

PROSTO Z RYNKU!

Brakuje osocza
**JAK ROZWIĄZAĆ
PROBLEM?**

Fp

s. 18-20

WIEDZA

**TERAPIA
W RAMACH**
wyjątku szpitalnego

Fp

s. 34-36

ZDROWIE

Problemy
układu pokarmowego
- OKIEM DIETETYKA

Fp

s. 54-57



ZAWODY MEDYCZNE – CZAS NA ZMIANY

Czas prawnych regulacji.
Rynek pracy w medycynie.
Nowe zadania farmaceutów.

s. 8-13



WYROBY MEDYCZNE



KASZEL



KATAR



BÓL GARDŁA

Temat numeru: Zawody medyczne – czas na zmiany

8. Kilkaście zawodów medycznych doczekało się prawnych regulacji

Marta Nowacka

17 sierpnia 2023 r. to istotna data w zakresie polityki zdrowotnej naszego kraju. Tego dnia, na 81. posiedzeniu Sejmu, uchwalone zostały kluczowe dla ochrony zdrowia regulacje, m.in. ustawa o niektórych zawodach medycznych. Czego dotyczy i jakie zmiany dla ogółu zawodów medycznych wprowadza nowy akt prawny?

10. Rynek pracy w medycynie

prof. dr hab. Henryk Mruk

Rynek definiuje się jako ogół relacji między podmiotami oferującymi produkty a tymi, które są zainteresowane ich zakupem. W odniesieniu do sfery medycznej będą to świadczone usługi oraz popyt na nie, zgłaszany przez pacjentów. W odniesieniu do rynku pracy w medycynie jest to zaś oferta pracy dla zawodów medycznych oraz liczba osób, które posiadają odpowiednie kwalifikacje do jej świadczenia.

12. Zmiany ustawowe – kluczowe dla farmaceutów

mgr farm. Małgorzata Zięba

W ciągu ostatnich lat w życie weszło kilka istotnych ustaw dotyczących zawodu farmaceuty. Jakie obowiązki narzucają one przedstawicielom tej profesji? Jak zmieniają funkcjonowanie aptek? I co niosą pacjentom?



Masz pytania dotyczące naszego magazynu?
Chcesz zasugerować temat, który powinniśmy poruszyć?
Skontaktuj się z nami!

magazyn@farmaprofit.pl

🔍 CIEKAWOSTKI FARMACEUTYCZNE

- „Genialni Farmaceuci” cz. 12 – przedsiębiorcy, założyciele koncernów farmaceutycznych
Marta Nowacka
- Cynamonowy przepis na zdrowie
Marta Nowacka

📦 PROSTO Z RYNKUI

- Receptura na granicy likwidacji
Patrik Słowik
- Eksperti biją na alarm – brakuje osocza do produkcji leków
Przemysław Cwik
- Rynek aptek – sierpień-listopad 2023 w liczbach
Marta Nowacka

🏠 BIZNES

- Przegląd prasy
Marta Nowacka
- „Przed użyciem zapoznaj się...”
Marta Nowacka
- Rabaty FarmaProfit

📖 HIT CZY MIT

- Witamina D – pomoc w leczeniu depresji?
Marta Nowacka

🧠 WIEDZA

- Terapia w ramach wyjątku szpitalnego
mgr farm. Małgorzata Zięba
- Nowy standard leczenia bólu
Marta Nowacka
- Samodiagnozowanie a samoleczenie alergii
dr n. med. Izabella Pawlik
- Technologia mRNA szansą na nowe leki
Przemysław Cwik
- Pajączki na skórze – defekt urody czy objaw choroby?
Beata Nowak

