis HN019™ i fruktooligosacharody Actilight® 950P (FOS). ProbioSet® med kids przeznaczony jest do postępowania dietetycznego w zaburzeniach równowagi flory bakteryjnej przewodu pokarmowego, powstałej w trakcie antybiotykoterapii i 2-3 tygodnie po niej. Produkt polecany jest do stosowania także w przebiegu biegunek (zwłaszcza infekcyjnych) oraz w trakcie podróży do innych stref klimatycznych, kiedy w przewodzie pokarmowym dochodzi do zmian mikroflory. Preparat jest przeznaczony dla niemowląt, dzieci i osób dorosłych.

Producent: TACTICA  
Pharmaceuticals Sp. z o.o.



PROMOCJA

Z metod niefarmakologicznych zapobiegających chorobie lokomocyjnej zastosowanie znalazła akupresura. Opaska stymuluje znajdujący się na nadgarstkach punkt P6 (Neiguan), co niweluje uczucie nudności.

## Zaparcia

Zbyt wysoka zawartość tłuszczów w pokarmach, wysokie spożycie węglowodanów prostych oraz niedostateczna ilość przyjmowanych płynów to nieprawidłowości dietetyczne często prowadzące do powstawania zaparcia.

Wielogodzinne podróże, zmiana otoczenia, wody i diety, nieregularne



pasaż jelitowy, pozwala na zwiększenie liczby wypróżnień i uzyskanie pełnego wypróżnienia (lignina, celuloza), zmienia także konsystencję stolca poprzez zwiększoną zawartość wody (pektyny).

Część włókien nierozpuszczalnych w wodzie wywiera znaczący wpływ na pracę przewodu pokarmowego: uaktywnia wydzielanie śliny, wpływa na zwiększone wydzielanie soków trawiennych, pobudza ukrwienie jelit poprzez mechaniczne drażnienie ścian jelita grubego, co w konsekwencji usprawnia jego perystaltykę oraz chroni przed zaparciami. Co istotne, włókna pokarmowe regulują skład flory bakteryjnej zasiedlającej je-

## Wśród naturalnych środków, które mogą złagodzić nudności i zwiększyć komfort podróży najczęściej stosowany jest imbir

pory posiłków mogą powodować problemy związane z regularnym wypróżnianiem się. Zbyt małe spożycie warzyw i owoców oraz konieczność korzystania z toalet publicznych sprawiają, że dolegliwości te dodatkowo się nasilają. Podczas zaparcia zwiększa się czas pasażu jelitowego, przez co dochodzi do zwiększonej resorpcji wody z jelita grubego, co prowadzi do gromadzenia twardych stolców i utrudnionego wypróżniania.

W profilaktyce zaparcia może pomóc dobrze zbilansowana dieta zawierająca odpowiednią ilość włókien pokarmowych. Nie powinno w niej zabraknąć owoców, warzyw oraz produktów zbożowych. Dieta bogata we włókna roślinne przyspiesza

lita, ograniczają wchłanianie metali ciężkich dostarczanych z pożywieniem.

Błonnik prowadzi dodatkowo do wzrostu wydalania kwasów żółciowych (gumy i ligniny) oraz obniża poziom cholesterolu we krwi. W skład preparatów dostępnych w aptekach wchodzi najczęściej nasiona babki płesznik (łac. *Plantago psyllium*) lub babki jajowatej (łac. *Plantago ovale*), polisacharydy – inulina oraz nutrioza – błonnik pszeniczny. Preparaty błonnikowe są w pełni bezpieczne w każdej grupie wiekowej, również u kobiet w ciąży. Przyjmuje się, że pożądana ilość spożycia błonnika powinna wynosić co najmniej 30-35 gramów dziennie. ■

Z APTECZNEJ PÓŁKI



## SEA-BAND

Angielskie opaski akupresurowe Sea-Band (wyrób medyczny kl. I) wielokrotnego użytku przeznaczone są do niwelowania mdłości i nudności u dorosłych i dzieci (powyżej 3. roku życia) z chorobą lokomocyjną, ciążą, migreną, chemioterapią. Działanie opasek oparte jest na akupresurze. Opaski Sea-Band przeszły kilkadziesiąt testów klinicznych, które potwierdziły ich skuteczność i wiarygodność (od ponad 20 lat sprzedawane w aptekach w kilkudziesięciu krajach).

GWARANCJA 100% SATYSFAKCJI  
LUB ZWROT GOTÓWKI  
[www.opaskinanudnosci.pl/gwarancja](http://www.opaskinanudnosci.pl/gwarancja)

Dystrybutor: Salus International Sp. z o.o.

PROMOCJA

## Floractin krople

Dietetyczny środek spożywczy specjalnego przeznaczenia medycznego dla niemowląt (również wcześniaków i noworodków z niską masą urodzeniową), dzieci i dorosłych, do postępowania dietetycznego w celu zmniejszenia ryzyka powikłań występujących podczas antybiotykoterapii oraz po jej zakończeniu, skrócenia czasu trwania biegunki, wspomaganie odporności i zachowania równowagi mikroflory jelitowej.

Producent: Novascon Pharmaceuticals Sp. z o.o.



PROMOCJA

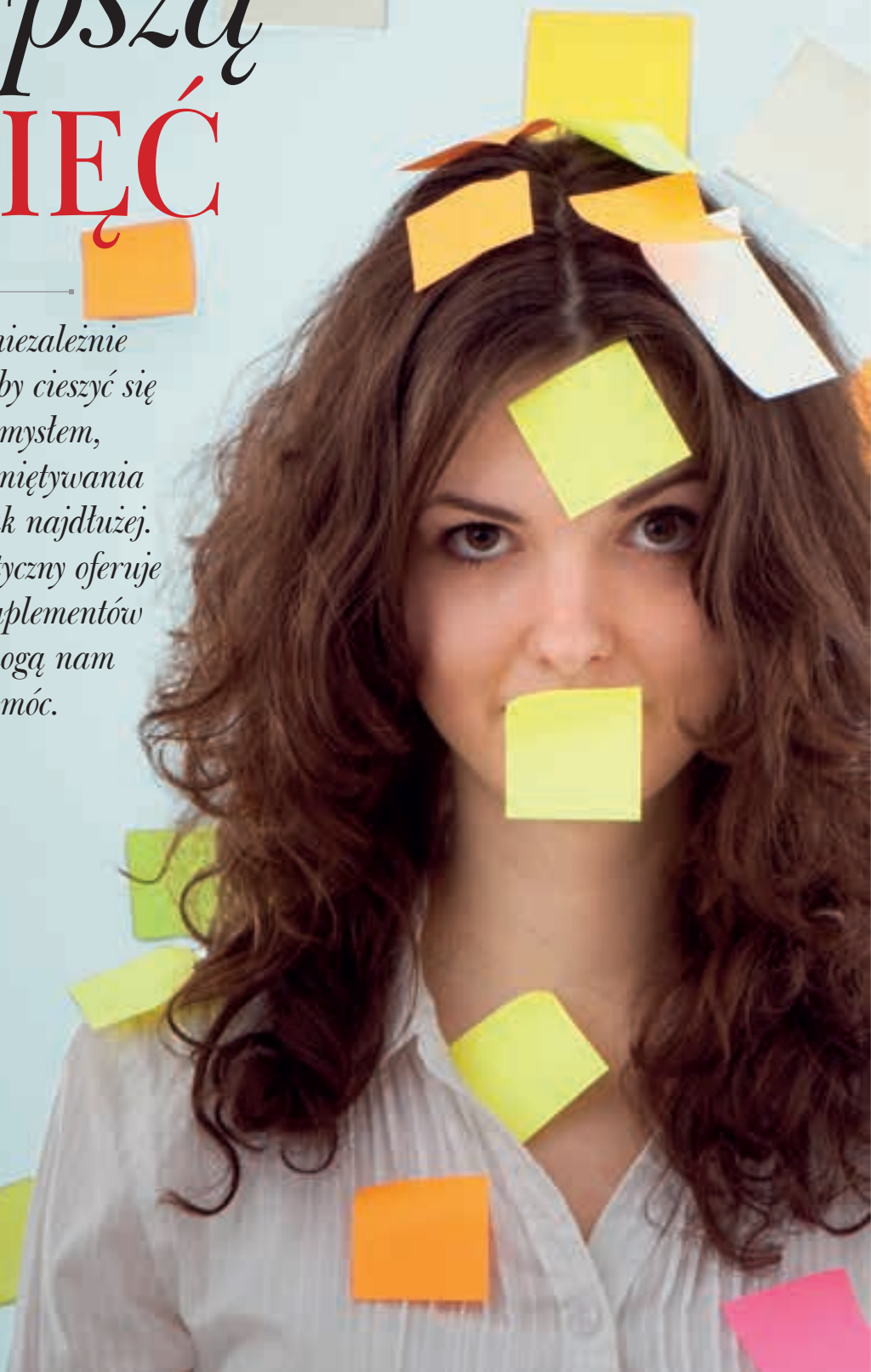


MGR FARM.  
ANNA SKÓRKA

OPIEKA FARMACEUTYCZNA

# *Na lepszą* **PAMIĘĆ**

*Każdy z nas, niezależnie od wieku, chciałby cieszyć się sprawnym umysłem, łatwością zapamiętywania i koncentracji jak najdłużej. Rynek farmaceutyczny oferuje wiele leków i suplementów diety, które mogą nam w tym pomóc.*



## POMAGAJĄC PACJENTOM w wyborze odpowiedniego preparatu „na pamięć”, starajmy się zawsze DOBRAĆ PRODUKT SKROJONY NA MIARĘ potrzeb, pytając o wiek pacjenta, ogólny stan zdrowia, przyjmowane leki.

Preparaty o działaniu wspomagającym pamięć i koncentrację mają w swoim składzie najczęściej: ekstrakt z liści miłorzębu japońskiego, wyciąg z korzenia żeń-szenia, lecytynę, kofeinę, guaranę, kwasy omega oraz witaminy i składniki mineralne.

### Ginkgo biloba

Miłorząb japoński (miłorząb dwuklapowy, *Ginkgo biloba*), jest jednym z najstarszych gatunków drzew występujących w przyrodzie. Ponieważ przetrwał w niemal niezmienionej formie od okresu trzeciorzędu, często nazywany jest żywą skamieliną lub żywym pomnikiem ery mezozoicznej (czyli ery dinozaurów). Jest to drzewo nagonasienne, dwupienne, rozdzielnopłciowe. Wytwarza nadzwyczaj silne mechanizmy obronne przeciwko różnorodnym, niekorzystnie działającym czynnikom, takim jak owady, drobnoustroje, skażenia środowiska. Miłorząb japoński był pierwszą oznaką życia po wybuchu atomowym w Hiroszynie. W stanie dzikim występuje w Chinach – tu są najstarsze okazy, liczące nawet 4 tysiące lat. Uprawy miłorzębu prowadzone są w Azji, Ameryce Północnej, Nowej Zelandii oraz Europie. W Polsce najstarszy okaz rośnie w Łańcucie, gdzie został posadzony na przełomie lat 1770/1780 przez księżną Lubomirską.

Surowcem jest liść miłorzębu – *Ginkgo bilobae folium*, zbierany jesienią, suszony w warunkach naturalnych. Z surowca przygotowywane są wyciągi wodno-alkoholowe. Skład chemiczny i działanie miłorzębu poddawane jest ciągłym badaniom. Pośród ponad 300 poznanych związków dominują flawonoidy i terpenoidy, których w ekstrakcie standaryzowanym jest odpowiednio 24-27% oraz 6%. W 2002 roku podsumowano dostępne wyniki badań i nie podlega wątpliwości, że stosowanie wyciągu z miłorzębu przez minimum 12 tygodni, poprawia funkcje umysłowe. Ekstrakt zawiera dużą dawkę antyoksydantów (flawonoidy), które chronią neurony przed szkodliwym działaniem wolnych rodników. Ponadto wyciąg z miłorzębu usprawnia przepływ krwi przez naczynia krwionośne, głównie w obrębie

mózgu, zmniejsza lepkość krwi, ułatwia wykorzystanie tlenu i glukozy przez komórki mózgowe, działa ochronnie na osłonki mielinowe. Wskazaniem do stosowania preparatów z miłorzębem są zespoły otępieniowe z zaburzeniami pamięci, niewydolność naczyń mózgowych. Polecany jest szczególnie osobom starszym do długotrwałego stosowania, w celu poprawy pamięci, łatwiejszej koncentracji, poprawy krążenia mózgowego. Ze względu na możliwość wydłużenia okresu krwawienia, nie należy stosować miłorzębu u osób z hemofilią czy innymi zaburzeniami krzepnięcia oraz odstawić leki minimum 36 godzin przed planowanym zabiegiem chirurgicznym. Nie stosować miłorzębu z lekami przeciwzakrzepowymi, moczopędnymi z grupy tiazydów, przeciwdepresyjnymi, hamującymi wychwyt zwrotny serotoniny oraz z lekami przeciwdrgawkowymi.

Wyciąg z miłorzębu dostępny jest w postaci tabletek, kapsułek, nalewek, jako lek lub suplement diety. W preparatach jest łączony z magnezem.

### Panax ginseng

Polska nazwa żeń-szeń to fonetyczna transkrypcja chińskich słów w tłumaczeniu oznaczających „człowiek-korzeń”. Jest to bylina z rodziny *Araliaceae*, występująca w cienistych lasach Azji, od Nepalu po Mandżurię i Koreę. Uprawiany jest w Korei Południowej, Japonii, Chinach, Rosji i Ameryce Północnej. Jest to jedna z najstarszych roślin leczniczych, wykorzystywana początkowo w tradycyjnej medycynie chińskiej. Surowcem jest korzeń, który często swoim wyglądem przypomina postać ludzką (stąd nazwa). Zbierane po 3-4 latach i wysuszone mają kolor żółto-biały, zawierają mniej substancji aktywnych. Korzeń roślin 5-6 letnich, po wysuszeniu jest czerwony i zawiera powyżej 1% składników czynnych.

Za działanie żeń-szenia odpowiadają głównie saponiny triterpenowe, tzw. ginsenozydy, których w surowcu jest 1,6-3,8%. Mają one przede wszystkim działanie adaptogenne – pobudzają układ immunologiczny, poprawiają metabolizm organizmu, jego stan fizyczny oraz wpływają ▶

➔ na równowagę psychiczną. Zwiększają odporność na niekorzystne oddziaływanie środowiska, przeciążenie fizyczne, umysłowe oraz stres. Poprawiają krążenie mózgowe i wieńcowe. Badania wykazują, szczególnie u osób starszych, poprawę koncentracji, pamięci, uwagi i sprawności psychofizycznej. Preparaty z żeń-szeniem pomagają także w rekonwalescencji po przebytych chorobach. Istotny jest odpowiedni czas przyjmowania żeń-szenia – minimum 8 tygodni, maksimum 3 miesiące. Po tym czasie należy zrobić około miesięczną przerwę. Konieczność ta podyktowana jest zdolnością substancji aktywnych do kumulowania w organizmie. Syndrom żeń-szeniowy, związany z nadmiernym stężeniem składników w organizmie objawia się biegunką, wymiotami, nudnościami, nadciśnieniem, wysypką skórą, bólami głowy. Ważne by przerwać kurację na dzień przed wizytą u stomatologa i tydzień przed planowaną operacją.

Suplementy diety z żeń-szeniem możemy stosować w postaci tabletek, kapsulek, tabletek musujących czy płynu. Najczęściej występuje w połączeniach z witaminami i składnikami mineralnymi, ale też np. z miodem, mleczkiem pszczelim czy zieloną herbatą.

## Lecytyna

Po raz pierwszy została wyizolowana z żółtka jaja, czyli *lekithos* – stąd nazwa. Obecnie do celów farmaceutycznych pozyskiwana jest z soi. Lecytyna sojowa jest naturalną mieszaniną fosfolipidów, czyli związków tłuszczowych, które występują w każdej komórce ludzkiego ciała, a w największej ilości w mózgu, wątrobie, nerkach i w szpiku

kostnym. Najistotniejszym składnikiem lecytyny jest cholina, która jest niezbędna do produkcji neuroprzekaźnika – acetylocholino oraz jest budulcem błon komórkowych i osłonek mielinowych. Inozytol natomiast podnosi wrażliwość receptorów na serotoninę. Badania dowodzą, że stosowanie lecytyny sojowej jest korzystne w zaburzeniach pamięci i koncentracji, w stanach wyczerpania i okresie rekonwalescencji. Długotrwałe stosowanie powoduje łatwiejsze zapamiętywanie, poprawia koncentrację, hamuje rozwój demencji starczej i depresji.

Lecytyna występuje jako lek i suplement diety w postaci tabletek, kapsulek, płynu doustnego. Często łączona z kompleksem witamin i minerałów.

## Kofeina

Jest alkaloidem purynowym, występującym w kilku surowcach farmakognostycznych: nasionach kawy (do 2,5%), zarodkach kola (do 2,5%), w guaranie (5%), herbacie chińskiej (4,5%), w herbacie paragwajskiej Mate (0,9-1,8%). Wpływ kofeiny na organizm zależy od przyjętej dawki: małe i średnie (50-250 mg) ułatwiają pracę umysłową, poprawiają procesy zapamiętywania i kojarzenia. Kofeina znosi uczucie znużenia, zmęczenia szczególnie podczas monotonnej pracy. Dawki powyżej 300 mg (jednorazowo) mogą powodować wzrost napięcia, nadmierne pobudzenie, bezsenność, niepokój, przyspieszony oddech, osłabienie koncentracji. Kofeinę przyjmujemy zwykle w postaci filiżanki kawy czy herbaty (choć liście herbaty mają większą zawartość kofeiny niż ziarna kawy, to w procesie parzenia ilość ta się zmniejsza). Preparaty z kofeiną dostępne w aptece to tabletki musujące, żele doustne, granulaty, kapsułki w połączeniu z witaminami i składnikami mineralnymi.

Bogatym w kofeinę surowcem jest guarana (*Pasta Guarana*), zawierająca jej 5%. Jest to uprażone, zmielone, wymieszane z wodą i wysuszone nasienie *Paullinia cupana*. Liana ta występuje w Amazonii, uprawiana jest w Ameryce Południowej. Oprócz działania wynikającego z obecności kofeiny, ma też właściwości adaptogenne, zmniejsza uczucie głodu.

Guaranę można stosować w postaci tabletek, kapsulek, herbatek, tabletek musujących.

## Kwasy omega-3

Jako składniki błon komórkowych są niezbędne do prawidłowego funkcjonowania mózgu. Kwas DHA (dokozaheksaenowy) w ludzkim mózgu stanowi 10-20% całkowitej ilości kwasów tłuszczowych. Odpowiednia podaż kwasów omega-3 jest

Z APTECZNEJ PÓŁKI

## OptiMuss MAGNEZ 375

Produkt przeznaczony dla osób dorosłych jako uzupełnienie codziennej diety w magnez. Zawiera maksymalną dzienną dawkę magnezu 375 mg jonów magnezowych w jednej tabletkę. Magnez przyczynia się do zmniejszenia uczucia zmęczenia i znużenia, pomaga w utrzymaniu równowagi elektrolitowej, w prawidłowym funkcjonowaniu mięśni, w tym mięśnia sercowego. Nie zawiera cukru. Może być stosowany przez diabetyków.

www.amspharma.pl  
Producent: AMS Pharma Sp. z o.o.





*Pomagając pacjentom w wyborze odpowiedniego preparatu „na pamięć”, starajmy się zawsze dobrać produkt skrojony na miarę potrzeb, pytając o wiek pacjenta, ogólny stan zdrowia, przyjmowane leki.*

niezwykle istotna dla rozwijającego się mózgu, stąd wskazania do suplementacji w okresie ciąży i karmienia piersią, a także u dzieci. Ze względu na prozdrowotne właściwości kwasów omega-3 nie tylko na układ nerwowy, warto dostarczać odpowiednie ich ilości w diecie lub pod postacią suplementów (kapsułki, tran).

### **Witaminy i antyoksydanty**

Prawidłowa praca mózgu zależy także od dostarczenia odpowiedniej ilości antyoksydantów. Warto sięgać po witaminę E, C oraz ciemne owoce jagodowe, a szczególnie czarne jagody. Cenne dla mózgu będą także witaminy z grupy B.

### **Dla studentów**

O prawidłową pracę mózgu w okresie wzmożonej nauki (np. sesji) warto zadbać już wcześniej (od początku semestru). Dobrze zbilansowana dieta, bogata w korzystne dla mózgu kwasy omega, witaminy, składniki mineralne (warzywa i owoce, kielki, orzechy) oraz antyoksydanty (np. czarne jagody), odpowiednia kondycja ciała (warto regularnie spacerować, jeździć rowerem, korzystać z basenu czy zajęć fitness), właściwe nawodnienie organizmu – to wszystko na pewno zaprocentuje w okresie zwiększonej aktywności umysłowej. Jeśli

dieta nie pokrywa zapotrzebowania na substancje korzystne dla mózgu, można sięgać po preparaty z kwasami omega-3, lecytyną czy żeń-szeń – ale należy pamiętać, że efekt ich działania widać po kilku tygodniach stosowania.

W celu szybkiego poprawienia koncentracji i zapamiętywania pomocne będą preparaty z kofeiną, guaraną, witaminami, składnikami mineralnym. Są dostępne badania, które sugerują również poprawę koncentracji i zapamiętywania po doraźnym przyjęciu ekstraktu z miłorzębu.

### **Dla seniorów**

Na funkcjonowanie mózgu w starszym wieku ma wpływ to, jak dbaliśmy o nasze neurony przez całe życie. Warto zawnoczyć o odpowiednią podaż składników odżywiających mózg (dieta bogata w NNKT, antyoksydanty, witaminy, składniki mineralne). Badania dowodzą, że w starszym wieku, by wspomóc pamięć i usprawnić pracę mózgu warto sięgać po miłorzęb japoński, żeń-szeń i lecytynę, a także kwasy omega-3.

Pomagając pacjentom w wyborze odpowiedniego preparatu „na pamięć”, starajmy się zawsze dobrać produkt skrojony na miarę potrzeb, pytając o wiek pacjenta, ogólny stan zdrowia, przyjmowane leki. ■

#### **BIBLIOGRAFIA**

1. Lamer-Zarawska E., Kowal-Gierczak B., Niedworok J.: „Fitoterapia i leki roślinne”; PZWL, Warszawa 2007
2. Wawer I.: „Suplementy diety dla Ciebie”; Wektor, Warszawa 2009
3. Bojarowicz H., Przygoda M.: „Kofeina. Cz. I. Powszechność stosowania kofeiny oraz jej działanie na organizm”; Probl Hig Epidemiol 2012, 93(1): 8-13
4. Blecharz-Klin K., Piechal A., Widy-Tyszkiewicz E.: „Milorzęb japoński (Ginkgo biloba) we współczesnej terapii”; Przew Lek 2003, 6, 5, 42-47
5. Nowak G.: „Surowce roślinne stosowane w wyczerpaniu psychofizycznym i stresie”; Herba polonica Vol. 55 No 2 2009
6. Bojarowicz H., Dźwigulska P.: „Suplementy diety. Część II. Wybrane składniki suplementów diety oraz ich przeznaczenie”; Hygeia Public Health 2012, 47(4): 433-441



MGR FARM.  
KAMILA KULBAKA

## OPIEKA FARMACEUTYCZNA

# Broń NA OWADY



*Ukąszenia pszczoł, komarów czy meszek powodują nieprzyjemne swędzenie i pieczenie skóry. Latem wielu pacjentów pyta o skuteczne preparaty, które odstraszą owady.*

Ustawa o produktach biobójczych weszła w życie 5 grudnia 2015 roku. W głównej mierze dotyczy ona implementacji unijnych przepisów w sprawie rejestracji i obrotu tymi preparatami w krajach Unii Europejskiej. Nakłada ona również nowe uprawnienia i obowiązki na Urząd Rejestracji Produktów Leczniczych, Wyrobów Medycznych i Produktów Biobójczych.

Nowelizacja ustawy oficjalnie umożliwiła obrót w hurtowniach farmaceutycznych oraz w aptekach ogólnodostępnych produktami biobójczymi działającymi odstrasząco na owady. Produkty te muszą posiadać dopuszczenie do obrotu, a sprzedaż preparatów biobójczych, które nie posiadają pozwolenia na obrót jest zagrożona karą grzywny, a nawet ograniczeniem czy pozbawieniem wolności do dwóch lat.

### Repelenty

Są to środki odstraszące organizmy żywe, których obecność w określonych miejscach z określonych przyczyn nie jest pożądana. Nazwa wywodzi się od łacińskiego słowa *repellere* – odrzucać, odstraszać. Organizm człowieka wydziela ciepło, pot, dwutlenek węgla i zapach, które przyciągają owady. Wśród repelentów wyróżnia się preparaty, które mogą być zastosowane bezpośrednio na skórę oraz substancje, które mogą być przeznaczone wyłącznie do spryskiwania ubrań, siatek na okna czy moskitier. Repelenty tworzą na skórze parującą warstwę ochronną, która ma dla owadów nieprzyjemny zapach i smak. Czas działania zależy od rodzaju substancji aktywnej repelentu oraz od jej stężenia.

### Olejki eteryczne

Jako środki odstraszące owady od dawien dawna wykorzystywane były olejki eteryczne. Właściwości odstraszące komary, mole, a także karaluchy, posiada olejek lawendowy pozyskiwany





z lawendy wąskolistnej (*L. Angustifolia*). Czas ochrony zapewniany przez ten olejek to około 30 minut, a w jego skład wchodzi: linalol, cineol, borneol oraz geraniol. W ochronie przed komarami, muchami czy kleszczami dobrze sprawdza się także olejek miętowy pozyskiwany z mięty pieprzowej (*M. piperita*), w skład którego wchodzi mentol, menton, pipereton, jasmon, kamfen czy pinen. Skuteczne w walce z komarami są również olejki: bazyliowy, eukaliptusowy oraz paczuli. Olejki eteryczne wykorzystywane jako repelenty dają krótkotrwałą ochronę wynoszącą około 2 godzin. Stężenie olejków w preparatach, które przeznaczone są do stosowania na skórę jest niskie, ze względu na ryzyko podrażnień skóry i reakcji alergicznych. W aerozolach są one często łączone z pantenolem oraz witaminą E, które mają działanie łagodzące i pielęgnacyjne. Preparaty te stosuje się miejscowo na części ciała narażone na ukąszenia lub użądlenia.

Na rynku farmaceutycznym występują także plastry nasączone olejkiem Citronella oraz eukaliptusowym. Nakleja się je na powierzchnię ubrań bądź np. na wózki dziecięce. Wytwarzają przyjemną aurę zapachową i odstraszały meszki i komary. W składzie repelentów można również odnaleźć olej z nasion andiroby. Jest on wykorzystywany przez Indian z dżungli amazońskiej jako naturalny środek chroniący skórę przed insektami. Wykazuje także właściwości antyseptyczne oraz łagodzące ból.

## DEET i ikarydyna

Silniej działającymi preparatami są te, które zawierają w swym składzie N,N-dietylo-m-toluamid. Zapewniają one skuteczną i długotrwałą ochronę przed ukąszeniami komarów oraz groźnymi dla zdrowia ugryzieniami kleszczy. Aerozole zawierające N,N-dietylo-m-toluamid są przeznaczone do stosowania u osób dorosłych oraz dzieci powyżej 6. roku życia. Charakteryzują się one długim okresem działania – nawet do ośmiu godzin od pierwszej aplikacji. Nieosłonięte partie ciała należy spryskać równomiernie z odległości 15-20 cm i rozsmarować środkiem rękoma. Na skórę twarzy powinien być stosowany bardzo ostrożnie – poprzez naniesienie na dłoń, a następnie delikatne rozsmarowanie. Należy unikać kontaktu z oczami i skórą ust, a po użyciu należy dokładnie umyć ręce wodą z mydłem.

N,N-dietylo-m-toluamid, zwany DEET, to związek chemiczny, który został stworzony przez chemików ze Stanów Zjednoczonych dla potrzeb wojska, walczącego w wilgotnych lasach i innych terenach narażonych na występowanie owadów. Zaburza on normalne działanie komórek nerwowych w czułkach insektów, które są

odpowiedzialne za zmysł węchu. Owady otrzymują zniekształcone informacje odnośnie zapachów, które je otaczają. Badacze zmierzili aktywność czterech neuronów węchowych u *Drosophila melanogaster*. Wykazano, że DEET ma niewielki wpływ na komórki nerwowe, a w zestawieniu z 10 innymi zapachami hamuje bądź wzmacnia aktywność neuronów, co wskazuje na to, iż środek ten raczej dezorientuje insekty aniżeli je odstrasza.

W Polsce oraz na terenie Unii Europejskiej można stosować preparaty z zawartością DEET do 30%. W 1998 roku oficjalnie uznano, że jeżeli substancja ta jest stosowana zgodnie z przeznaczeniem, nie wywiera negatywnego wpływu na zdrowie. DEET jest cieczą bez zapachu, jednak ze względu na to iż trudno rozpuszcza się w wodzie, preparaty zawierające DEET są tłuste i mają tendencję do niszczenia tworzyw sztucznych (tkanin syntetycznych, sztucznej biżuterii).

Ikarydyna to substancja chemiczna o działaniu podobnym do DEET. W Polsce dostępne są preparaty o maksymalnym stężeniu ikarydyny wynoszącym 20%.

## Zasady bezpieczeństwa

Aby bezpiecznie i skutecznie stosować preparaty odstraszały owady należy przestrzegać kilku zasad. Nie wolno stosować repelentów u dzieci do ukończenia drugiego miesiąca życia. Ochrona niemowląt polega na stosowaniu moskitier. Preparaty zawierające olejek eukaliptusowy nie powinny być natomiast stosowane u dzieci do ukończenia 3. roku życia. Repelenty powinny być aplikowane na odsłoniętą skórę bądź ubranie, a nie powinny być rozpylane bezpośrednio na twarz. Bezwzględnie nie wolno stosować repelentów na rany, skaleczenia, podrażnioną skórę, a także nie powinny być rozpylane w pomieszczeniach. Wszelkiego rodzaju zaczerwienienia czy skórne odczyny alergiczne po zastosowaniu repelentu są wskazaniem do przzerwiania ich stosowania oraz zmycia ich za pomocą wody i mydła.

W okresie narażenia na ukąszenia można zabezpieczyć się przed nimi poprzez doustne stosowanie witamin z grupy B – szczególnie witamina B<sub>1</sub>. Wydalana jest wraz z potem i z moczem nadaje skórze specyficzny zapach, który jest praktycznie niewyczuwalny przez ludzi, natomiast skutecznie zniechęca komary, kleszcze i meszki do ukąszeń. W preparatach doustnych tiamina występuje również w połączeniu z wyciągiem z pachnotki. Ma ona za zadanie zmniejszenie reakcji alergicznej organizmu w przypadku gdy dojdzie do ukąszenia. Pachnotka dodatkowo ogranicza wydzielanie potu, co powoduje dłuższe utrzymywanie na skórze wyczuwalnego przez owady zapachu preparatu. ■



MGR FARM.  
JOANNA KRAJEWSKA

# SPOSOBY na hemoroidy

*Odpowiedni styl życia, dieta i wsparcie farmakologiczne pozwalają skutecznie eliminować objawy oraz hamować rozwój choroby hemoroidowej.*

**H**emoroidy (z greckiego: *hem* – krew i *rhoos* – przepływ), nazywane także guzkami krwawniczymi lub żylakami odbytu, są niczym innym jak tylko fizjologicznymi tworami naczyniowymi, występującymi w warstwie podśluzowej kanału odbytu, powyżej linii grzebieniastej. Zespół objawów towarzyszących zmianom patologicznym w ich obrębie nazywa się chorobą hemoroidalną.

## Epidemiologia

Oszacowanie dokładnej ilości zachorowań jest trudne, ze względu na stosunkowo późne zgłaszanie się pacjentów do lekarza. W Stanach Zjednoczonych i w Wielkiej Brytanii częstotliwość wizyt u lekarza z powodu choroby guzków krwawniczych wynosi około 1 tys. pacjentów na 100 tys. mieszkańców i jest większa wśród osób z lepiej sytuowanych grup społecznych. Nie stwierdzono jednak korelacji między częstotliwością zachorowań a płcią czy przynależnością do określonej grupy etnicznej. Prawdopodobieństwo pojawienia się żylaków odbytu wzrasta znacznie u osób powyżej 40. roku życia (szczyt przypada na 7. dekadę życia) oraz u kobiet w ciąży. Bywa jednak, że skarżą się na nie także osoby młode, poniżej 20. roku życia.

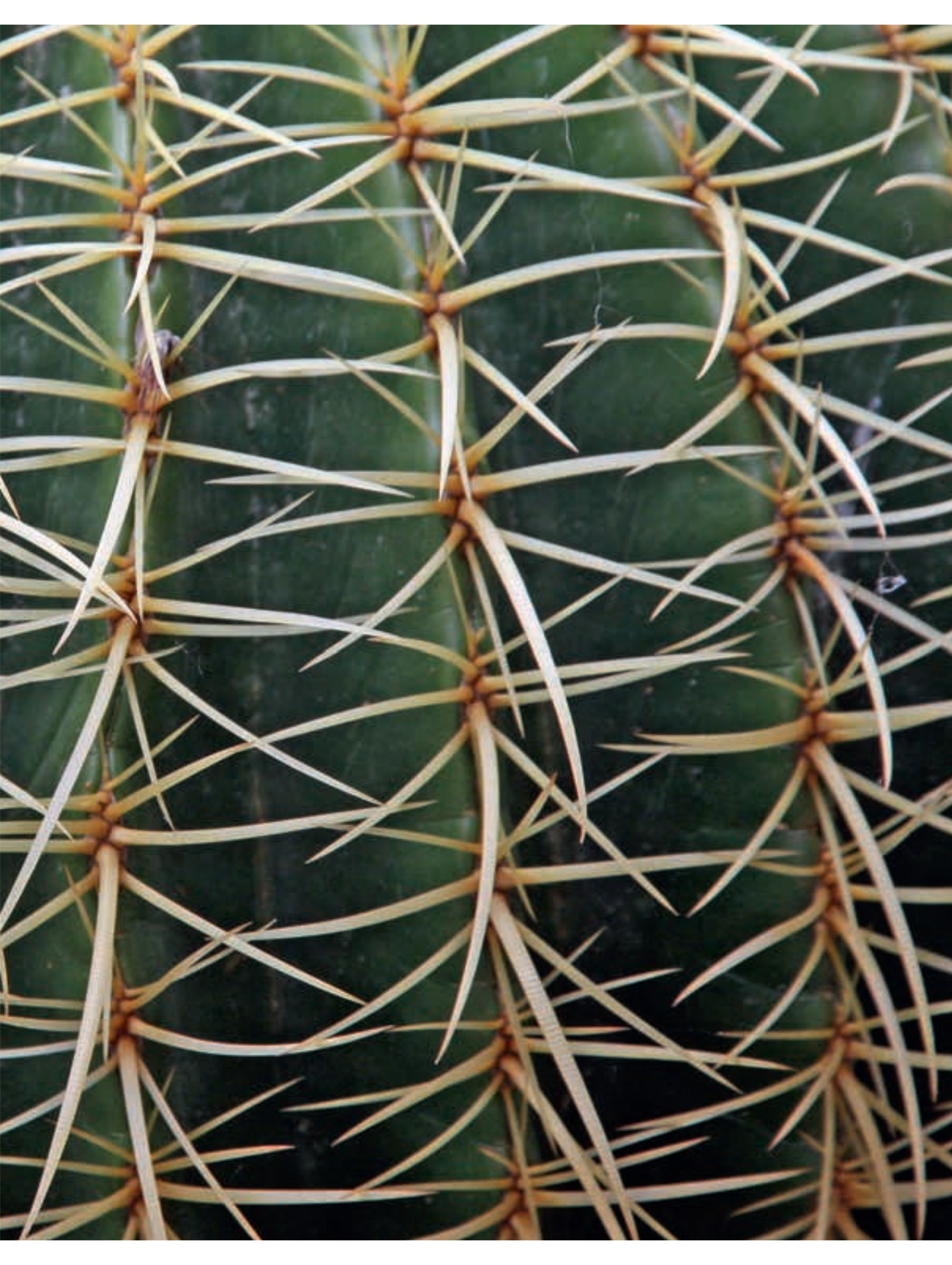
## Przyczyny problemów

Istnieją trzy główne teorie rozwoju choroby hemoroidalnej: mechaniczna, zapalna i hemodynamiczna. Zgodnie z pierwszą z nich, czynnikiem

szczególnie sprzyjającym temu schorzeniu są przewlekłe zaparcia. Przedłużające się parcie na stolec połączone z niecałkowitą defekacją doprowadza bowiem do obrzęku, krwawień i pęknięcia błony śluzowej odbytnicy oraz powstania stanu zapalnego skutkującego przerostem guzka i jego wypadaniem przy rozluźnionych zwieraczach. Nie bez znaczenia są również zmiany wsteczne zachodzące w tkance łącznej po 30. roku życia, ułatwiające rozciąganie więzadeł hemoroidów. Teoria hemodynamiczna podkreśla natomiast znaczenie zastojów krwi w guzkach krwawniczych, związane z jej utrudnionym odpływem (np. w wyniku powiększenia macicy w czasie ciąży) bądź powstawaniem zakrzepów w mikrokrążeniu. Istnieje również teoria zapalna rozwoju choroby hemoroidalnej, przypisująca kluczową rolę w patogenizie czynnikowi infekcyjnemu.

## Rozpoznanie i obraz kliniczny

Niezależnie od przyczyny, pacjenci z chorobą hemoroidalną skarżą się przede wszystkim na świąd i pieczenie odbytu oraz tępy ból przy defekacji. Podczas wypróżniania może również pojawić się jasnoczerwona krew na papierze toaletowym lub powierzchni stolca. Krwawienia są zazwyczaj bezbolesne ale nawracające. Typowym objawem choroby hemoroidalnej jest również wypadanie guzków krwawniczych, które w pierwszych fazach choroby cofają się samoistnie a w bardziej zaawansowanych znajdują się ▶



➔ na stałe poniżej brzegu odbytu, nawet mimo prób ręcznego odprowadzenia.

## Postępowanie w chorobie hemoroidalnej

Podstawą leczenia i profilaktyki choroby hemoroidalnej jest dieta wysokobłonnikowa i modyfikacja stylu życia. Zaleca się m.in. picie co najmniej 2-2,5 litra płynów dziennie, wypijanie szklanki ciepłej wody przed posiłkami (ciepło pobudza perystaltykę jelit), spożywanie posiłków o stałych porach oraz unikanie pikantnych przypraw, tłuszczów zwierzęcych, ziemniaków, czekolady, alkoholu, mocnej kawy. Warto także

sałaty, jarzyny i owoce. Niewłaściwe nawyki dietetyczne pomagają skorygować niekiedy błonnikowe suplementy diety, dostępne w formie proszków do mieszania z płynami lub pożywieniem, pastylek do ssania czy też tabletek. W ich skład wchodzi najczęściej nasiona różnych gatunków babek, lnu, otręby zbożowe, glukomanan, guma guar, inulina oraz suszone owoce. Suplementując błonnik należy jednak pamiętać o konieczności popijania preparatów dużą ilością wody oraz o zachowaniu właściwego odstępu między przyjmowaniem leków a błonnika, ze względu na możliwość ich adsorpcji.

*Zaleca się m.in. picie co najmniej 2-2,5 litra płynów dziennie, wypijanie szklanki ciepłej wody przed posiłkami, spożywanie posiłków o stałych porach oraz unikanie pikantnych przypraw, tłuszczów zwierzęcych, ziemniaków, czekolady, alkoholu, mocnej kawy.*

eliminować szkodliwe nawyki, takie jak: długotrwałe przebywanie w toalecie, powstrzymywanie naturalnego parcia na stolec lub wzmoczone parcie na stolec. Największe znaczenie w profilaktyce i leczeniu choroby hemoroidalnej przypisuje się jednak odpowiedniej podaży w diecie błonnika (około 25-30 gram na dobę). Włókno pokarmowe w trakcie pasażu jelitowego nie wchłania się, a jedynie pęcznieje, przez co skutecznie i bezpiecznie pobudza perystaltykę jelit, zapobiegając zaparciom. Jego bezcennymi źródłami są m.in. pieczywo razowe i żytnie, graham, siemię lniane, otręby, płatki zbożowe, kasze, ryż niełuskany, makarony z mąki razowej,

Z APTECZNEJ PÓŁKI

## MELATONINA LEK-AM

Melatonina LEK-AM przeznaczona jest dla osób uskarżających się na zaburzenia snu. Przywraca prawidłowe funkcjonowanie organizmu w rytmie dobowym. Jak dowiodły liczne badania, melatonina ułatwia zasypianie, poprawia jakość snu, zmniejsza liczbę przebudzeń w nocy, a w razie ich wystąpienia umożliwia szybkie ponowne zaśnięcie.

Melatonina Lek-AM jest skuteczna i bezpieczna, nie powoduje uzależnień i można ją stosować przez długi czas u osób z zaburzeniami snu. Dostępne są dawki: 1 mg, 3 mg, 5 mg.

Producent:  
Lek-AM Sp. z o.o



PROMOCJA

## Farmakoterapia

Farmakoterapia choroby hemoroidalnej obejmuje zarówno leczenie miejscowe (maści, kremy, czopki), jak i ogólne. Leczenie miejscowe polega przede wszystkim na łagodzeniu objawów, natomiast preparaty ogólnoustrojowe odgrywają również ważną rolę w profilaktyce. Większość produktów miejscowych i ogólnoustrojowych jest dostępna bez recepty, co zwiększa rolę farmaceuty w procesie leczenia choroby guzków krwawniczych odbytu.

## Preparaty miejscowe

Dostępne bez recepty czopki i kremy doodbytnicze to zazwyczaj preparaty złożone, zawierające różne kombinacje substancji miejscowo znieczulających, ściągających, przeciwzapalnych, uszczelniających naczyń, odkażających i nawilżających.

W celu doraźnego łagodzenia bólu, świądu i pieczenia stosuje się głównie miejscowe anestetyki (benzokaina, lignokaina, tetrakaina, cynchokaina), przerywające przewodzenie impulsów bólowych poprzez blokowanie napięciowo zależnych kanałów sodowych w błonach neuronów. Celem terapii jest również ułatwienie procesu gojenia się ran. Efekt taki pozwala uzyskać zastosowanie substancji nawilżających (kwas hialuronowy, olejek jojoba, wosk pszczoły) oraz zdolnych do wytwarzania protekcyjnej warstwy zdenaturowanych białek na powierzchni błony śluzowej odbytu substancji ściągających (tlenek cynku, związki bizmutu (tlenek, oksydogalusan i galusan zasadowy), taniny oraz garbniki. W celu



*Ulgę w dolegliwościach bólowych przynoszą ponadto składniki przeciwzapalne (wyciągi z rumianku, nagietka i ruszczyka kolczastego, hydrokortyzon) oraz uszczelniające naczynia krwionośne (eskulina z kory kasztanowca, wyciągi z ruszczyka kolczastego i tribenozyd).*

minimalizowania ryzyka rozwoju zakażeń ran okolic odbytu często wykorzystuje się natomiast miejscowe antyseptyki (balsam peruwiański, kwas borowy, rezorcyna, propolis, chamazulen, bisabolol), a niekiedy również antybiotyki (neomycyna). Ulgę w dolegliwościach bólowych przynoszą ponadto składniki przeciwzapalne (wyciągi z rumianku, nagietka i ruszczyka kolczastego, hydrokortyzon) oraz uszczelniające naczynia krwionośne (eskulina z kory kasztanowca, wyciągi z ruszczyka kolczastego i tribenozyd). Niektóre preparaty miejscowe wykorzystują również działanie immunizacyjne zawiesiny martwych szczepów *Escherichia coli*, mające pobudzać nieswoiste mechanizmy obronne organizmu.

### **Preparaty doustne**

W leczeniu i profilaktyce powszechnie stosuje się przede wszystkim doustne leki flebotropowe i uszczelniające naczynia krwionośne. Ich działanie polega na poprawie tonusu żylnego, zmniejszaniu zastojów krwi w mikrokrążeniu, zmniejszaniu jej lepkości, poprawie właściwości reologicznych, a tym samym także stopnia utlenienia tkanek. Ich zastosowanie ogranicza również adhezję i aktywację leukocytów oraz rozwój reakcji zapalnej towarzyszącej zastojowi żylnemu.

W tej grupie leków wyróżniamy środki naturalne, syntetyczne i półsyntetyczne. Przedstawicielami pierwszej grupy są flawonoidy (diosmina, rutyna, trokserutyna, hesperydyna) oraz saponiny (escyna, wyciągi z kasztanowca). Spośród leków syntetycznych wykorzystuje się przede wszystkim tribenozyd i dobesylan wapnia.

### **Podsumowanie**

Odpowiedni styl życia, dieta i wsparcie farmakologiczne pozwalają skutecznie eliminować objawy oraz hamować rozwój choroby hemoroidowej. W doraźnym łagodzeniu objawów towarzyszących chorobie guzków krwawniczych odbytu stosuje się przede wszystkim czopki i maści doodbytnicze, zawierające substancje przeciwzapalne, ściągające, przeciwbólowe, miejscowo znieczulające, uszczelniające naczynia, przeciwobrzękowe, odkażające i nawilżające. Ważną rolę w profilaktyce tego schorzenia odgrywają natomiast doustne leki flebotropowe, m.in. flawonoidy (diosmina, rutyna, trokserutyna, hesperydyna), saponiny (escyna, wyciągi z kasztanowca), tribenozyd i dobesylan wapnia. Ich działanie polega na poprawie tonusu żylnego, zmniejszaniu lepkości i zastojów krwi w mikrokrążeniu oraz poprawie jej właściwości reologicznych. ■



MGR FARM.  
RENATA ŚMIGIELSKA-JELONEK

# PIĘKNE i kuszące

*Pielęgnacja skóry ust jest często tematem zaniedbywanym bądź zapomnianym, co na ogół wynika z braku wiedzy o skutecznym i prawidłowym postępowaniu. Tymczasem skóra ust jest szczególnie delikatna i wymaga wyjątkowej ochrony.*

**S**kóra warg jest zbudowana z naskórka i skóry właściwej, jednak najbardziej zewnętrzna warstwa rogowa jest nadzwyczaj cienka. Ponadto wargi pozbawione są pigmentu melaniny, który chroniłby je przed szkodliwym wpływem promieniowania UV. Nie ma tu również gruczołów łojowych, które na innych częściach ciała tworzą

pielęgnacji, sprawdzały skład wybieranych specyfików. Codzienna pielęgnacja ust przyniesie efekty tylko wówczas, gdy stosuje się preparaty dobre jakościowo, nie zawierające gliceryny, drażniącej lanoliny, substancji ropopochodnych i zapachowych, nierzadko wywołujących reakcje alergiczne. W składzie lepiej unikać również wazeliny,

*Sztyfty pielęgnacyjne powinny zawierać witaminy A i E o działaniu kojącym i łagodzącym stany zapalne, polecane również przy wystąpieniu opryszczki wargowej.*

cienką warstwę lipidową zapobiegającą utracie wilgoci. Natomiast liczne naczynia krwionośne umiejscowione tuż pod powierzchnią naskórka ust sprawiają, iż są one podatne na zranienia i bolesne mikrokrwawienia, nawet przy najmniejszym skaleczeniu. Stąd też usta w szczególności narażone są na działania szkodliwych czynników: suchego powietrza klimatyzowanych pomieszczeń, słońca, wiatru, niskich temperatur, które sprawiają, że stają się spierzchnięte, suche i popękane.

## Ważne składniki

Delikatna i wrażliwa skóra ust wymaga regularnego odżywiania i nawilżania, które poprawi jej jędrność oraz elastyczność. Warto zwrócić uwagę pacjentkom, aby uważnie doбираły kosmetyki do

która jako olej mineralny może pogłębić oparzenia słoneczne, zakłócając stan nawilżenia, a pogłębiać wysuszenie i podrażnienie.

Należy zachować szczególną ostrożność podczas stosowania twardych barwiących pomadek do ust, które w ogromnej większości zawierają składnik wydzielający ołów, czyli mikię, wykorzystywaną do otrzymania efektu blasku i perłowego połysku szminek. Mimo, iż dziennie są to znikome ilości, to według statystyk kobieta w ciągu całego swojego życia potrafi „zjeść” nawet 1,5 kg szminki.

## Substancje naturalne

Najbardziej pożądane dla skóry ust będą substancje pochodzenia naturalnego, w tym ▶

➤ witaminy, oleje roślinne oraz woski. Szyfry pielęgnacyjne powinny zawierać witaminy A i E o działaniu kojącym i łagodzącym stany zapalne, polecane również przy wystąpieniu opryszczki wargowej. Jak również witaminę C, będącą naturalnym konserwantem i wsparciem w infekcjach bakteryjnych oraz leczeniu drobnych urazów, działającą także delikatnie złuszcząco, co ułatwia przenikalność substancji aktywnych z pomadki do warstw naskórka ust. Naturalne oleje roślinne wysoce bogate w nienasycone kwasy tłuszczowe dzięki obecności szeregu flawonoidów, kwasów organicznych, czy soli mineralnych chronią skórę ust przed wysychaniem, wygładzają, wyciszają podrażnienia, działają przeciwzapalnie, rewitalizującą oraz poprawiają elastyczność.

W składach pomadek należy szukać zatem oleju z ogórecznika lekarskiego, wiesiołka, jojoby, oleju arganowego, lnianego czy słonecznikowego. Bogate w swym składzie oleje stanowią naturalne filtry przeciwśłoneczne oraz wykazują aktywność antyoksydacyjną i neutralizującą wolne rodniki, co przekłada się na działanie opóźniające procesy starzenia. W pomadkach warto także zwracać uwagę na obecność wosków, w tym carnauba pozyskiwanego



*Warto przypomnieć pacjentom kilka wskazówek, aby zachować piękne i zdrowe usta:*

- nie obgryzać suchych kawałków naskórka ust, ponieważ prowadzi to do powstawania mikrourazów;
- nie przemywać ust tonikiem zawierającym alkohol oraz nie dezynfekować ranek na ustach alkoholem, bo to jeszcze bardziej je wysuszy;
- nie jeść stonych, kwaśnych, gorących i pikantnych potraw, kiedy są spierzchnięte usta, gdyż powoduje to zaostrzenie objawów i wzmacnia ból;
- na suche usta stosować sztyfty, pomadki lub kremy ochronne ze składnikami nawilżającymi;
- nie oblizywać warg, gdyż to prowadzi do jeszcze szybszej utraty wilgoci i pierzchnięcia.

z liści kopernicy palmy (*Copernicia cerifera*) o działaniu natłuszczającym i tworzącym warstwę ochronną. Korzystny jest również dodatek kolagenu, który zadziała napinająco i regenerująco oraz kwasu hialuronowego, dogłębnie nawilżającego warstwy naskórka ust.

## Domowa pielęgnacja

Podczas pielęgnacji ust nie można zapominać o kilku domowych sposobach, w tym zastosowaniu cukrowego peelingu, w celu złuszczenia wysuszonego naskórka, a następnie nałożeniu na kilkanaście minut odżywczego balsamu z bogatego w witaminy miodu. Pomocne mogą okazać się również peelingi z zaparzonej gorącą wodą płatków owsianych, bogatych w witaminy z grupy B, które wygładzą i nawilżą usta. Wszelkie nałożone na skórę ust preparaty w największym stopniu i bez przeszkód wchłoną się nocą.

Skóra ust, mimo iż tak delikatna, jest w ciągu każdego dnia poddawana wielu czynnościom, podczas mówienia, wyrażania emocji czy też jedzenia, a także podlega procesom starzenia, dlatego należy się jej wyjątkowa pielęgnacja i ochrona. Zadbane i zdrowe usta najczęściej świadczą o stanie naszego organizmu, ale pokazują również walory estetyczne. ■

Z APTECZNEJ PÓŁKI

## Candi – pomadka na pękające kąćki ust

Pomadka Candi działa przeciwbakteryjnie i przeciwdrożdżakowo. Zawarty chlorquinaldol to pochodna 8-hydroksychinolinoliny o działaniu przeciwbakteryjnym (gronkowce, paciorkowce, pałeczki z rodziny *Enterobacteriaceae*). Działa również na pierwotniaki i niektóre grzyby (*C. albicans*). Klotrimazol ma działanie przeciwdrożdżakowe.

**Producent:**  
**LEFROSCH Sp. z o.o.**



PROMOCJA

## ZAJAVIT® (Vitaminum B<sub>2</sub>+C+E+Fe)

**Zadbane kąćki ust!**

Zawiera witaminę B<sub>2</sub> w dużej dawce, C, E i żelazo. Witamina B<sub>2</sub> pomaga w utrzymaniu prawidłowego stanu błon śluzowych, witamina C zapewnia prawidłowe funkcjonowanie dziąseł, naczyń krwionośnych i skóry, żelazo odgrywa rolę w procesie podziału komórek, witamina E natomiast pomaga w ochronie komórek przed stresem oksydacyjnym. Produkt zalecany w przypadku pęknięcia kąćków ust, a także przez osoby z problemami skóry ust i błon śluzowych. Polecany jako uzupełnienie codziennej diety w witaminy B<sub>2</sub>, C, E, a także żelazo.

**www.amspharma.pl**  
**Producent: AMS Pharma Sp. z o.o.**



PROMOCJA



MGR FARM.  
ZUZANNA KAPSA

# KURACJE

## przeciwłupieżowe

*Łupież i łojotokowe zapalenie skóry są najczęściej występującymi patologiami w obrębie owłosionej skóry głowy. Ich zwalczanie jednak nie należy do najprostszyc.*  
*Jak wybrać skuteczną kurację przeciwłupieżową?*

Z e względu na swoją etiologię i obserwowane objawy, łupież i łojotokowe zapalenie skóry powinny być omawiane razem. Co więcej, nie ustalono do tej pory, czy łupież powinien być traktowany jako odrębna jednostka chorobowa, czy jako łagodna odmiana łojotokowego zapalenia owłosionej skóry głowy. Nie ma jednak wątpliwości, że nadmierne złuszczenie warstwy rogowej skóry głowy to jeden z najpowszechniejszych problemów dermatologicznych. W jednym z amerykańskich badań wykazano, że na łupież cierpi około 50 mln ludzi, którzy łącznie wydają na środki przeciwłupieżowe prawie 300 mln dolarów rocznie. Mimo powszechnego występowania, patogeneza obu schorzeń nie jest do końca poznana.

Wśród czynników predysponujących do łupieżu i łojotokowego zapalenia skóry głowy wymienia się: nieprawidłową odnowę komórek warstwy rogowej, wzmożoną aktywność gruczołów łojowych, zaburzenie równowagi naturalnego mikrobiomu, w tym nadmierny rozrost grzybów *Malassezia spp.*, zaburzenia hormonalne, nadmierny stres, obniżoną odporność, predyspozycje genetyczne oraz nieprawidłową dietę i pielęgnację.

### Objawy

Łupież charakteryzuje się obfitym, łuskowatym złuszczeniem naskórka. Wynika on z nadmiernej proliferacji komórek warstwy rogowej. W warunkach fizjologicznych proces złuszczenia i odnowy komórek wynosi około 28 dni. W przypadku łupieżu proces ten przyspiesza do 7-15 dni.

Klinicznie najczęściej obserwowany jest łupież zwykły (suchy) oraz łupież tłusty.

W przypadku łupieżu zwykłego obserwujemy drobne, białe łuski przypominające puder. Skóra głowy nie jest objęta stanem zapalnym, nie swędzi i nie jest podrażniona. Nieleczony może jednak przekształcić się w łupież tłusty, w którym łuski oblepione łojem zaczynają nawarstwiać się na powierzchni skóry. Powstają strupy i rozwija się stan zapalny. Klinicznie łupież tłusty objawia się żółtawymi, tłustymi łuskami, silnym świądem i wypadaniem włosów. Częstość występowania łupieżu wynosi nawet 5-10 proc. Szczególnie narażone są młodsze osoby w wieku 10-20 lat oraz mężczyźni, u których łupież występuje nawet 6 razy częściej niż u kobiet. Uważa się, że główną przyczyną powstawania łupieżu jest nadmierna kolonizacja grzybów z rodzaju *Malassezia spp.*

### Etiologia łupieżu

W warunkach fizjologicznych grzyby *Malassezia spp.* stanowią aż 45 proc. mikrobiomu skóry głowy, obok *Staphylococcus spp.* i *Propionibacterium spp.* Jednak ich nadmierna kolonizacja prowadzi do zaburzenia naturalnej równowagi i rozwój stanu chorobowego. Grzyby *Malassezia spp.* są lipofilne i lubią gromadzić się w miejscach bogatych w gruczoły łojowe. Z tego względu nie powinien dziwić fakt, że w przypadku łupieżu tłustego i łojotokowego zapalenia skóry, obserwuje się nawet 2-krotny wzrost populacji tego grzyba. Łupież nie dotyczy osób łysych. Oznacza to, że mieszek włosowy jest niezbędny do kolonizacji tego grzyba, jednak jego dokładna rola nie została do tej pory poznana.

O roli *Malassezia spp.* w etiologii łupieżu i łuszczycowego zapalenia skóry świadczy fakt, ▶

➤ że objawy obu schorzeń nasilają się wraz ze wzrostem ilości kolonii grzyba. Te drożdżakopodobne organizmy cechują się silnymi właściwościami prozapalnymi i stymulują odpowiedź immunologiczną. Wydzielane przez nie enzymy rozkładają trójglicerydy do wolnych kwasów tłuszczowych, w tym kwasu oleinowego. Wolne kwasy tłuszczowe przenikając do warstwy rogowej naskórka, zakłócają funkcję barierową skóry oraz prowadzą do stanu zapalnego i nadmiernego łuszczenia się skóry.

### Łojotokowe zapalenie skóry

Z kolei łojotokowe zapalenie skóry nierozdzielnie jest związane w obecności stanu zapalnego, charakteryzującym się rumieniem, silnym złuszczeniem naskórka i świądem. Zmiany dotyczą głównie owłosionej skóry głowy, ale mogą się pojawić również wzdłuż kręgosłupa, na czole, za uszami, czy w obrębie brwi. Objawy łojotokowego zapalenia skóry występują sezonowo i zaostrzają się przede wszystkim w sezonie jesienno-zimowym.

Na łojotokowe zapalenie skóry cierpi 1-3 proc. populacji, głównie w wieku 18-40 r.ż. Podobnie jak w przypadku łupieżu, głównym czynnikiem etiologicznym tego schorzenia są grzyby z rodzaju *Malassezia spp.* Ich nadmierny rozrost może być związany z zaburzeniem wydzielania łoju, obserwowanym w przebiegu łojotokowego zapalenia skóry. Intensywna praca gruczołów łojowych nie tylko powoduje powstawanie dogodnych warunków dla rozwoju tego grzyba, ale także prowadzi do podrażnienia skóry głowy.

Podobnie jak w przypadku łupieżu, płęć męska jest dużo bardziej narażona na pojawienie się objawów łojotokowego zapalenia skóry. Sugeruje się, że jest to związane z gospodarką hormonalną. Zaburzenie poziomu androgenów może powodować niekorzystne zmiany w składzie łoju, w tym wzrostu ilości trójglicerydów i cholesterolu. Tym samym, zwiększenie udziału lipidowych składników łoju promuje kolonizację *Malassezia spp.*

### Leczenie

Jak wspomniano, ważną rolę w patogenezie łupieżu i łojotokowego zapalenia skóry pełnią drożdżakopodobne grzyby. Z tego względu w leczeniu, jak i w profilaktyce tych schorzeń często stosuje się substancje o działaniu przeciwgrzybiczym, takich jak:

✓ *pirytionian cynku* – jego mechanizm działania polega na zaburzeniu czynności transportowej błony komórkowej grzyba, co prowadzi do śmierci komórki. Dodatkowo wspomaga normalizację procesu keratynizacji i reguluje produkcję sebum. Pirytionian cynku jest

lipofilny, rozpuszcza się w wydzielinie gruczołów łojowych, co zwiększa jego skuteczność działania;

- ✓ **ketokonazol** – składnik produktów leczniczych do stosowania zewnętrznego. Zaburza biosyntezę ergosterolu, składnika błony komórkowej grzyba, czego efektem jest zmiana przepuszczalności błony i obumarcie komórki. Ketokonazol ma szerokie spektrum działania, wśród nich na grzyby z rodzaju *Malassezia spp.* i *Candida spp.* Jego skuteczność jest udowodniona zarówno w łupieżu, jak i łojotokowym zapaleniu skóry, a jednocześnie nie przenika do krążenia ogólnego i jest bezpieczny;
- ✓ **cyklopiroksolamina** – mechanizm jej działania polega na chelatowaniu jonów trójwartościowych żelaza i glinu, prowadząc do zmniejszenia aktywności enzymów metalozależnych. Tym samym cyklopiroksolamina zaburza przepływ jonów przez błonę komórkową grzyba, prowadząc do destrukcji jego komórek. Substancja działa również przeciwbakteryjnie i przeciwzapalnie, hamując syntezę prostaglandyn i leukotrienów. W 2006 r. cyklopiroksolamina została uznana przez Polskie Towarzystwo Dermatologiczne za lek z wyboru w leczeniu łojotokowego zapalenia skóry i łupieżu;
- ✓ **pirokton olaminy (octopirox)** – hamuje nadmierny rozrost *Malassezia spp.*, przeciwdziała łuszczeniu się i wspomaga proces oczyszczenia warstwy rogowej;
- ✓ **klimbazol** – pochodna azolowa o strukturze i mechanizmie działania analogicznym do ketokonazolu;

Szampony przeciwłupieżowe stosuje się leczniczo codziennie do ustąpienia objawów lub profilaktycznie 1-2 razy w tygodniu. Wyjątkiem jest ketokonazol. W celach terapeutycznych stosuje się go 2 razy w tygodniu przez 2-4 tygodnie, a zapobiegawczo raz na dwa tygodnie. Po rozprawieniu szamponu, należy go pozostawić na kilka minut na skórze głowy i dopiero spłukać. Wygodną postacią jest też pianka do skóry głowy – stosuje się ją po umyciu włosów, wmasowuje w skórę i pozostawia do wyschnięcia bez spłukiwania.

## Substancje keratolityczne

Nadmierne złuszczenie warstwy rogowej naskórka jest związane z zaburzeniem procesu keratynizacji, a dokładniej z hiperproliferyacją keratynocytów. Usunięcie złogów martwego naskórka jest szczególnie istotne w przypadku łupieżu tłuszczowego i łojotokowego zapalenia skóry, w przebiegu których nawarstwienie łusek prowadzi do stanu

zapalnego. Wśród środków złuszczących można wymienić m.in.:

- ✓ **siarkę** – działanie keratolityczne możliwe jest dzięki reakcji między siarką a cysteiną zawartą w keratynocytach. Siarka posiada również właściwości przeciwdrobnoustrojowe;
- ✓ **kwasy salicylowe** – skutecznie usuwa martwy naskórek, zmniejsza również adhezję międzykomórkową korneocytów;
- ✓ **mocznik** – działa silnie keratolitycznie, nawilża i regeneruje skórę;
- ✓ **kwasy glikolowe** – normalizuje proces złuszczenia;

Substancje keratolityczne często występują w postaci emulsji, żeli lub płynów. Wmasowuje się je w skórę głowy i zostawia do wchłonięcia lub zmywa wodą po 15-30 minutach.

## Substancje cytostaticzne

Hamują proliferację komórek, regulując proces odnowy komórek warstwy rogowej.

- ✓ **siarczki selenu** – ma właściwości cytostaticzne na komórki naskórka i mieszków włosowych, a także dodatkowe działanie przeciwgrzybicze i przeciwłojotokowe;
- ✓ **dziegacie brzozone** – pozyskiwane w procesie suchej destylacji kory brzozonej, ich miejscowe stosowanie hamuje syntezę DNA komórek naskórka, a także dodatkowo zmniejszają przetłuszczenie się włosów i kolonizację *Malassezia spp.*

## Wyciągi roślinne

W składzie szamponów przeciwłupieżowych bardzo często można znaleźć składniki pochodzenia roślinnego. Wśród nich na uwagę zasługują przede wszystkim:

- ✓ **ekstrakt z korzenia łopianu** – o działaniu przeciwzapalnym i antyseptycznym;
- ✓ **wyciąg ze świeżego kłącza tataraku** – hamuje aktywność gruczołów łojowych;
- ✓ **ekstrakt z kory wierzby** – zawiera kwas salicylowy, który złuszcza i przyspiesza odnowę naskórka. ■

## BIBLIOGRAFIA

1. Weisło-Dziadecka B., Lis-Święty A., Trzmiel D. Dandruff and seborrheic dermatitis of the scalp – pathogenesis, clinical picture and therapeutic aspects. *Post Dermatol Alergol* 2007; XXIV, 2: 59–64.
2. Manuel F, Ranganathan S. A new postulate on two stages of dandruff: a clinical perspective. *Int J Trichology*. 2011 Jan;3(1):3-6.
3. Ranganathan S, Mukhopadhyay T. Dandruff: the most commercially exploited skin disease. *Indian J Dermatol*. 2010 Apr-Jun; 55(2): 130–134.
4. Grimalt R. A Practical Guide to Scalp Disorders *J Invest Dermatol*. 2007;12(2): 10-14.
5. Baran E., Szeptowski J., Maleszka R. i wsp. Łojotokowe zapalenie skóry i łupież: konsensus postępowania terapeutycznego. Wytyczne rekomendowane przez Polskie Towarzystwo Dermatologiczne. *Dermatol Klin* 2006; 8: 229-34.
6. Zawirska A. Grzyby z rodzaju *Malassezia*. Nowe informacje. *Post Dermatol Alergol* 2004; 2: 97-103.



MGR FARM.  
RENATA ŚMIGIELSKA-JELONEK

# Brodawki SKÓRNE

*Kurzajki są bardzo częstym problemem dermatologicznym u dzieci i młodzieży, a także u osób z obniżonym poziomem odporności. W leczeniu stosuje się m.in. kwas salicylowy lub kwas mlekowy, które posiadają właściwości keratolityczne.*

**B**rodawki zazwyczaj przenoszone są z jednej osoby na drugą, bądź na inne okolice ciała u tej samej osoby, polegają natomiast na łagodnej proliferacji naskórka lub błon śluzowych w wyniku miejscowego zakażenia.

## Przyczyny

Czynnikiem, który wywołuje chorobę jest wirus brodawczaka ludzkiego (*human papilloma virus* – HPV). Wirus ten należy do wirusów DNA, zawiera 8 genów, które kodują różne białka, te zaś (głównie białko E6 i E7) odpowiadają za stymulację proliferacji zakażonych keratynocytów i dzięki temu tworzenie zmian skórnych i brodawek. Początkowo uważano, że za wszystkie rodzaje brodawek odpowiada ten sam wirus, a różnice morfologiczne wynikają głównie z ich lokalizacji. Dopiero w latach 70. odkryto wirusy, które odpowiadają za wystąpienie brodawek u ludzi oraz, że istnieje wiele ich odmian. Do dziś za pomocą technik molekularnych wyodrębniono około 100 typów wirusów brodawczaka ludzkiego, które

można podzielić m.in. na wirusy skórne, wirusy błon śluzowych oraz wirusy odpowiedzialne za rzadką chorobę genetyczną – *epidermodysplasia verruciformis*.

HPV namnaża się tylko w komórkach proliferujących, w tym komórkach nabłonka i naskórka. Zakażając owe tkanki wywołuje efekt cytopatyczny, czyli łagodny przerost nabłonka, określane mianem brodawki, których zakaźność jest dość duża. Do zakażenia wirusem może dojść w wyniku kontaktu z osobą posiadającą zmiany wywołane przez HPV lub materiał biologiczny, czyli komórki naskórka lub nabłonka, które zawierają DNA wirusa. Wśród najbardziej rozpowszechnionych typów schorzenia należy wymienić brodawki zwykłe (*verrucae vulgares*), brodawki stóp (*verrucae plantares*) oraz brodawki płaskie (*verrucae planae*).

## Brodawki zwykłe

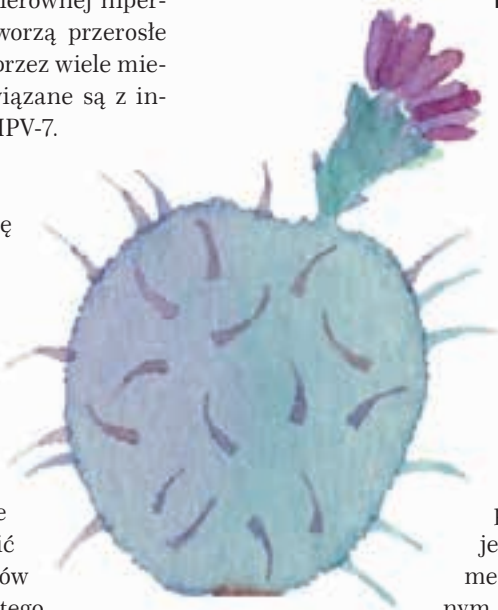
Jest to rodzaj brodawek, który występuje najczęściej na dłoniach, dlatego nazywane są brodawkami rąk, mimo iż mogą być



zlokalizowane na skórze całego ciała, również na błonach śluzowych, jednak zwykle są to palce rąk, wały okołopaznokciowe, a niekiedy umiejscawiają się pod płytką paznokciową. Przybierają postać grudek naskórkowych o nierównej hiperkeratotycznej powierzchni lub tworzą przeroste skupienia. Mogą utrzymywać się przez wiele miesięcy i ustępować samoistnie, związane są z infekcją wirusem HPV-2, HPV-4 i HPV-7.

## Brodawki stóp

Tego typu brodawki pojawiają się na podeszwach stóp i przeważnie są to pojedyncze, głębokie wykwity skórne, które bywają bolesne szczególnie podczas chodzenia. Odróżnia je od odcisków fakt, że po zdjęciu zewnętrznej warstwy naskórka uwidaczniają się małe punktowe krwawienia. Mimo, że klasyfikuje się je do brodawek stóp, mogą pojawić się na dłoniach i w okolicach wałów paznokciowych. Po ustąpieniu tego typu brodawek pojawiają się charakte-



niszczyłby wirusa HPV, dlatego żadna ze stosowanych metod leczenia nie jest skuteczna w 100 procentach.

## Leczenie

Do głównych grup leków, które jako pierwsze polecane są pacjentom należą preparaty zawierające w swym składzie kwas salicylowy lub kwas mlekowy, które posiadają właściwości keratolityczne. Dzięki temu substancja niszczy naskórek zakażony wirusem, jednak należy pamiętać, aby preparaty nakładać wyłącznie na nieuszkodzoną skórę oraz unikać kontaktu ze skórą zdrową, ponieważ mogą wywoływać miejscowe podrażnienia. Stosowanie tego typu preparatów w leczeniu brodawek jest bezpieczną i dość skuteczną metodą, zaś na rynku farmaceutycznym dostępnych jest wiele preparatów gotowych lub składów leków recepturo-

*Celem leczenia chorego zarażonego wirusem HPV, jest przede wszystkim poprawa wyglądu zmienionych chorobowo miejsc oraz estetyka.*

rystyczne zasinienia, często prawie czarne, czego przyczyną są uszkodzenia naczyń krwionośnych z mikrowylewami krwi. Czynnikiem wywołującym jest wirus HPV-1 lub HPV-2.

## Brodawki płaskie lub młodocianych

Nazwa tego rodzaju brodawek jest dość mylna, ponieważ mogą one występować u osób w różnym wieku. Jeżeli organizm osoby zakażonej jest osłabiony, zmiany mogą utrzymywać się przez wiele lat. Są płaskie, dobrze odgraniczone i mogą być wyniesione ponad poziom otaczającej skóry. Mają tendencję do zlewania się i często liniowego ułożenia, szczególnie w miejscu zdrapania. Najczęściej pojawiają się na grzbietach rąk i twarzy, ale mogą umiejscawiać się na całym ciele.

Celem leczenia chorego zarażonego wirusem HPV, jest przede wszystkim poprawa wyglądu zmienionych chorobowo miejsc oraz estetyka. Należy mieć na uwadze, iż dobierając właściwy preparat lekarz bądź farmaceuta przyczynia się więc do eliminowania dyskomfortu psychicznego związanego z obecnością zmian chorobowych. Dotychczas nie odkryto leku, który swoiście

wych, które można dostosować do miejsca występowania kurczaka i wieku pacjenta. Zazwyczaj jest to leczenie pierwszego wyboru, szczególnie przy mniej rozległych zmianach. ➔

Z APTECZNEJ PÓŁKI

## LAPIS Diabelski Kamyk do usuwania brodawek

Sztyft azotanu srebra (*Stilus argenti nitrici*) jest stosowany pomocniczo w leczeniu niektórych zmian skórnych pochodzenia wirusowego: brodawek zwykłych (*verrucae vulgares*) oraz kłykcin kończystych (*condylomata acuminata*). Przyspiesza ziarninowanie i epitelializację i tym samym skutecznie wspomaga gojenie uszkodzonej skóry.



Dystrybutor: Salus International Sp. z o.o.

REKLAMA



### WSPÓŁCZESNE METODY LECZENIA BRODAWEK

Chemiczne	Fizyczne	Cytostatyczne	Fotodynamiczne	Immunomodulujący
kwas salicylowy, kwas dwu i trójchlorooctowy, kwas mlekowy, preparaty złożone	wyżeczkowanie, wycięcie, krioterapia, laseroterapia	5-fluorouracyl, bleomycyna	preparat fotouczulający z jednoczesnym naświetlaniem laserem	imikwimod, interferon alfa-2b

► Do innych metod leczenia substancjami chemicznymi należy terapia pochodnymi kwasu octowego. Preparaty takie stosuje się raz w tygodniu ponieważ są dość silne i mogą powodować ciężkie uszkodzenia skóry, terapia ta może się również okazać bolesna.

W składzie preparatów stosowanych w leczeniu brodawek wirusowych znaleźć można również połączenie fluorouracylu i kwas salicylowego. Stosuje się go zewnętrznie, działa keratolitycznie i hamuje wzrost brodawek. Kwas salicylowy działa drażniąco i rozmiękcza na rogową warstwę brodawki, dzięki temu ułatwia penetrację fluorouracylu w głąb kurczajki. Przed zastosowaniem tego preparatu należy poinformować pacjenta, że nie może być on używany w trakcie ciąży i karmienia piersią oraz, że może powodować podrażnienia i pieczenie skóry.

#### Metody nefarmakologiczne

Do nefarmakologicznych metod leczenia kurczajek można zaliczyć krioterapię. W trakcie leczenia stosuje się najczęściej ciekły azot w temperaturze -196 stopni C, który powoduje martwicę tkanek zakażonych wirusem HPV. Metoda jednak staje się w wielu przypadkach leczeniem drugiego rzutu, kiedy to inne sposoby zawodzą. Ciekły azot stosuje się w postaci aerozolu lub metodą kontaktową

przy pomocy specjalnego aplikatora. W miejscu zastosowania krioterapii powstaje rumień, następnie pęcherz, który dalej pęka i złuszcza się. Zabieg można wykonywać w gabinetach lekarskich, ale dostępne są również preparaty z dokładnym opisem samodzielnego zastosowania.

Inną metodą leczenia jest terapia fotodynamiczna, polegająca na wychwytywaniu substancji światłouczulających przez zmienione chorobowo komórki oraz naświetlaniu światłem laserowym. Dochodzi wówczas do częściowej martwicy tkanek oraz stymulacji miejscowej odporności komórkowej. Metoda jest dość skuteczna, jednak wymaga specjalistycznej aparatury i częstych wizyt w gabinecie lekarskim.

#### Immunologia w walce z kurczajkami

W leczeniu pewnych rodzajów brodawek pomocne stają się również preparaty immunologiczne. Dostępny jest krem, który w swym składzie zawiera imikwimod, substancję indukującą syntezę cytokin prozapalnych, dzięki czemu aktywuje odporność wrodzoną i nabytą. Preparat nie niszczy bezpośrednio wirusów, jednak powoduje zmniejszenie liczby kopii wirusów HPV. Wzmacnia siły obronne organizmu, zapobiega nawrotom, jest wygodny w stosowaniu i bezpieczny zarówno u dorosłych, jak i dzieci. ■

DERMATOLOGIA



DR. N. MED. AGNIESZKA SZEWCZYK,  
SPECJALISTA DERMATOLOG-WENEROLOG,  
KLINIKA NOVA DERM

# *Gdy lato* **MINIE...**

*Pacjenci, którzy zgłaszają się do dermatologa po wakacjach często mają problem z przesuszoną, spierzchniętą skórą. Opalenizna, która miała poprawić wygląd sprawia, że wręcz przeciwnie – wyglądają na bardziej zmęczonych, starszych niż w rzeczywistości.*

**P**od wpływem promieniowania słonecznego, wiatru, słońca dochodzi do naruszenia składu płaszcza wodno-lipidowego: obniża się poziom lipidów – ceramidów, cholesterolu i kwasów tłuszczowych, uszkodzona zostaje bariera skóry, ulega ona odwodnieniu i przesuszeniu, staje się ściągnięta, napięta, szorstka i popękana. Szczególnie wtedy wymaga regeneracji i odżywienia. Dodatkowo niekorzystnie wpływają na nią niektóre stosowane kosmetyki, powodując jej uwrażliwienie, pieczenie, zaczerwienienie. Zgłaszając się do dermatologa pacjenci oczekują rozjaśnienia, ujednolicenia koloru, powierzchni i struktury skóry, likwidacji zmarszczek i innych niedoskonałości, jednym słowem: chcą wyglądać młodo i promiennie.

## Nawilżanie

Zdrowy, promienny wygląd skóry uzyskuje się, jeśli powierzchnia skóry jest gładka i jednolita. Wielu pacjentów boryka się z problemem suchej, szorstkiej i popękanej skóry. Istotne znaczenie ma prawidłowe jej nawilżenie i przywrócenie prawidłowego funkcjonowania płaszcza wodno-lipidowego. Kremy odżywcze i nawilżające zawierają lipidy fizjologiczne i niefizjologiczne stanowiące barierę ochronną oraz uszczelniające przestrzeń między komórkami naskórka, a także humektanty i emolienty.

Za utrzymanie prawidłowego nawilżenia w obrębie naskórka odpowiedzialny jest NMF – naturalny czynnik nawilżający, składający się

z aminokwasów, mocznika, kwasu polikarboksyłowego. Lipidy, produkowane przez naskórek tworzą swoisty płaszcz ochronny, uszczelniający powierzchnię naskórka i w ten sposób chroniący NMF. Emolienty są mieszaninami składników hydrofobowych i hydrofilowych, tworzących emulsję o dwóch formułach: olej w wodzie (O/W) lub woda w oleju (W/O). Preparaty te występują w różnych postaciach np. płynach, emulsjach do kąpieli, kremach, maściach. Lipidy fizjologiczne takie jak: ceramidy, cholesterol czy wolne kwasy tłuszczowe zwiększają mechanizm syntezy lipidów warstwy rogowej oraz modyfikują lipidy własne naskórka. Lipidy niefizjologiczne takie jak wazelina, lanolina, skwalen nie penetrują warstwy rogowej, ale tworzą barierę ochronną przez inkluzję przestrzeni między korneocytami. W ten sposób zmniejsza się znacząco przeznaskórkowa utrata wody (tzw. TEWL, ang. *Transepidermal Water Loss*).

Niektóre składniki emolientów działają przez przyciąganie cząsteczek wody z głębszych warstw naskórka, wiązanie jej i utrzymywanie w obrębie warstwy rogowej – są to tzw. humektanty. Mają one zdolność przyciągania i zatrzymywania wody. Najbardziej skutecznym humektantem jest gliceryna (glicerol) – oprócz wiązania i zatrzymywania wody ma zdolność wspomaganie proteolizy połączeń między komórkami naskórka, ułatwiając jego złuszczenie. Inne niezwykle cenne dla skóry składniki to np. kwas hialuronowy, mocznik, sól sodowa kwasu pirolidonokarboksyłowego, mleczany. ➔

Z APTECZNEJ PÓŁKI

## ADAPTASUN

**KREM OCHRONNY DO TWARZY  
DLA SKÓRY NORMALNEJ,  
PRZYSPIESZAJĄCY OPALANIE  
- NORMALNE LUB SILNE  
NASŁONECZNIENIE**

Ekskluzywny krem na dzień, który zastępuje regularny produkt do pielęgnacji skóry twarzy w okresie letnim. Odpowiedni do stosowania w warunkach umiarkowanego lub silnego nasłonecznienia przy jednoczesnej minimalizacji negatywnych reakcji skórnych na promieniowanie UV. Przyspiesza proces powstawania opalenizny skóry normalnej. Wzmacnia naturalne zdolności samoobrony i adaptacji skóry w stosunku do słońca (działa przeciw wolnym rodnikom - zapobiega fotostarzeniu, zmniejsza ryzyko wystąpienia poparzeń słonecznych, chroni DNA komórek skóry oraz stymuluje procesy naprawcze).

**Producent: INSTITUT ESTHEDERM**



PROMOCJA

## CYCLO SYSTEM LIP CONTOUR YOUTH CREAM

**LUKSUSOWY KREM  
WYGŁADZAJĄCY I WYPEŁNIAJĄCY  
ZMARSZCZKI WOKÓŁ UST**

CYCLO SYSTEM to program do pielęgnacji odmładzającej, przeznaczony do każdego rodzaju skóry dojrzałej.

Może być stosowany na usta i na bruzdy nosowo-wargowe. Roślinne sfery osadzają się w zmarszczkach absorbując wodę pęcznieją i wypełniają nierówności dając natychmiastowy efekt wygładzenia. Polioza z owsa tworzy na skórze wokół ust napinający film, działa liftingująco i remodelująco.

**Producent: INSTITUT ESTHEDERM**



PROMOCJA



# alantandermoline



**Krem ochronny  
z witaminą A**



Łagodzi skutki działania niekorzystnych czynników zewnętrznych.  
Uelastycznia suchą i wrażliwą skórę twarzy.



**UNIA**<sup>®</sup>

Wskazania i przeciwwskazania: informacje dostępne na stronie [www.uniapharm.pl](http://www.uniapharm.pl)  
Podmiot odpowiedzialny: Zakłady Farmaceutyczne „UNIA” Spółdzielnia Pracy;  
ul. Chłodna 56/60, 00-872 Warszawa; tel. 22 620 90 81; [www.uniapharm.pl](http://www.uniapharm.pl)

## ➤ **Oczyszczanie i pielęgnacja**

Warto zwrócić uwagę na prawidłowe codzienne oczyszczanie skóry, w trakcie którego często wypłukuje się rozpuszczalny w wodzie NMF. Zwykle sama woda nie wystarcza do dokładnego umycia skóry, dlatego dodatkowo stosuje się mydła. Na mycie składają się trzy fazy: nawilżenie, emulgowanie i spłukiwanie. Mydło obniża napięcie powierzchniowe wody i ma zdolności usunięcia zabrudzenia i tłuszczu. Nieodpowiednie środki do mycia zawierające silne detergenty powodują, że skóra staje się sucha, łuszcząca, popękana, dlatego zaleca się preparaty chroniące jej kwaśne pH i płaszcz lipidowy. Zamiast tradycyjnych mydeł, szczególnie latem, warto stosować syndety, emulsje, płyny micelarne, dzięki którym skóra nie powinna ulegać wysuszeniu i podrażnieniu.

Na popękana skórę warto stosować regenerujące kremy zawierające tlenek cynku, sukralfat, składniki natłuszczające. W niektórych przypadkach, np. gdy pęknięciom towarzyszy stan zapalny, jeśli pacjent choruje na cukrzycę, trzeba odwiedzić dermatologa, ponieważ pęknięcia mogą stanowić wrota infekcji i stać się przyczyną poważnych powikłań.

Do suchej skóry, wrażliwej i alergicznej warto wybierać kosmetyki zawierające ceramidy. Chronią one naskórek przed działaniem niekorzystnych czynników zewnętrznych, nawilżają, zapewniają elastyczność, ujędrniają i działają przeciwzmarszczkowo.



Latem bardziej są widoczne rozszerzone naczynia najczęściej na policzkach i w okolicach nosa, prześwitujące przez cienką skórę. W pielęgnacji stosuje się produkty zawierające substancje wazokonstrykcyjne i przeciwzapalne oraz poprawiające kondycję naczyń. Zaleca się unikanie gwałtownych zmian temperatur, korzystania z sauny i gorących kąpieli, składników drażniących np. alkoholowych toników, agresywnych mydeł, peelingów

ziarnistych, także perfumowanych i oraz stosowanie kremów zawierających filtry przeciwsłoneczne.

## **Przebarwienia**

Jednym z głównych problemów pacjentów po leczeniu jest występowanie przebarwień. Przebarwienia skóry powstają przy nadmiernej produkcji i odkładaniu melaniny, a ich intensywność zależy od ilości melanocytów produkujących melaninę, ich aktywności i ilości wytworzonej melaniny, im więcej barwnika tym ciemniejsza plama. Najczęściej przebarwienia zlokalizowane są na twarzy, w okolicach czoła, kości jarzmowych, górnej wargi. Do powstawania przebarwień niekiedy przyczyniają się substancje fototoksyczne i fotoalergiczne zawarte w niektórych kosmetykach, substancje zapachowe (np. olej bergamotowy), niektóre zioła (np. dziurawiec), leki np. przeciwdepresyjne, antybiotyki, i przede wszystkim hormony. Przebarwienia często pojawiają się w okresie ciąży, przy zaburzeniach miesiączkowania, w trakcie stosowania doustnej antykoncepcji, hormonalnej

Z APTECZNEJ PÓŁKI

## **AQUA**femin®

Suplement diety AQUAfemin® to dwufazowy preparat, który składa się z dwóch typów kapsułek do stosowania w I oraz II fazie cyklu miesięcznego. Nowością w produkcie są składniki (Chlorella vulgaris i witamina B6) zawarte w kapsułce przeznaczonej do stosowania w pierwszej fazie cyklu miesięcznego. Wspierają one pracę wątroby, pomagają w usuwaniu metali ciężkich oraz zachowaniu równowagi hormonalnej. Zadaniem składników zawartych w kapsułce przeznaczonej na drugą część cyklu miesięcznego jest wspieranie organizmu kobiety w usuwaniu nadmiaru wody, redukowaniu cellulitu wodnego oraz łagodzeniu objawów zespołu napięcia przedmiesiączkowego (PMS).  
**Producent: Holbex Sp. z o.o.**



## **VITAMINUM A+E EXTRA PLUS**

suplement diety

**Elastyczna, jędrna i nawilżona skóra!**

Vitaminum A+E Extra Plus to unikalne połączenie witamin A, E i C z kwasem hialuronowym i kolagenem typu II. Kwas hialuronowy i kolagen typu II znacząco spowalniają proces starzenia się skóry i likwidują zmarszczki. Składniki preparatu korzystnie wpływają na nawilżenie, elastyczność, jędrność i gładkość skóry. Są niezbędne do utrzymania prawidłowego stanu skóry i zachowania jej prawidłowej kondycji.

**www.amspharma.pl**  
**Producent: AMS Pharma Sp. z o.o.**



# PILARIX®

balsam i krem

terapii zastępczej, w chorobach tarczycy i nadnerczy. Prawie zawsze przebarwienia postają na skutek działania promieniowania ultrafioletowego. Skóra ekspozycja na działanie promieniowania słonecznego jest szorstka, przebarwiona, wysuszona z obecnością rozszerzonych naczyń i telangiektazji. W leczeniu przebarwień stosuje się środki, które przyspieszają usuwanie nagromadzonej melaniny oraz hamujące powstawanie barwnika w melanocytach. Substancje zawarte w kremach rozjaśniających zmniejszają syntezę i zwiększają degradację tyrozynazy – enzymu biorącego udział w powstawaniu melaniny.

## Leczenie

W nowoczesny nurt leczenia chorób skóry wpisuje się stosowanie antyoksydantów, czyli substancji o działaniu przeciwutleniającym. Wychwytywają one wolne rodniki, neutralizują je oraz chronią komórki skóry przed ich niszczącym wpływem. Wprowadzenie do organizmu związków o działaniu przeciwutleniającym opóźnia, a nawet cofa skutki uszkodzenia skóry. Od lat wiadomo, że skóra pacjentów spożywających duże ilości świeżych warzyw i owoców jest bardziej promienna i zdrowa. Zawarte w nich flawonoidy, lignany, polifenole, terpenoidy mają również działanie przeciwnowotworowe. Trudno obecnie wyobrazić sobie prawidłowo prowadzoną pielęgnację skóry bez stosowania substancji antyoksydacyjnych. Najczęściej stosuje się retinol (witamina A), tokoferol (witamina E), witaminę C, beta-karoten, pochodne kwasu cynamonowego (kwas ferulowy), kwas liponowy, koenzym Q (ubichinon), glukopiranozydy, polifenole, cysteinę, glutation, dietyloaminoetanol (DMAE), katalazę, peroksydazę, niacynę i inne.

Jeśli latem obserwujemy, że nasza skóra jest sucha, łuszcząca, odwodniona, warto pomyśleć o zabiegach mezoterapii. Jest to metoda polegająca na powierzchniowych wstrzyknięciach preparatów zawierających kwas hialuronowy, witaminy, o działaniu intensywnie odżywczym i nawilżającym, po których uzyskuje się niemal natychmiastowy efekt.

Podsumowując, prawidłowa pielęgnacja skóry, szczególnie przesuszonej i popękanej, polega na stosowaniu preparatów zawierających składniki wygładzające jej powierzchnię, o działaniu odżywczym, nawilżającym, a także regenerującym jej głębsze warstwy oraz o działaniu antyoksydacyjnym. Niezbędna jest także ochrona przed promieniowaniem UV. Istotne jest również, aby aplikowane na skórę twarzy preparaty były hipoalergiczne, nie zawierały konserwantów, środków zapachowych i nie zatykały porów. ■

ROGOWACENIE OKOŁOMIESZKOWE

PRZEWLEKŁA SUCHOŚĆ SKÓRY

PIELĘGNACJA NADMIERNIETWARDEJ I SUCHEJ SKÓRY LOKCI, KOLAN, PIĘT

JAKO ŚRODEK TONIZUJĄCO-KOJĄCY PO DEPILACJI

CODZIENNA PIELĘGNACJA SKÓRY ODWODNIONEJ

POZBAWIONEJ ELASTYCZNOŚCI I SPRĘŻYSTOŚCI

PRZEWLEKŁE SUCHEJ

POTRZEBUJĄCEJ NATYCHMIASTOWEJ REGENERACJI



MGR FARM.  
KAMILA KULBAKA

# GŁADKIE STOPY

*Pękające pięty w okresie letnim są dosyć często spotykaną dolegliwością. Jest to problem natury estetycznej, który w przypadku zaniedbań może przerodzić się w poważniejszy stan wymagający interwencji podologa.*

**W** porównaniu ze średnią grubością skóry ciała, skóra na podszewkach stóp ma około dwukrotnie większą grubość. Zapewnia to odpowiednią wytrzymałość tej części ciała, która jest narażona na kontakt z ziemią podczas chodzenia, biegania czy innych aktywności.



## Suche i pękające pięty

Gruba skóra pięt jest miejscem trudno pochłaniającym i wydalającym wilgoć. W dodatku naskórek na skórze pięt narasta szybciej aniżeli jest w stanie się złuszczyć. Ta specyfika budowy skóry pięt decyduje o jej skłonności do wysuszenia. W przypadku braku odpowiedniej pielęgnacji skóra pięt może pękać. Wysuszenie skóry wpływa na zmniejszenie jej elastyczności, a wszelkiego rodzaju naciski mechaniczne, którym jest poddawana wpływają na przerwanie bariery naskórka. Głębokie pęknięcia skóry na piętach mogą stopniowo powiększać się sięgając głębszych tkanek ciała, co zwiększa ryzyko zainfekowania ich. Zewnętrzne krawędzie bruzd przy pękniętej skórze mogą podrażniać również skórę wokół pęknięcia.

Symptodem wysuszonej skóry pięt jest jej zabarwienie na żółto bądź białe, a także fragmenty martwego naskórka na zewnętrznych krawędziach pięt. Powodem pęknięć skóry na piętach jest ich przesuszenie, brak zabiegów pielęgnacyjnych – odżywczych i peelingujących, ciasne obuwie, niewłaściwa dieta uboga w witaminę A oraz nadwaga.

## Systematyczna pielęgnacja

Pielęgnacja pięt nie jest skomplikowana, niemniej jednak wymaga sumienności i systematyczności. Szczególną uwagę na pielęgnację pięt powinni zwracać pacjenci chorujący na cukrzycę. Diabetycy mają niezwykle wrażliwą skórę na stopach, a z powodu upośledzenia krążenia wszelkiego rodzaju uszkodzenia naskórka goją się u nich znacznie trudniej i mogą prowadzić do powstania postaci zespołu stopy cukrzycowej.

Pielęgnację stóp w warunkach domowych należy rozpocząć od pozbycia się zgrubiałego naskórka. W usuwaniu martwego naskórka pomocny jest wciąż tak bardzo popularny pumeks. Niestety szybko staje się on siedliskiem bakterii i grzybów, więc należy go wymieniać dosyć często. Dobrze sprawdzają się tarki bądź pilniki elektryczne, podobne do frezarek stosowanych w gabinetach podologicznych.

## Ważne składniki

W kosmetykach do pielęgnacji stóp ważną rolę spełnia mocznik. Zmiękcza on skórę, a także reguluje proces rogowacenia naskórka. Mocznik jest jednym ze składników NMF (*natural moisturizing factor*) – naturalnego czynnika nawilżającego skórę. Syntetyczny mocznik posiada właściwości higroskopijne. Jest on humektantem – jako dodatek w kremie rozpułchnia komórki skóry i umożliwia wodzie wniknięcie do wnętrza

komórek tkanki skóry. Substancją o równie wysokiej skuteczności co mocznik jest witamina A. Odpowiada ona za integralność błony komórkowej, wpływa na prawidłowe funkcjonowanie nabłonków, a także reguluje prawidłowy wzrost i wpływa na prawidłowy stan rogowych wytworów naskórka.

Korzystne działanie mają również preparaty wzbogacane tlenkiem cynku o działaniu wysuszającym oraz pantenolem, który wspomaga procesy regeneracji naskórka. W składzie kosmetyków stosowanych w pielęgnacji suchej skóry pięt znajduje się także witamina F – mieszanina niezbędnych kwasów tłuszczowych, która odżywia skórę, lanolina – uzupełnia barierę lipidową, a także witamina E, która zwiększa nawilżenie skóry. Kwas salicylowy w kremach bądź maściach przeznaczonych do pielęgnacji suchej skóry pięt wykazuje natomiast korzystne działanie złuszczące zrogowaciały naskórek.

Aby wzmocnić działanie po nałożeniu kremu, dobrze jest owinąć stopy folią i włożyć bawełniane skarpetki. Specyficzny opatrunek okluzyjny, a także wytwarzane ciepło wpływają na efektywniejsze wnikanie maści w naskórek.

## Zabiegi

Dostępne są gotowe specjalne skarpety o działaniu złuszczącym i regenerującym. Maska na stopy o działaniu złuszczącym zawiera aktywne kwasy roślinne, które usuwają martwy i zrogowaciały naskórek, odciski oraz wszelkie zgrubienia skóry stóp. Maski regenerujące zawierają w swym składzie masło shea, które wygładza i silnie odbudowuje suchą, spękaną i zrogowaciałą skórę. Maska w postaci skarpetek w połączeniu z ciepłotą ciała stopniowo uwalnia aktywne składniki i pomaga im wnikać w głębokie warstwy skóry. Dla utrzymania efektu zabieg należy powtarzać 1-2 razy w tygodniu, zakładając skarpety na 60-90 minut.

Przy problemie pękających pięt pomocne mogą okazać się także ziołowe napary do moczenia stóp. W tym celu mogą zostać wykorzystane ziele krwawnika i koszyczek nagietka – o działaniu przeciwzapalnym, nasiona kozieradki, liście babki czy nasiona lnu o działaniu zmiękczającym i łagodzącym, dzięki zawartym w nich substancjom śluzowym. Istotnym aspektem dbałości o skórę stóp są zabiegi przeprowadzane w profesjonalnym gabinecie podologicznym. Zadbane stopy to wizytówka równie ważna jak zadbane dłonie. Warto pielęgnować je cały rok, nie tylko wtedy, gdy przychodzi czas na zmianę obuwia na letnie. Piękne stopy to zadbane stopy. ■

## MÓJ BIZNES

# Compliance – adherence – CONCORDANCE – therapeutic alliance

*Farmaceuta w systemie ochrony zdrowia odpowiada nie tylko za ekspedycję i wykonywanie leków zleconych przez lekarza. Według Światowej Organizacji Zdrowia, dzięki swojej relacji z pacjentem, pełni też funkcję doradczą i edukacyjną.*

Farmaceuta jest odpowiedzialny za bezpieczeństwo i skuteczność terapii, nie tylko tej prowadzonej przez pacjenta samodzielnie, ale również zaordynowanej przez lekarza. Nieprzestrzeganie zaleceń terapeutycznych skutkuje zmniejszeniem bezpieczeństwa terapii i skuteczności leczenia. Działania farmaceutów prowadzone w ramach opieki farmaceutycznej nie sprowadzają się do eliminowania zjawiska nieprzestrzegania zaleceń terapeutycznych, ale pozwalają na rozwiązywanie problemów lekowych i zapobieganie im w przyszłości.

### Ważny wywiad z pacjentem

W codziennej pracy farmaceuta powinien mieć przygotowane różne metody, które może zastosować w celu wykrycia lub oceny nasilenia opisywanego zjawiska *non-compliance*. W trakcie realizacji recept i dyspensowania leków najważniejszy jest pogłębiony wywiad. Podczas rozmowy aptekarz może zapytać wprost o regularne



DR N. MED. PAWEŁ RAKOWSKI

*Kierownik Działu Medycznego,  
Osoba Odpowiedzialna za Nadzór  
nad Bezpieczeństwem Farmakoterapii  
w Gedeon Richter Polska Sp. z o.o.*

ZDANIEM EKSPERTA:  
WSPÓLPRACA NA LINII  
LEKARZ – FARMACEUTA  
– PACJENT JEST BEZ  
WĄTPIENIA BARDZO WAŻNA  
DLA WYKORZYSTANIA  
OSIĄGNIĘĆ WSPÓŁCZESNEJ  
MEDYCYN I FARMACJI.  
ZADANIEM FARMACEUTY  
JEST POMÓC PACJENTOWI W  
JAK NAJWŁAŚCIWSZYM  
STOSOWANIU SIĘ DO  
ZALECEŃ LEKARZA.

stosowanie leków, samopoczucie oraz oczekiwania pacjenta wobec leku. W wielu sytuacjach pozwoli to wykryć stosunek chorego do zaleconego leczenia.

Na podstawie wydanej ilości leku i stwierdzonym w wywiadzie zapasie leku u pacjenta, farmaceuta może ocenić, czy w analizowanym okresie chory zażył wszystkie zalecone mu dawki. Jest to prosta metoda, która nie wymaga specjalnych umiejętności. Określić wielkość zapasów może także opiekun osoby chorej przewlekle.

### Działania farmaceuty

Jeśli w trakcie wywiadu z pacjentem okaże się, że nie przestrzega on zaleceń, wymaga to podjęcia interwencji. Jakie działania może podjąć farmaceuta? W pierwszej kolejności powinien przekazać pacjentowi odpowiednie informacje i instrukcje dotyczące stosowania leków. Dotyczy to także chorych, którzy ze względu na swoje schorzenie lub wiek mogą mieć trudności z przyjmowaniem leku,



zapamiętaniem schematu dawkowania lub instrukcji jego stosowania. Może to być np. problem z otwarciem opakowania, z połknięciem. W trakcie rozmowy z pacjentem należy upewnić się, czy pacjent zrozumiał wszystkie zalecenia i uzyskał wiedzę potrzebną do prawidłowego stosowania leków.

Warto też dowiedzieć się, jaki jest powód przyjmowania np. leków OTC. Pacjenci często stosują leki OTC zamiast leków zaleconych przez lekarza, uznając, że są one bezpieczniejsze lub tańsze niż leki na receptę. Istotnym z punktu widzenia monitorowania przestrzegania zaleceń terapeutycznych jest ocena, czy leki OTC nie są stosowane w celu eliminacji działań niepożądanych innych leków, w tym zaordynowanych przez specjalistę. Przykładem może być pacjent skarżący się na uporczywy kaszel, który bardzo

**WYKAZANO RÓWNIEŻ ZWIĄZEK Z LICZBĄ PRZEPISANYCH LEKÓW ORAZ SCHEMATEM ICH PODAWANIA. DUŻY WPŁYW MIAŁY TAKŻE DZIAŁANIA NIEPOŻĄDANE, NA KTÓRE PACJENCI NIEJEDNOKROTNIENIE BYLI PRZYGOTOWANI ORAZ BRAK BEZPOŚREDNICH, ODCZUWALNYCH POZYTYWNYCH SKUTKÓW TERAPII.**

często kupuje leki przeciwkaszlowe. Warto spytać, kiedy pojawił się problem z kaszlem i czy nie jest to związane z zastosowaniem leczenia inhibitorami ACEI. Wystąpienie u pacjenta działań niepożądanych po zastosowaniu leku zwiększa ryzyko nieprzestrzegania zaleceń i odstawienia leku. Rozmawiając z pacjentem w trakcie realizowania recepty z nowymi dla niego lekami, warto upewnić się, czy zna on schemat dawkowania

i sposób użycia danych leków oraz jakie są jego oczekiwania wobec leczenia. Jeżeli lek nie spełni oczekiwań pacjenta, najczęściej przerywa jego stosowanie. Gdy pacjent oczekuje natychmiastowych, zauważalnych efektów działania przepisanych leków, może przerwać ich stosowanie zanim będzie możliwe ocenienie ich efektywności. Mogą być to m.in. leki obniżające poziom cholesterolu, antybiotyki stosowane w trakcie terapii ▶



▶ trądziku, retinoidy, leki przeciwgrzybicze. Również przy długotrwałej terapii farmaceuta powinien upewnić się, że pacjent zna zalecony schemat dawkowania, potrafi lek przygotować samodzielnie (jeśli wymaga tego karta ChPL) oraz czy zna prawidłowe warunki jego przechowywania. Istotne jest upewnienie się, czy pacjent potrafi prawidłowo stosować lek (może to dotyczyć leków w postaci inhalatorów lub do samodzielnego podania podskórnego).

#### Kto nie przestrzega zaleceń?

Nieprzestrzeganie zaleceń terapeutycznych to problem, który dotyczy pacjentów na całym świecie. Kilka lat temu w 16 krajach Unii Europejskiej realizowano projekt, finansowany przez UE, którego celem było ocenienie skali zjawiska nieprzestrzegania zaleceń terapeutycznych przez pacjentów. W projekcie ABC (*Ascertaining Barriers of Compliance*) szukano przyczyn i próbowano wypracować wytyczne

#### KONSORCJUM REALIZUJĄCE PROJEKT ABC ZWRACA UWAGĘ NA WPROWADZENIE OBOWIĄZKU UMIESZCZANIA W ULOTKACH DOŁĄCZANYCH DO LEKÓW WAŻNYCH INFORMACJI NA TEMAT ZNACZENIA PRZESTRZEGANIA ZALECEŃ TERAPEUTYCZNYCH ORAZ KOMUNIKATÓW ZACHĘCAJĄCYCH DO NIEPRZERYWANIA LECZENIA.

pozwalające zwiększyć bezpieczeństwo farmakoterapii. Badania były realizowane wśród pacjentów, lekarzy, farmaceutów, pielęgniarek oraz przedstawicieli innych zawodów medycznych. Prowadzone badania pokazały znaczne różnice pomiędzy postępowaniem pacjentów w różnych krajach. Na przykład, jeśli chodzi o leczenie nadciśnienia tętniczego, to w Walii do zaleceń terapeutycznych nie stosuje

się tylko 38,1 proc. pacjentów. W Anglii jest to 41,5 proc. pacjentów, natomiast w Polsce 57,6 proc. osób. Do nieprzestrzegania zaleceń na Węgrzech przyznało się aż 70,3 proc. osób z tej grupy. Przestrzeganie zaleceń badano na każdym etapie terapii. Jak się okazało, stopień ich przestrzegania był największy na początku terapii i spadał wraz z upływem czasu. W procesie leczenia pacjent musi być partnerem od samego początku terapii.

W badaniach wykazano, że to jednak nie czas ma największy wpływ na *adherence*.



Istotnego wpływu nie ma również wiek pacjenta, jego płeć, wykształcenie ani status społeczny. W różnych państwach czynniki, które wpływały na *compliance*, były odmienne. Np. w Polsce jest to wysoka cena leków, w Anglii bezrobocie, natomiast wszędzie istotne znaczenie miały obawy związane z chorobą i leczeniem. Wykazano również związek z liczbą przepisanych leków oraz schematem ich podawania. Duży wpływ miały także działania niepożądane, na które pacjenci niejednokrotnie nie byli przygotowani oraz brak bezpośrednich, odczuwalnych pozytywnych skutków terapii.

Nieprzestrzeganie zaleceń terapeutycznych wiąże się z ogromnymi kosztami, które trzeba ponieść na leczenie zaostrzeń choroby, intensyfikację terapii lub hospitalizację pacjentów. Sprawa jest dość poważna i powinna dotyczyć działań podejmowanych na wielu szczeblach, między innymi na etapie tworzenia prawa przez polityków, kreujących system ochrony zdrowia. Powinno to też dotyczyć twórców programów nauczania w zawodach medycznych.

Konsorcjum realizujące Projekt ABC zwraca uwagę na wprowadzenie obowiązku umieszczenia w ulotkach dołączanych do leków ważnych informacji na temat znaczenia przestrzegania zaleceń terapeutycznych oraz komunikatów zachęcających do nieprzerwywania leczenia. Każdy pracownik systemu ochrony zdrowia powinien

na każdym etapie kontaktu z pacjentem umacniać go w przekonaniu, że należy systematycznie przyjmować przepisane leki.

### Analiza sytuacji

Większość badań skupia się na przestrzeganiu zaleceń dotyczących prawdopodobieństwa, że pacjent będzie przyjmował leki zgodnie z zaleceniami lekarza i przez określony czas. Powinniśmy jednak pamiętać, że aby terapia mogła okazać się skuteczna, przestrzeganie zaleceń powinno dotyczyć również innych zachowań pacjenta, takich jak: zdrowy styl życia (np. aktywność fizyczna, dieta), wykonywanie badań kontrolnych w konkretnym terminie i stosowanie się do innych procedur medycznych. Przestrzeganie wszystkich zaleceń jest na pewno trudne, zwłaszcza dla pacjenta chorego przewlekle, który cierpi na inne choroby współistniejące.

W przypadku niesystematycznego stosowania leków przez pacjenta, warto wspólnie przeanalizować przyczyny, które doprowadziły do takiego stanu rzeczy. Najczęściej (wyjątek mogą stanowić błędy wynikające z zapomnienia) pacjenci, którzy zmieniają sposób dawkowania lub odstawiają lek, mają swoje powody. Przyjazna, ale rzeczowa rozmowa pozwala w wielu przypadkach wdrożyć działania i poprawić systematyczność leczenia.

*mgr farm. Marcin Jelonek*

## PRZESTRZEGANIE ZALECEŃ TERAPEUTYCZNYCH

Proces	Zaburzenia wpływające	Inne bariery	Możliwości usprawnienia
Rozumienie instrukcji	Uwaga, funkcje językowe	Zaburzenia wzroku i słuchu, niejasna instrukcja, trudny schemat dawkowania, liczba leków, instrukcje alternatywne	Podawanie instrukcji na piśmie, instrukcje w formie graficznej
Zapamiętywanie	Pamięć, uwaga, afekt i motywacja		Sprawdzanie rozumienia i zapamiętywania instrukcji bezpośrednio po jej podaniu
Prospektywne odtwarzanie instrukcji	Pamięć, afekt i motywacja	Preparaty generyczne (zmiana nazwy, wyglądu leku)	Posługiwanie się metodami przypominającymi (np. kalendarzem, alarmem), pojemniki na leki z zaznaczonymi dniami, porami dnia
Wykonywanie instrukcji	Funkcje wykonawcze, afekt i motywacja	Brak leku, trudne technicznie posługiwanie się lekiem (np. zabezpieczone opakowania)	Trening przyjmowania leków, bezpośredni nadzór nad przyjmowaniem leków

Źródło: Sobów Tomasz, Przestrzeganie zaleceń medycznych przez pacjentów w wieku podeszłym, Postępy Nauk Medycznych, t. XXIV, nr 8, Łódź 2011



SZYMON BRZOSTOWICZ,  
EMBA

# GRUPY STRATEGICZNE

## *na duńskim i polskim rynku aptek*

*Aby móc mówić o grupach strategicznych  
funkcjonujących na rynku aptek, należy odpowiedzieć  
na pytanie, czym jest strategia, czym są grupy  
strategiczne oraz jaka jest między nimi zależność.*

Strategia realizowana wobec konkurencji jest możliwa dzięki maksymalizacji korzyści uzyskiwanych przez firmę poprzez odróżnianie się od konkurentów. Tym samym, bez szerszej analizy działań konkurencji nie można mówić o realizacji jakichkolwiek strategii. Z kolei grupa strategiczna, to określona liczba aptek prowadząca podobne bądź prawie identyczne działania w odniesieniu do działań konkurentów. Dlatego apteki należące do tych samych grup strategicznych niczym specjalnym nie odróżniają się od siebie w kontekście polityki czy obranej strategii.

### **Charakterystyka grup strategicznych**

Mając na uwadze powyższe, można pokusić się o analizę działań aptek. Aby to zrobić, w pierwszej kolejności, trzeba określić obszary podejmowania strategii. Oczywiście dogłębne i szczegółowe analizy są bardzo kosztowne, czasochłonne oraz skomplikowane, dlatego są realizowane tylko przez największe firmy. Wiedząc jednak, iż większość działań strategicznych aptek skupia się w obrębie kilku najważniejszych obszarów, warto je prześledzić. Korzystając z założeń

analizy sektorów i konkurentów według Michael'a Portera, wymiary strategii konkurencji można definiować w obrębie: ogólnej polityki cenowej apteki, zakresu realizowanych w niej usług dodatkowych, specjalizacji, marki czy integracji poziomej lub pionowej aptek.

Ogólna polityka cenowa definiuje miejsce apteki na rynku pod względem cen leków pełnopłatnych, preparatów OTC, suplementów diety czy kosmetyków, w odniesieniu do cen w innych aptekach.

Usługi dodatkowe realizowane w aptekach można traktować w obrębie szeroko pojętej opieki farmaceutycznej, konsultacji dermokosmetycznych czy też bezpośrednich dostaw leków do domu pacjenta. Szczególną uwagę warto jednak zwrócić na inne aspekty. A mianowicie, na wysoką jakość obsługi pacjenta oraz na umiejętności sprzedażowe pracowników apteki. Ważnym elementem w zakresie realizowanych usług dodatkowych może być także stopień zaangażowania personelu fachowego w podejmowaną przez aptekę politykę na rzecz pacjentów.

Specjalizacja apteki. Można ją rozpatrywać w odniesieniu do konkretnych grup pacjentów

jak diabetycy, czy matka i dziecko, analizując strategię apteki wobec wymienionych konkretnych specjalizacji. Warto jednak przeanalizować również pozycję apteki pod względem jej lokalizacji – przy przychodni, szpitalu, w galerii handlowej, w małej miejscowości, czy przy uczęszczanym deptaku w dużym mieście. Wpływ takiej lokalizacji powinien przekładać się na odpowiednio dobrany pod pacjentów, asortyment leków czy preparatów OTC. Specjalizacja apteki może oznaczać także, iż apteka realizuje dodatkową działalność w oparciu o grupę przedstawicieli w segmencie B2B (Business to Business), nawiązując współpracę i zaopatrując prywatne gabinety lekarskie czy duże firmy w niezbędne leki, opatrunki lub apteczki zakładowe.

Kolejna, rozważana zmienna to marka apteki. Zdarza się bowiem, iż większe sieci aptek nie decydują się na wyniszczającą i otwartą wojnę cenową z konkurencją. W zamian realizują strategię wyróżniania własnej marki, zdobywając tym samym powszechną rozpoznawalność i silną pozycję rynkową. Dzieje się to dzięki przemyślanej i mocno rozbudowanej aktywności marketingowej.

Jeszcze innym wymiarem strategii konkurencji może być integracja pionowa bądź pozioma. Należy to rozumieć jako związane z apteką czy grupą aptek własne, zdywersyfikowane kanały dystrybucji.

Mogą należeć do nich np. hurtownie farmaceutyczne czy sklepy wielkopowierzchniowe nastawione na sprzedaż drogerijno-detaliczną.

Kolejnym aspektem integracji mogą być stosunki z macierzystą korporacją, również międzynarodową, szczególnie w przypadku, gdy grupa aptek jest częścią filii firmy zagranicznej. To z kolei może przekładać się na odmienne cele zarządzania strategicznego.

Apteki działające na rynku mogą w różnym stopniu wykorzystywać wyżej opisane strategie. Najczęściej, w przypadku małych aptek, czy mniejszych sieci aptecznych, strategie realizowane są w odpowiedzi na potrzeby lokalnej społeczności lub są odpowiedzią na działania mniejszych, lokalnych konkurentów. Prowadzi to do zacierania się różnic między aptekami, „przyporządkowując” je tym samym do jednej grupy strategicznej.

W przypadku większych firm o silnej pozycji rynkowej, dobór grup nie jest przypadkowy, i najczęściej jest wynikiem przemyślanej strategii wyróżnienia się od konkurencji.

## Rywalizacja między aptekami

Istnienie odmiennych grup strategicznych nie oznacza automatycznie, iż każda apteka czy większa grupa aptek w jednakowym stopniu podejmuje rywalizację na rynku. Dlaczego? Dlatego, iż

**TABELA 1.**

*Charakterystyka wybranych wymiarów grup strategicznych na rynku aptek.*

Wymiary grup strategicznych	Charakterystyka grup strategicznych – składowe cząstkowe
Cena	<ul style="list-style-type: none"> <li>• silna konkurencja cenowa</li> </ul>
Usługi dodatkowe	<ul style="list-style-type: none"> <li>• wysoka jakość obsługi pacjenta, klienta apteki</li> <li>• rozbudowane umiejętności sprzedażowe pracowników apteki</li> </ul>
Marka apteki	<ul style="list-style-type: none"> <li>• silna działalność marketingowa i promocyjna</li> <li>• budowa rozpoznawalnej marki apteki poprzez działania marketingowe</li> </ul>
Specjalizacja apteki	<ul style="list-style-type: none"> <li>• szeroka dostępność do różnorodnych produktów</li> <li>• wąska dostępność do różnorodnych produktów</li> <li>• specjalistyczna opieka farmaceutyczna</li> <li>• dotarcie do wybranych grup pacjentów (np. matka i dziecko, diabetycy)</li> <li>• dotarcie do pacjenta, klienta masowego</li> </ul>
<i>Opracowanie własne autora</i>	

właściciele różnie podchodzą do ryzyka biznesowego, mogą mieć odmienne cele w odniesieniu do firmy czy choćby życia prywatnego. Inaczej mogą także postrzegać przyszłość prowadzonej firmy w kontekście zachodzących zmian rynkowych. Dodatkowo, wielkość firmy czy jej zasoby finansowe to także istotne składowe odnoszące się do zakresu i możliwości podejmowania rywalizacji na rynku aptek.

## Różnice pomiędzy grupami strategicznymi

Mając to wszystko na uwadze warto wprowadzić do rozważań kolejną zmienną. Jest nią różnica między poszczególnymi grupami strategicznymi, które działają na rynku. Różnica ta będzie definiowana przez cztery czynniki, do których zaliczamy: stopień współzależności, stopień specjalizacji, liczbę grup strategicznych i ich wielkość oraz odległości między poszczególnymi grupami. Co oznaczają te zmienne?

Stopień współzależności określa jak mocno poszczególne grupy zabiegają o tego samego pacjenta (np. pacjenta masowego) bądź o pacjentów z poszczególnych segmentów rynkowych (np. matka i dziecko, diabetycy, pacjenci 60+). Z kolei stopień specjalizacji, określa w jakich szczególnych grupach leków, kosmetyków czy suplementów diety specjalizuje się, bądź nie, dana apteka. Tym samym, jakie jest jakościowe czy ilościowe portfolio oferowanych produktów. Ostatnia zmienna to liczba i wielkość grup strategicznych. Im więcej wyróżnionych grup strategicznych tym większa ich różnorodność, stąd ➤

Strategie polskich aptek oparte na:



**TABELA 2.**  
*Procent realizacji składowych częściowych w wybranych grupach strategicznych w aptekach. Badania własne autora, Wielkopolska 2016.*

► i prawdopodobieństwo rywalizacji zdecydowanie wzrasta. W obrębie tej zmiennej wyróżniamy jeszcze wielkość grup strategicznych. Jeśli jedna grupa strategiczna zajmuje np. 75 proc. rynku, to pozostałe grupy z pewnością konkurują w obrębie innych nisz rynkowych.

## Strategie aptek

Mając zdefiniowane i opisane grupy strategiczne, warto prześledzić, jak przekłada się to w praktyce na rynek aptek i realizowane na nim strategie. Autor wykorzysta do tego dane częściowe pochodzące z własnych badań przeprowadzonych w aptekach na terenie Środkowej Jutlandii w Danii oraz w Wielkopolsce w latach 2015/2016. Badania jakościowe prowadzone były w formie wywiadów pogłębionych z właścicielami aptek, managerami, kierownikami czy innymi specjalistami.

Dzięki badaniom można wyróżnić pewne podgrupy w obrębie opisanych wcześniej grup strategicznych i scharakteryzować poszczególne ich składowe. Przedstawia je tabela 1.

Wynika z tego, iż występują cztery grupy strategiczne w kontekście podejmowanej konkurencji rynkowej. Jak to wygląda w praktyce? W tym miejscu warto przyjrzeć się częściowym wynikom badań, które były przeprowadzone w aptekach w Wielkopolsce (tabela nr 2).

Z powyższego wyraźnie wynika, iż to właśnie usługi dodatkowe są tym wymiarem grup strategicznych, których realizacja jest najbardziej rozbudowana.

Spójrzmy jeszcze na tabelę 3, gdzie zaprezentowane są wyniki badań z duńskich aptek. Czy

mocno odbiegają one od strategii realizowanych w Polsce?

Wniosek jest jeden. Zarówno w Danii, jak i w Polsce, usługi dodatkowe są fundamentem realizacji strategii. Różnice oczywiście są, ale pojawiają się gdzie indziej.

## Obszary realizacji strategii

Powyższe charakterystyki grup strategicznych wraz z udzielonymi w badaniach odpowiedziami tworzą pewien obraz rynków aptek. Pokazuje on, jak wyglądają w praktyce trendy rynkowe odnośnie obszarów realizowanych strategii. Jak już zostało to podkreślone, szczególny nacisk w większości badanych aptek jest postawiony na usługi dodatkowe dla pacjenta, czy to w obrębie wysokiej jakości obsługi czy rozbudowanych umiejętności sprzedażowych.

Jak natomiast kształtują się pozostałe wymiary grup strategicznych? W jakim obszarze różnice są najmniejsze, a gdzie te różnice są najbardziej widoczne?

To właśnie dane zaprezentowane w tabeli 4., pokazują wyraźne różnice w podejściu do realizacji strategii oddzielając poszczególne grupy strategiczne w Danii i w Polsce. Warto przypomnieć, iż duński rynek farmaceutyczny jest jednym z najbardziej restrykcyjnych w Europie – pod względem możliwości otwarcia i prowadzenia apteki. Tym samym liczba pacjentów przypadających na jedną aptekę jest najwyższa, oscylując w granicach 17 tysięcy mieszkańców na punkt. Pacjenci są przypisani do apteki na podstawie kodu pocztowego, czyli miejsca zamieszkania. Można spytać, gdzie więc

Strategie duńskich aptek oparte na:



**TABELA 3.**  
*Procent realizacji składowych częściowych w wybranych grupach strategicznych w aptekach. Badania własne autora, Środkowa Jutlandia, Dania 2015.*

konkurencja rynkowa? Czy brak dużej rywalizacji na rynku nie wpływa negatywnie, choćby na usługi dla ludności? Jak to wypada w porównaniu do Polski, w której rynek jest jednym z najbardziej liberalnych w Europie pod względem możliwości otwarcia i prowadzenia apteki? Teoretycznie, większa konkurencja powinna automatycznie wymuszać pewne standardy. A czy jest tak faktycznie? Zaprezentowane dane wyraźnie temu przeczą. Dodatkowo, jedyny wymiar grup strategicznych, który jest mocniej zaakcentowany w przypadku Polski to silna konkurencja cenowa. Czy w przypadku aptekarstwa jest to faktycznie najważniejsze?

Wynikają z tego różne wnioski. Jeden szczególnie istotny. Nie potrzeba mocno liberalizować rynku aptek, aby utrzymać wysoką jakość usług

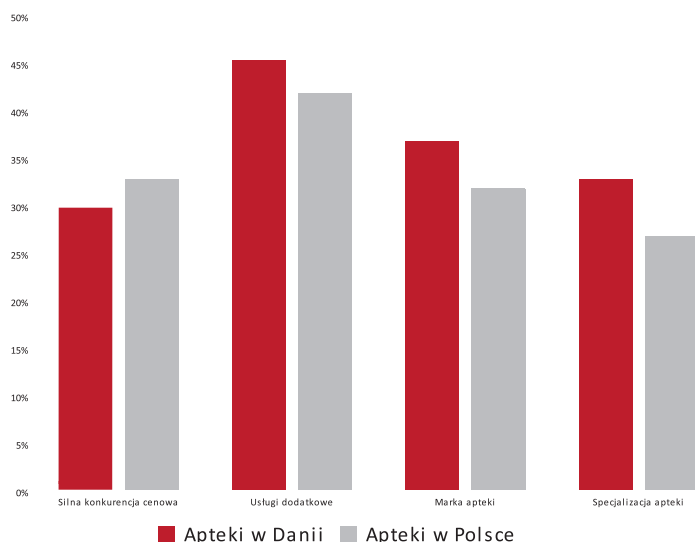
podstawowych, dodatkowych czy specjalizacji aptecznej.

Wysoka konkurencja, walka o każdego pacjenta, mocne obniżki cen, a tym samym i kosztów, nie zawsze przekładają się na lepszą jakość usług, opieki farmaceutycznej czy budowę marki stabilnej apteki.

Na koniec, wiedząc co charakteryzuje grupy strategiczne, oraz znając zaprezentowane dane, dobrze jest odpowiedzieć sobie na kilka ważnych pytań.

Co doceniają państwa pacjenci i co należy szczególnie pielęgnować w aptece? Czym wyjątkowym wyróżnia się państwa apteka od konkurencji? Co warto w niej dopracować, a nad czym koniecznie trzeba popracować, aby osiągnąć lepsze wyniki, zadowolenie pacjentów i państwa? ■

Porównanie obszarów realizacji strategii w aptekach w Danii i w Polsce



**TABELA 4.**  
*Obszary realizacji strategii. Badania własne autora w aptekach w Danii i w Polsce, 2015/2016.*



PROF. DR HAB. N. EKONOMICZNYCH  
HENRYK MRUK

# WARTOŚĆ *dla pacjenta*

*Na decyzje zakupowe pacjentów wpływa wiele różnych czynników, m.in. wartość. Jest ona definiowana jako subiektywnie postrzegana różnica między uzyskanymi korzyściami a poniesionymi nakładami.*

**W** powszechnej opinii panuje przekonanie, że pacjenci wybierając daną aptekę kierują się najniższą ceną. Na pewno istotnym elementem decyzji zakupowych jest cena, chociaż nie ma ona aż tak dużego znaczenia. Wyraźnie to widać spoglądając na marki kupowanych przez klientów samochodów. Funkcja samochodu jako środka transportu jest taka sama, ale o wyborach kierowców decyduje wiele czynników.

Na decyzje zakupowe pacjentów także wpływa wiele różnych czynników, m.in. wartość. Jest ona definiowana jako subiektywnie postrzegana różnica między uzyskanymi korzyściami a poniesionymi nakładami. Oczekiwanie w kolejce w aptece dla jednego pacjenta będzie akceptowane, a dla innego – irytujące. A zatem wartość będzie postrzegana indywidualnie. Powinni na to zwracać uwagę farmaceuci, obsługując pacjentów.

### **Cena nie jest najważniejsza**

Aby zilustrować istotę oraz znaczenie wartości, odwołam się do przykładu z obszaru usług medycznych. Otóż w jednym z miast średniej wielkości (80 tys. mieszkańców), inwestor wybudował placówkę medyczną. Zatrudnił w niej lekarzy specjalistów oraz personel administracyjny. Placówka była zlokalizowana na obrzeżach miasta, z wygodnym, bezpłatnym parkingiem oraz profesjonalną obsługą pacjentów. Właściciel placówki zaproponował pracę lekarzowi specjalście. Ów

lekarz przyjmował pacjentów raz w tygodniu, w wynajmowanym lokalu w centrum miasta. Nie miał recepcji, a zatem pacjenci przyjeżdżali o 8 rano i czekali do godziny 13 bez gwarancji, że zostaną przyjęci. W centrum były kłopoty z zaparkowaniem samochodu. Koszt wizyty wynosił 130 zł.

Właściciel nowej placówki zaproponował lekarzowi przyjmowanie pacjentów raz w tygodniu. Z uwagi na poniesione koszty budowy oraz zarządzania, ustalił cenę wizyty w kwocie 160 zł. Lekarz był pełen obaw, czy pacjenci to zaakceptują. Różnica 30 zł – jego zdaniem – była duża, znając dochody i oczekiwania mieszkańców. Po kwartale okazało się, że większość jego pacjentów przeniosła się do nowej placówki. Uznali, że oferowane wartości są warte wyższej kwoty. Na wartość składały się: możliwość zarejestrowania przez telefon na konkretną godzinę, wygodny, bezpłatny parking, przyjemna obsługa w recepcji, poczekalnia, sanitariaty. Przytoczony przykład uzasadnia celowość spojrzenia na tworzenie wartości dla pacjenta, w procesie budowania pozycji apteki na rynku.

### **Generowanie potrzeb pacjentów**

Rozważając kwestię zarządzania apteką opartą na oferowaniu wartości należy pamiętać o skupieniu uwagi na kilku obszarach, a mianowicie:

- ✓ analizowaniu potrzeb pacjentów,
- ✓ tworzeniu wartości, ➤



- ✓ komunikowaniu wartości,
- ✓ dostarczaniu wartości,
- ✓ sprawowaniu nadzoru nad korzystaniem z wartości przez pacjenta.

Nikt nie lubi, kiedy mu się sprzedaje, natomiast każdy lubi kupować. Aby tak było, należy odczytywać, ale także generować potrzeby pacjentów. Dobrze to zostało pokazane w filmie „Wilk z Wall Street”. Przykład dotyczył sprzedania komuś długopisu. Z reguły opisuje się cechy produktu (dobrze pisze, kolorowy itp.), ale najbardziej skuteczne jest wywołanie potrzeby. Jeden z bohaterów prosi kogoś, aby zapisał mu numer telefonu. Ta osoba nie ma przy sobie długopisu, więc bohater proponuje jego nabycie.

Pacjenci nie zawsze uświadamiają sobie własne potrzeby. Farmaceuci, mając wiedzę o lekach, o zdrowiu, mogą uświadomić pacjentom ich potrzeby. Pozwoli to na wzrost zadowolenia pacjentów oraz zapewnienie odpowiedniego poziomu obrotów ap-



witaminowe, środki przeciwigrypowe, witaminy. Osoby, które jadą na narty, mogą nabyć różne opaski, a nawet gips żywiczny, który może być trudny do nabycia w małej miejscowości. Uświadamianie potrzeb pacjentom może mieć charakter czynny i bierny. Rozmowa z pacjentem, polecenie preparatu, to aktywna, czynna działalność apteki. Zmiana ustawienia preparatów na półkach, techniki merchandisingowe, koszyk z promocjami, to przykłady działań o charakterze biernym. Pacjent, widząc wnętrze apteki, może pod wpływem impulsu, nabyć określone produkty.

### Tworzenie wartości

Proces przejścia od uświadomienia potrzeb do tworzenia wartości jest dość płynny i może obejmować wiele różnorodnych działań. Dogodna dla pacjenta lokalizacja apteki, z możliwością zaparkowania samochodu, może być dla niego wartością. Dla matek, które w nocy jadą do apteki

## *Świadome oferowanie wartości to także odpowiednia komunikacja z pacjentami.*

teki. Potrzeby pacjentów mają charakter jawny oraz niejawny. W pierwszym przypadku pytają o leki albo o rady. Natomiast potrzeby niejawne wymagają uświadomienia. Kilka przykładów może pokazać kierunek myślenia farmaceutów w kontekście uświadamiania potrzeb. Pacjentowi, który kupuje antybiotyk, farmaceuta może zaproponować nabycie leku osłonowego. Osoba, która kupuje lek na przeziębienie, może usłyszeć, że warto rozważyć zakup herbatki wykrztuśnej, witamin dla wzmocnienia organizmu, kropli do nosa, chusteczek higienicznych itp. Wiosną można wspomnieć o alergiach oraz bezpiecznym opalaniu. Przytoczone przykłady wiążą się z zagadnieniami komplementarności oraz sezonowości. Komplementarność jest związana z łączeniem produktów, uzupełnianiem się. Farmaceuci mogą proponować preparaty komplementarne do tych, które są nabywane przez pacjentów. Część producentów w taki właśnie sposób konstruuje swoją ofertę (np. kieliszek dołączony do butelki z witaminami w płynie).

Sezonowość wiąże się z popytem na różne preparaty. Farmaceuci mogą z wyprzedzeniem informować pacjentów o tym, co warto kupić, aby posiadać w domu czy zabierać na wakacje. Latem mogą to być kremy do opalania czy do pielęgnacji stóp. Jesienią można oferować preparaty

po lek dla dziecka, wartością może być okienko typu „drive”, gdzie bezpiecznie, bez wysiadania z samochodu, można zrealizować receptę. Oznakowanie aptek właściwie oświetlonym krzyżem farmaceutycznym, ułatwia jej zauważenie oraz dokonanie zakupu. Także czytelny rozkład apteki, ułożenie preparatów na półkach, właściwa ich ekspozycja, to również elementy wartości. Może ona być budowana w nawiązaniu do wiedzy o zachowaniach pacjentów. Podam tu następujący przykład: pacjenci czują dyskomfort, kiedy płacą gotówką. Wielu klientów woli płacić kartą kredytową. Oferowanie takiej możliwości w aptekach staje się standardem. Dobrym rozwiązaniem może być także oferowanie pakietu preparatów zamiast pojedynczych produktów. Pakiet typu „bezpieczne opalanie”, zawierający np. pięć produktów w cenie 85 zł to lepsze rozwiązanie niż proponowanie pięciu różnych produktów w cenach jednostkowych. Płacąc pięć razy pacjent odczuwa większy dyskomfort niż płacąc jednorazowo.

Możliwości tworzenia wartości dla pacjenta są także związane z rosnącym zapotrzebowaniem na doradztwo, wynikające ze starzenia się społeczeństwa, wydłużających się kolejek do lekarzy oraz działań reklamowych producentów leków OTC. Będzie to związane z wprowadzaniem



opieki farmaceutycznej do aptek. Niezależnie od rozwiązań administracyjnych, związanych z wynagradzaniem farmaceutów za opiekę nad pacjentami, każda apteka może wprowadzać działania przyjazne dla tych, którzy w niej kupują. Na pewno wartością będzie miejsce, w którym pacjent będzie mógł bezpiecznie konsultować swoje problemy z przygotowanym do tego farmaceutą. Przyklejenie na opakowaniu leku informacji typu: „Henryk Mruk. Trzy razy dziennie, zawsze po jedzeniu. Zażyć do końca”. Taka naklejka będzie nieocenioną wartością w rodzinie, w której będą dorośli oraz troje dzieci. Łatwo znaleźć lek dla każdej osoby w apteczce domowej. Łatwo stosować zgodnie z zaleceniami lekarza, mając wszystko zapisane na opakowaniu. zapisane.

Posiadanie zapasów leków w aptece jest także wartością dla pacjenta. Nie musi on szukać leków w innej aptece. Cała recepta zostanie od razu zrealizowana. Wiadomo, że zapasy są kosztem dla apteki. Można je jednak traktować jako działania marketingowe, zwiększające zadowolenie pacjenta, mogącego od razu wykupić przepisane leki. Ustawianie na wysokości oczu pacjenta leków, które są najczęściej nabywane, może być także wartością dla pacjenta. Również oferowanie odpowiednio opakowanych produktów, które mogą być prezentami, będzie przejawem tworzenia wartości. W koszyku z promocjami można podkreślać oszczędności, które pacjenci uzyskują, nabywając przecenione preparaty. Ludzie lubią oszczędzać. Podane przykłady mają na celu wskazanie farmaceutom kierunku oraz sposobu myślenia, nakierowanego na tworzenie wartości dla pacjentów. Dla wielu pacjentów najniższa cena nie jest najważniejsza.

## Komunikacja z pacjentem

Apteka nie może jednak przestać na tworzeniu wartości. Pacjenci mają coraz więcej bodźców w swoim otoczeniu, i wielu rzeczy mogą nie zauważyć, jeśli farmaceuci im tego wyraźnie nie powiedzą. Dlatego należy komunikować pacjentom to, co dotyczy oferowanych wartości. Każdy farmaceuta pracujący za pierwszym stołem powinien wiedzieć, że należy uświadamiać pacjentom to, co jest dla nich wartością. Nawiązując do podanych wcześniej przykładów, można powiedzieć, że naklejona kartka na opakowaniu z zasadami zażywania, ma ułatwić systematyczne przyjmowanie leku. Jeśli pacjent zrealizuje całą receptę, farmaceuta może powiedzieć: „Prawda, że staraliśmy się mieć szeroki asortyment leków w aptece?”.

Świadome oferowanie wartości to także odpowiednia komunikacja z pacjentami. Wszystko, co zostanie zaoferowane pacjentom (wnętrze

apteki, strona internetowa, remont wejścia, oferta w koszyku z promocjami, doradztwo), powinno być także komunikowane. Jak duża jest siła komunikacji, przekonał się Kleenex, producent chusteczek higienicznych. Kiedy wprowadzał nową kategorię produktu, trudno byłoby zmienić zachowania ludzi, używających tradycyjnych chusteczek z materiału. We wrześniu, pojawiła się kampania promująca nowe chusteczki: „Nie chowaj grypy do kieszeni”. W krótkim czasie nowe chusteczki wyparły z rynku tradycyjne. W procesie komunikowania wartości pacjentom, nie można tego czynić mimochodem, bez zaangażowania. Zanim farmaceuta powie o wartości, powinien zrobić krótką pauzę, spojrzeć pacjentowi w oczy, uśmiechnąć się i dopiero powiedzieć: „Bardzo wygodne jest teraz wyremontowane wejście do apteki, prawda?”. Warto pamiętać, że to jak mówimy, ważniejsze jest niż to, co mówimy. Wartością może też być używanie odpowiednich słów w komunikowaniu się z pacjentem. Polecając lek generyczny pacjentowi lepiej powiedzieć, że lek jest w bardziej korzystnej cenie, niż że jest to lek tańszy. Używanie słowa inwestycja we własne zdrowie jest bardziej właściwe, niż mówienie o wydatkach. Oferowany pacjentowi preparat należy określić jako wysokowartościowy, a nie drogi. Ceny preparatów, które oferuje apteka można określać jako rozsądne. Za właściwe należy uznać posługiwanie się słowami, które brzmią przyjaźnie dla pacjenta, które budują pozytywne relacje z farmaceutami i apteką.

Dostarczanie wartości dotyczy także warunków. W przypadku opieki farmaceutycznej może dotyczyć to bezpiecznego, wygodnego pomieszczenia. Z upływem czasu i zmianami prawnymi, być może dowożenie leków pacjentom, którzy nie mogą wyjść z domu, będzie dostarczaniem wartości. Zamieszczenie filmu na stronie apteki, jak korzystać z aparatu do inhalacji, będzie przydatne dla pacjentów. Możliwość kontaktu z apteką, z farmaceutą, poza godzinami otwarcia apteki, ułatwi pacjentom korzystanie z leków w warunkach domowych.

Koncentracja na wartości staje się strategią także wielu innych podmiotów. Lidl do niedawna promował się hasłem: „Lidl jest tani”. Zostało ono zmienione na slogan: „Lidl. Mądry wybór”. Zmiana komunikacji została dostosowana do zmian w strategii działania. Marka oferuje produkty z różnych krajów świata. Wprowadziła także produkty z wyższej półki pod nazwą „de lux”. Obserwując te oraz inne działania, apteka oraz zatrudnieni w niej farmaceuci, mogą czerpać inspiracje dla tworzenia i komunikowania wartości pacjentom. ■



## POLSKA – NIEMCY

*Polscy politycy różnych opcji w czasie ostatniej kampanii wyborczej zapewniali, że Polska może dogonić w rozwoju gospodarczym Niemcy, a Polacy mogą już wkrótce zarabiać tyle co nasi zachodni sąsiedzi.*

JAROSŁAW GUGAŁA  
 DZIENNIKARZ, SZEF „WYDARZEŃ” W TV POLSAT

Mecz Polska – Niemcy obejrzało u nas kilkanaście milionów widzów. Zwycięski remis poprawił nastroje milionom Polaków, bo nasi grali jak równy z równym i mieli szansę wygrać. Sytuacji do zdobycia zwycięskiej bramki mieliśmy więcej niż nasi przeciwnicy. Mecz zbiegł się z 25. rocznicą podpisania polsko-niemieckiego traktatu o przyjaźni i współpracy. To dobra okazja dokonania podsumowań i porównań. Polscy politycy różnych opcji w czasie ostatniej kampanii wyborczej zapewniali, że Polska może dogonić w rozwoju gospodarczym Niemcy, a Polacy mogą już wkrótce zarabiać tyle co nasi zachodni sąsiedzi. Jednak spokojna analiza faktów wskazuje, że takie opinie są wypowiedzane bardzo na wyrost. Powstaje pytanie, czy my na pewno zmniejszamy dystans dzielący nas od Niemiec.

W ostatnich latach Polska rozwijała się szybciej. Nasz Produkt Narodowy Brutto wzrósł o mniej więcej 30 proc. Jednak baza tego wzrostu w porównaniu z Niemcami jest mizerna i niski niemiecki wzrost PKB w liczbach

bezwzględnych jest większy od naszego. Żeby gonić Niemcy rosnące o 1 proc. PKB rocznie – my musielibyśmy rosnąć o ponad 6 proc. Niemiecka gospodarka jest po prostu prawie cztery razy większa od polskiej. PKB na głowę mieszkańca to prawie 40 tysięcy euro w Niemczech wobec nieco ponad 11 tysięcy euro w Polsce. Dramatycznie wygląda porównanie wydajności pracy. Przeciętny Niemiec w ciągu godziny pracy wytwarza blisko 43 euro. Polak nieco ponad 10 euro. W tej sytuacji nie może nas pocieszać, że pracujemy o pięć godzin tygodniowo dłużej niż Niemcy. Fatalnie wypadamy w dziedzinie aktywności zawodowej. Przeciętny Niemiec przepracowuje w życiu blisko 38 lat. Polak zaledwie 32. Jeden z najważniejszych wskaźników gospodarczych – współczynnik zatrudnienia w wieku produkcyjnym – również pokazuje bolesną prawdę. W Niemczech wynosi 73,8 proc., a u nas tylko 61,7 proc. To wszystko powoduje, że Polak zarabia przeciętnie 865 euro miesięcznie, a Niemiec prawie trzy tysiące euro, czyli trzy i pół razy więcej.

Na dodatek porównanie PKB na przestrzeni ponad 150 lat pokazuje, że cały czas wartość PKB Europy Środkowo-Wschodniej to mniej więcej połowa PKB Zachodu. Polska i inne kraje, które w ostatnich latach dołączyły do Unii Europejskiej są określane przez ekspertów jako „hinterland”, coś w rodzaju przedmieścia czy peryferii. Czy będąc w Unii Europejskiej dokonujemy tak zwanej konwergencji, czyli czy gonimy bogatsze kraje. Pod pewnymi względami tak. Rozwija się nasza infrastruktura zmniejsza się dysproporcja w zarobkach. Jednak Unia Europejska bardziej sprzyja największym państwom i gospodarkom. Co powinniśmy robić? Odpowiedź jest prosta: więcej i wydajniej pracować. Czego nie robić? Nie zadłużać się, nie obniżyć współczynnika zatrudnienia. Powiększać liczbę pracujących można albo poprawiając dzietność albo otwierając się na imigrantów. Trzeba też zwielokrotnić środki na rozwój i wynalazki. Polska obecnie wydaje mniej niż jedna tylko niemiecka firma, produkująca Mercedesy. ■

Można stosować przed posiłkiem<sup>1,2</sup>



**Dexak® SL**  
25 mg Dexketoprofenum  
Granulat do sporządzania  
roztworu doustnego, 10 i 20 saszetek

**Dawkowanie:**  
do 3 saszetek na dobę (1 saszetka co 8 godz.)<sup>1</sup>

**Dexak®**  
25 mg Dexketoprofenum  
10 i 30 tabletek powlekanych

**Dawkowanie:**  
do 3 tabletek na dobę (1 tabletko co 8 godz.)<sup>2</sup>

**NAZWA PRODUKTU LECZNICZEGO:** Dexak® 25 mg, tabletki powlekane; Dexak® SL 25 mg, granulat do sporządzania roztworu doustnego. **SKŁAD JAKOŚCIOWY I ILOŚCIOWY:** Każda tabletko zawiera: 25 mg deksketoprofenu w postaci deksketoprofenu z trometamolem; Każda saszetka granulu do sporządzania roztworu doustnego zawiera: deksketoprofen 25 mg w postaci soli deksketoprofenu z trometamolem. Substancje pomocnicze: Sacharoza: 2,40-2,44 g **POSTĄC FARMACEUTYCZNA:** Tabletki powlekane Dexak®: białe, okrągłe, powlekane tabletki z linią dziącą. Tabletki można dzielić na połowy. Dexak® SL – Granulat do sporządzania roztworu doustnego, w kolorze żółtocytrynowym. **Wskazania do stosowania:** Dexak® – objawowe leczenie bólu o nasileniu łagodnym do umiarkowanego np. bólu mięśniowo-kostnego, bolesnego mięśniakowianka, bólu zębów. Dexak® SL – Krótkotrwale leczenie objawowe ostrego bólu o nasileniu łagodnym do umiarkowanego np. ostrego bólu mięśniowo-kostnego, bolesnego mięśniakowianka oraz bólu zębów. **Dawkowanie i sposób podawania:** Dopuszczalne jest leczenie od rodzaju i stopnia nasilenia bólu, zalecana dawka wynosi 25 mg co 8 godzin. Nie należy stosować całkowitej dawki dobowej większej niż 75 mg. Przyjmowanie produktu leczniczego w najmniejszej dawce skutecznej przez najkrótszy okres konieczny do łagodzenia objawów zmniejsza ryzyko działań niepożądanych. Produkty lecznicze nie są przeznaczone do długotrwałego stosowania, a leczenie należy ograniczyć do okresu występowania objawów. Tabletkę należy połknąć, popijając odpowiednią ilością płynu (np. szklanką wody); Jednocześnie podawanie z pokarmem opóźnia wchłanianie produktów leczniczych i dlatego w leczeniu ostrego bólu zaleca się podawanie: Dexak® – co najmniej 30 minut przed posiłkami; Dexak® SL co najmniej 15 minut przed posiłkami **Osoby w podwyższonym wieku:** U osób w podwyższonym wieku zaleca się rozpoczęcie leczenia od najmniejszej dawki zakresu dawek (całkowitej dawki dobowej 50 mg). Dawkę można zwiększyć do zalecanej dla ogólnej populacji tylko wtedy, kiedy produkty lecznicze są dobrze tolerowane. Dexak® SL – ze względu na możliwy profil działań niepożądanych pacjentów w podwyższym wieku powinni być szczególnie uważnie monitorowani przez cały okres leczenia. **Zaburzenia czynności wątroby:** U pacjentów z łagodnymi lub umiarkowanymi zaburzeniami czynności wątroby leczenie należy zacząć od mniejszej dawki (całkowitej dawki dobowej 30 mg), a pacjentów uważnie monitorować. Nie należy stosować u pacjentów z ciężkimi zaburzeniami czynności wątroby; **Zaburzenia czynności nerek:** U pacjentów z łagodnymi zaburzeniami czynności nerek (kreatynina 60-89 ml/min) początkową dawkę należy zmniejszyć do całkowitej dawki dobowej 50 mg. Nie należy stosować u pacjentów z umiarkowanymi lub ciężkimi zaburzeniami czynności nerek (kreatynina > 89 ml/min) **Dzieci i młodzież:** Nie należy stosować u dzieci i młodzieży ze względu na brak danych dotyczących bezpieczeństwa stosowania i skuteczności. Produkty nie zostały przebadane u dzieci i młodzieży. **Przeciwwskazania:** Nie wolno stosować w następujących przypadkach: u pacjentów z nadwrażliwością na deksketoprofen, inne leki z grupy nesteroidowych leków przeciwpalczynnych (NLPZ) lub na którąkolwiek substancję pomocniczą; u pacjentów, u których substancje o podobnym mechanizmie działania (np. kwas acetylosalicylowy lub inne NLPZ) wywołują napad astmy, skurcz oskrzeli, ostry niezłonny ból słuszowy nosa lub powodują wystąpienie polipów nosa, pokrzywkę lub obrzęk naczynioruchowy; u pacjentów z czynną chorobą wrzodową żołądka lub krwawieniem lub ich podejrzeniem, jak również krwawieniem, owroźdzenia lub perforacji; u pacjentów z przewlekłą niestrawnością, u pacjentów, u których występuje krwawienie z przewodu pokarmowego lub inne czynne krwawienie lub zaburzenia przebiegające z krwawieniami; u pacjentów z chorobą Leśniowskiego-Crohna lub wrzodziejącym zapaleniem jelita grubego; u pacjentów z ciężką niewydolnością serca; u pacjentów z umiarkowaną lub ciężką niewydolnością nerek (kreatynina > 59 ml/min); u pacjentów z ciężkimi zaburzeniami czynności wątroby (10-15 punktów w skali Child'a-Pugh'a); u pacjentów ze skazą kwercynową i innymi zaburzeniami krzepnięcia krwi; u kobiet w trzecim trymestrze ciąży i w okresie laktacji; jeśli w wywiadzie występowała fotolegacja lub reakcje fototoksyczne podczas leczenia ketoprofenem lub fibratami; u pacjentów z ciężkim odwodnieniem (spowodowanym przez wymioty, biegunkę lub niedostateczną podaż płynów). **Szczególne ostrzeżenia i środki ostrożności dotyczące stosowania:** Bezpieczeństwo stosowania u dzieci i młodzieży nie zostało ustalone. Należy podawać ostrożnie pacjentom z alergią w wywiadzie. Należy unikać jednoczesnego stosowania z innymi lekami z grupy NLPZ w tym selektywnymi inhibitorami cyklooksygenazy-2. Przyjmowanie leku w największej dawce skutecznej przez najkrótszy okres konieczny do łagodzenia objawów zmniejsza ryzyko działań niepożądanych. Dla wszystkich leków z grupy NLPZ istnieją doniesienia o spowodowaniu wystąpienia krwawienia z objawami pokarmowego, owroźdzenia lub perforacji ze skutkiem śmiertelnym. Mogą one występować w dowolnym okresie leczenia, z objawami ostrzegawczymi lub bez, jak również bez wcześniejszego wywiadu dotyczącego ciężkich objawów dotyczących przewodu pokarmowego. W przypadku wystąpienia krwawienia z przewodu pokarmowego lub owroźdzenia u pacjentów przyjmujących Dexak®, Dexak® SL produkty należy odstawić. U pacjentów z chorobą wrzodową żołądka i (lub) dwunastnicy w wywiadzie, szczególnie w połączeniu z krwawieniem lub perforacją oraz u osób w podwyższym wieku, ryzyko krwawienia z przewodu pokarmowego, owroźdzenia lub perforacji jest zwiększone podczas przyjmowania dużych dawek NLPZ. **Osoby w podwyższym wieku:** Osoby w podwyższym wieku są bardziej narażone na wystąpienie działań niepożądanych, szczególnie krwawienia z przewodu pokarmowego i perforacji, które mogą zakończyć się śmiercią. Tacy pacjenci powinni rozpocząć leczenie od możliwie najmniejszej dostępnej dawki. Tak jak w przypadku wszystkich leków z grupy NLPZ, przed rozpoczęciem leczenia trometamolem deksketoprofenu należy zbierać wywiad dotyczący zapalenia przyusznego, zapalenia błony słuszowej żołądka i (lub) choroby wrzodowej żołądka, aby upewnić się, że zostały całkowicie wyleczone. Pacjentów z objawami dotyczącymi żołądka i jelit lub zaburzeniami żołądka i jelit w wywiadzie należy kontrolować pod względem zaburzeń żołądkowo-jelitowych, szczególnie pod względem krwawienia z przewodu pokarmowego. Leki z grupy NLPZ należy podawać ostrożnie pacjentom z chorobami przewodu pokarmowego (wrzodzące zapalenie okrężnicy, choroba Leśniowskiego-Crohna) w wywiadzie, ponieważ stan pacjentów może ulec pogorszeniu. W przypadku tych pacjentów oraz pacjentów wymagających równoczesnego podawania małych dawek kwasu acetylosalicylowego lub innych leków zwiększających prawdopodobieństwo ryzyka zaburzeń żołądka i jelit należy rozważyć jednocześnie stosowanie produktów leczniczych z innymi lekami o ochronnym mechanizmie działania (np. mioprostolem lub inhibitorami pompy protonowej). Pacjenci z działaniami niepożądanych dotyczącymi układu pokarmowego w wywiadzie, szczególnie pacjenci w podwyższym wieku, powinni zgłaszać każde niepokojące objawy brzuszne (szczególnie krwawienie z przewodu pokarmowego) przede wszystkim w początkowej fazie leczenia. Zaleca się zachowanie ostrożności u pacjentów otrzymujących równocześnie leki mogące zwiększać ryzyko wystąpienia owroźdzenia lub krwawienia, takich jak: doustne leki (antykoagulanty, kortykosteroidy), leki przeciwzakrzepowe takie jak warfaryna, selektywne inhibitory wychwytu zwrotnego serotoniny lub leki antyagregujące takie jak kwas acetylosalicylowy. Wszystkie nieselektywne leki z grupy NLPZ mogą hamować agregację płytek i wydłużać czas krwawienia przez namowienie syntazy prostaglandyn. Dlatego podczas stosowania trometamolu deksketoprofenu zaleca się uważne monitorowanie pacjentów otrzymujących inne leki, które wpływają na hemostatyczne, takie jak warfaryna i inne pochodne kumaryny lub heparyny. Tak jak wszystkie leki z grupy NLPZ, te produkty lecznicze mogą prowadzić do zwiększenia w osoczu stężenia azotu mocznikowego i kreatyniny. Tak jak w przypadku innych inhibitorów syntazy prostaglandyn, niepożądane działania mogą dotyczyć nerek i mogą prowadzić do kłębuszkowego zapalenia nerek, śródmiąższowego zapalenia nerek, martwicy brodawek nerkowych, zespołu nerczycowego i ostrej niewydolności nerek. U pacjentów w podwyższym wieku istnieje większe prawdopodobieństwo występowania zaburzeń czynności nerek. Tak jak inne NLPZ ten produkt leczniczy może powodować przejmujące niewielkie zwiększenie niektórych wskaźników czynności wątroby, a także znaczące zwiększenie aktywności AspAT i AlAT. W przypadku wystąpienia istotnego zwiększenia wartości tych wskaźników należy przerwać leczenie tym produktem leczniczym. U pacjentów w podwyższym wieku istnieje większe prawdopodobieństwo występowania zaburzeń czynności wątroby. Produkty lecznicze należy podawać ostrożnie pacjentom z zaburzeniami hematopozy, układowym toczniem rumieniowatym i mieszaną chorobą tkanki łącznej. Tak jak w przypadku innych NLPZ deksketoprofen może nasłuskać objawy choroby zakrzepcz. U pacjentów z zaburzeniami czynności wątroby i (lub) nerek oraz u pacjentów z nadciśnieniem tętniczym i (lub) niewydolnością serca w wywiadzie należy zachować ostrożność. U tych pacjentów zastosowanie

NLPZ może prowadzić do pogorszenia czynności nerek, zatrzymywania płynów w organizmie i obrzęków. Ostrożność jest także konieczna w przypadku pacjentów otrzymujących leki moczopędne i pacjentów zagrożonych hipowolemią, gdyż w takich przypadkach istnieje zwiększone ryzyko wystąpienia działań nefrotoksycznych. Szczególną ostrożność należy zachować u pacjentów z chorobami serca w wywiadzie, w szczególności u tych, u których wcześniej stwierdzono niewydolność serca, gdyż występuje u nich podwyższone ryzyko nasilenia objawów niewydolności serca. U pacjentów w podwyższym wieku istnieje większe prawdopodobieństwo występowania zaburzeń czynności nerek, układu sercowo-naczyniowego lub wątroby. Po podaniu NLPZ zgłaszano w bardzo rzadkich przypadkach występowanie ciężkich reakcji skórnych (niektóre z nich śmiertelne), włączając zmuszające zapalenie skóry, zespół Stevens-Johnsona i toksyczne martwicze oddzielenie się naskórka. Wydaje się, iż większe ryzyko wystąpienia tych reakcji u pacjentów związane jest z początkowym okresem leczenia, w większości przypadków objawy te wystąpiły w ciągu pierwszego miesiąca od rozpoczęcia leczenia. Produkty lecznicze należy odstawić natychmiast po pojawieniu się pierwszych objawów wysypki skórnej, zmian błon śluzowych lub jakiegokolwiek innego objawu nadwrażliwości. Tak jak w przypadku innych leków z grupy NLPZ, stosowanie trometamolu deksketoprofenu może zaburzać płodność kobiet i nie jest zalecane u kobiet planujących ciążę. Należy rozważyć odstawienie trometamolu deksketoprofenu u kobiet, które mają problemy z zajściem w ciążę lub które są poddawane badaniom o powodu niepłodności. Deksketoprofenu nie należy stosować podczas pierwszego i drugiego trymestru ciąży, chyba że jest to naprawdę konieczne. Pacjentów z nadciśnieniem tętniczym w wywiadzie i (lub) łagodną do umiarkowanej zaostalą niewydolnością serca, z zatrzymaniem płynów i z obrzękami należy odpowiednio kontrolować i wydawać właściwe zalecenia. Zatrzymanie płynów i obrzęki były zgłaszane w związku z leczeniem NLPZ. Z badań klinicznych i danych epidemiologicznych wynika, że przyjmowanie niektórych leków z grupy NLPZ (szczególnie w dużych dawkach i przez drugi okres czasu) może być związane z niewielkim zwiększeniem ryzyka zatorów/zakrzepów tętnic (np. zawał serca lub udar). Brak wystarczających danych, aby wykluczyć takie ryzyko dla deksketoprofenu trometamolu. Pacjenci z niekontrolowanym nadciśnieniem tętniczym, zastoinową niewydolnością serca, chorobą niedokrwienną serca, chorobą tętnic obwodową i (lub) chorobą naczyń mózgu powinni być leczeni deksketoprofenem trometamolem bardzo ostrożnie. Podobną rozważając należy zachować przed rozpoczęciem długotrwałego leczenia pacjentów z czynnikami ryzyka chorob układu krążenia (np. nadciśnienie tętnicze, hiperlipidemia, cukrzyca, palenie tytoniu). Dexak® SL: Inne uwagi: Należy zachować szczególną ostrożność u pacjentów z: wrodzonym zaburzeniem metabolizmu porfiryn (ostra przetrwana porfiria), odwodnieniem, bezpośrednio po dużych zabiegach chirurgicznych. Jeśli lekarz uzna długotrwałe leczenie deksketoprofenem za konieczne, należy regularnie kontrolować czynność wątroby i nerek oraz morfologię krwi. Ciężkie i ostre reakcje nadwrażliwości (np. wstrząs anafilaktyczny) obserwuje się w bardzo rzadkich przypadkach. Należy przerwać stosowanie produktu leczniczego po wystąpieniu pierwszych objawów ciężkiej reakcji nadwrażliwości po podaniu produktu leczniczego. Właściwe leczenie, odpowiednio do objawów, powinno zostać zastosowane przez personel medyczny. W wyjątkowych przypadkach, osoba wietrzna może być przyczyną powikłań prowadzących do ciężkich infekcji skóry i tkanki miękkich. Na chwilę obecną nie można wykluczyć wpływu leków z grupy NLPZ na pogorszenie stanu tych infekcji. W związku z tym zaleca się unikanie stosowania produktu leczniczego w przypadku ospy wietrznej. Produkt leczniczy Dexak® SL zawiera sacharozę. Pacjenci z rzadkim dziedzicznym zaburzeniem związanym z nietolerancją fruktozy, zespołem złego wchłaniania glukozy-galaktozy lub niedoborem sacharazy-izomaltazy, nie powinni przyjmować tego produktu leczniczego. **Działania niepożądane:** Zdarzenia niepożądane, które zgłaszano w badaniach klinicznych jak również po wprowadzeniu produktu do obrotu, u których związek z podawaniem trometamolu deksketoprofenu uznano za co najmniej możliwy, ponadto poniżej grupując je według układów narządów i częstości występowania: **KLASYFIKACJA UKŁADÓW /NABZĄDÓW:** Często (> 1/100 do <= 1/100) Nieczęsto (> 1/1000 do <= 1/100) Rzadko (> 1/10 000 do <= 1/1 000) Bardzo rzadko (włączając pojedyncze przypadki (<= 1/10 000) Częstość nieznana (nie może być określona na podstawie dostępnych danych) (Dexak® SL. Ponieważ poziom maksymalnego stężenia (C<sub>max</sub>) deksketoprofenu w osoczu jest wyższy dla granulu w stosunku do poziomu odnotowanego dla tabletek, nie można wykluczyć potencjalnego zwiększenia ryzyka wystąpienia zdarzeń niepożądanych (żołądek i jelita). **Zaburzenia krwi i układu chłonnego:** Bardzo rzadko – Neutropenia, małopłytkowość; **Zaburzenia układu immunologicznego:** Bardzo rzadko – Choroba anafilaktyczna, w tym wstrząs; **Dexak® SL – Rzadko – Obrzęk gardła, Dexak® SL – Częstość nieznana – Obrzęk krtani; **Zaburzenia metabolizmu i odżywiania:** Rzadko – Jaskrawiec; **Zaburzenia psychiczne:** Niezbly często – Bezsennosć, niepokój; **Zaburzenia układu nerwowego:** Niezbly często – Ból głowy, zawroty głowy, senność, Rzadko – Parestezje, omdlenia; **Zaburzenia oka:** Rzadko – Nieostre widzenie; **Zaburzenia ucha i błędnika:** Niezbly często – Zawroty głowy, Bardzo rzadko – Szumy uszne; **Zaburzenia serca:** Niezbly często – Kłopotanie serca, Bardzo rzadko – Tachykardia; **Zaburzenia naczyniowe:** Niezbly często – Zacerzenie naczynia, Rzadko – Nadciśnienie tętnicze; **Bardzo rzadko – Hipotonia;** **Zaburzenia układu oddechowego, klatki piersiowej i śródpięcia:** Rzadko – Zwolnienie częstości oddechów, Bardzo rzadko – Skurcz oskrzeli, duszność; **Zaburzenia żołądka i jelit:** Często – Nudności i (lub) wymioty, ból brzucha, biegunka, niestrawność, Niezbly często – Zapalenie błony śluzowej żołądka, zaparcia, suchość błony śluzowej jamy ustnej, wzdęcia, Rzadko – Choroba wrzodowa żołądka, krwawienie lub perforacja, Bardzo rzadko – Zapalenie trzustki; **Zaburzenia wątroby i dróg żółciowych:** Rzadko – (Dexak® Zapalenie wątroby), (Dexak® SL Uszkodzenie wątroby), Bardzo rzadko – miąższowe (wątrobowokomórkowe) uszkodzenie wątroby (Dexak® SL Częstość nieznana – zapalenie wątroby); **Zaburzenia skóry i tkanki podskórnej:** Niezbly często – Wysypka, Rzadko – Pokrzywka, trądzik, zwiększone pocenie się, Bardzo rzadko – Zespół Stevens Johnsona, toksyczne martwicze oddzielenie się naskórka (zespół Lyella), obrzęk naczynioruchowy, obrzęk twarzy, reakcje nadwrażliwości na światło, świąd; **Zaburzenia mięśniowo-szkieletowe i tkanki łącznej:** Rzadko – Ból pleców; **Zaburzenia nerek i dróg moczowych:** Rzadko – wielomocz; **Dexak® Ciężkie zaburzenia czynności nerek;** **Bardzo rzadko – Zapalenie nerek** lub zespół nerczycowy, Częstość nieznana – Dexak® SL ostra niewydolność nerek; **Zaburzenia układu rozrodczego i piersi:** Rzadko – Zaburzenia miesiączkowania, zaburzenia gruczołu krokowego; **Zaburzenia ogólne i stany w miejscu podania:** Niezbly często – Zmęczenie, ból, obstawienie, sztywność, zię samopoczucie, Rzadko – Obrzęki obwodowe; **Badania:** Rzadko – Nieprawidłowe wskaźniki czynności wątroby; **Przewod pokarmowy:** tak jak w przypadku innych NLPZ, najczęściej obserwowane działania niepożądane dotyczyły zaburzeń żołądka i jelit. Szczególnie u osób w podwyższym wieku może wystąpić choroba wrzodowa żołądka, perforacja lub krwawienia z żołądka i (lub) dwunastnicy, w niektórych przypadkach ze skutkiem śmiertelnym. Po zastosowaniu produktu leczniczego występowały: nudności, wymioty, biegunka, wzdęcia, zaparcia, niestrawność, ból w podbrzuszu, smoliste stolce, krwawe wymioty, wrzodziejące zapalenie błony śluzowej jamy ustnej, zastoinowe zapalenie okrężnicy oraz choroby Leśniowskiego-Crohna. Rzadziej obserwowano zapalenie błony śluzowej żołądka. Po zastosowaniu leków z grupy NLPZ obserwowano obrzęki, nadciśnienie krwi i niewydolność serca. Tak jak w przypadku innych NLPZ mogą wystąpić następujące działania niepożądane: jatwne zapalenie opry męzowej-rdzeniowych, głównie u pacjentów z toczniem rumieniowatym układowym lub mieszaną chorobą tkanki łącznej; oraz reakcje hematologiczne (plamica, niedokrwistość aplastyczna i hemofilia, rzadko agranulocytaza i hipoplastia szpiku). Reakcje pęcherzowe łącznie z zespołem Stevens-Johnsona i toksycznym martwiczym oddzieleniem się naskórka (bardzo rzadko). Z badań klinicznych i danych epidemiologicznych wynika, że przyjmowanie niektórych NLPZ (szczególnie długotrwałe w dużych dawkach) jest związane z niewielkim zwiększeniem ryzyka zatorówowości tętniczej (np. zawał serca lub udar) **aktualizacja:** Dexak® 28.04.2015; **Dexak® SL** 02.2016 **PODMIOT ODPOWIEDZIALNY POSIADAJĄCY POZWOLENIE NA DOPUSZCZENIE DO OBROTU:** Berlin-Chemie AG (Menarini Group) Glienicker Weg 125, 12489 Berlin, Niemcy. **NUMERY POZWOŁEN NA DOPUSZCZENIE DO OBROTU:** Dexak®; tabletki powlekane 25 mg: 12419, Dexak® SL 25 mg, granulat do sporządzania roztworu doustnego: 18370. Leki dostępne bez recepty (OTC). Pełna informacja o lekach dostępna na żądanie. Informacja naukowa: **BERLIN-CHEMIE/MENARINI POLSKA Sp. z o.o.**, ul. Cybernetyki 7B, 02-677 Warszawa, tel. 22 566 21 00.**

1. ChPL Dexak® SL (aktualizacja 02.2016);  
2. ChPL Dexak® (aktualizacja 28.04.2015).



# Dexak<sup>®</sup>

Dexketoprofenum



Wymierzony **w ostry ból**



- ⊙ **DZIAŁANIE**  
przeciwbólowe, przeciwzapalne i przeciwgorączkowe<sup>1,2</sup>
- ⊙ **SIŁA**  
25 mg deksketoprofenu (p.o.) wykazuje porównywalny efekt terapeutyczny do 50 mg ketoprofenu (p.o.)<sup>3,4</sup>
- ⊙ **DOBRA TOLERANCJA**  
możliwość zmniejszenia ryzyka działań niepożądanych oraz możliwość zmniejszenia o połowę obciążenia metabolicznego w porównaniu z ketoprofenem<sup>3,4</sup>
- ⊙ **SZYBKOŚĆ**  
po podaniu tabletki T<sub>max</sub> = 30 minut<sup>2</sup>  
po podaniu granulatu T<sub>max</sub> = 15-20 minut<sup>1</sup>
- ⊙ **WYGODA**  
można stosować przed posiłkiem<sup>1,2</sup>

teraz  
**bez**  
recepty!