👤 ZDROWIE

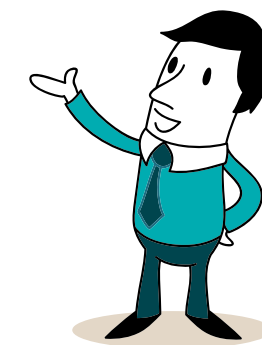
- Super narząd – wątroba
Jakub Kurowski
- Problemy układu pokarmowego okiem diety
mgr Aleksandra Kotlarz-Woźniak
- Kalprotektyna w kale?
Badanie różnicujące IBS i raka jelita grubego
- Cholesterol a miażdżycę
Jakub Kurowski

👁️ LIFESTYLE

- Dzieci słońca
Jakub Kurowski
- Polskie naj... cz.4. Świątecznie i zimowo
Krzysztof Anissimo
- Jarzyzny w wersji deserowej
Marta Nowacka

✦ ROZRYWKA

- Kącik inspiracji
- Krzyżówka z Rodziną Zdrowia

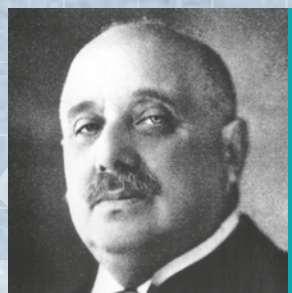


Genialni Farmaceuci

cz. 12 – przedsiębiorcy, założyciele koncernów farmaceutycznych

Wielu znakomitym farmaceutom szczególnie bliska była idea wychodzenia poza schemat. Ich innowacyjne podejście do pracy wyprzedzało epokę, w jakiej żyli. Osiągnęli sukcesy w wielu dziedzinach, nie do końca związanych z farmacją. Zapisali się na kartach historii jako pomysłodawcy terapii i teorii, odkrywcy chorób i zjawisk przyrodniczych, twórcy środków medycznych i spożywczych, przedsiębiorcy i założyciele wielkich korporacji, wynalazcy niebojący się eksperymentować, wybitni naukowcy, przelomowi wizjonerzy.

Marta Nowacka



Gedeon Richter
(1872-1944)
- węgierski farmaceuta i przedsiębiorca

Pionier współczesnego przemysłu farmaceutycznego. Stworzył pierwszą kompozycję organoterapeutyczną podnoszącą ciśnienie krwi, ekstrakt hormonu nadnerczy – adrenaline. Koncentrował się na tworzeniu leków i innowacjach w dziedzinie farmakologii. Założyciel firmy **Gedeon Richter** (1901). Jego fabryka odniosła sukces rynkowy głównie dzięki produkcji aspiryny (pod nazwą Kalmopyrin) oraz odkażających tabletek nadtlenuku wodoru (Hyperol), które odegrały znaczącą rolę podczas I wojny światowej. Dziś jest jednym z największych producentów leków w Europie Środkowo-Wschodniej.



Ludwik Henryk Spiess
(1820-1896)
- polski farmaceuta, przemysłowiec

Prekursor przemysłu farmaceutycznego w Polsce. Założyciel **Przemysłowo-Handlowych Zakładów Chemicznych Ludwik Spiess i Syn**, które były jedną z pierwszych, wiodących firm na polskim rynku farmaceutycznym, poprzednikiem tarchomińskiej Polfy. Zakłady rozwijały własne surowce chemiczne i leki, współpracując z uniwersytetami, i wprowadziły liczne innowacje, w tym pierwszy polski sulfonamid – Septazin (1936).



Charles Pfizer
(1824-1906)
- amerykański farmaceuta, chemik, przedsiębiorca

Współzałożyciel firmy **Pfizer** (1849). Jego innowacyjne podejście do badań nad lekami odegrało kluczową rolę w rozwoju firmy, która stała się jednym z największych koncernów farmaceutycznych na świecie. To tu w 1941 wyprodukowano penicylinę – pierwszy antybiotyk, co przyczyniło się do rewolucji w medycynie i zdrowiu publicznym.



Albert Boehringer
(1861-1939)
- niemiecki farmaceuta, przedsiębiorca

Założyciel firmy farmaceutycznej **Boehringer Ingelheim** (1885). Od samego początku koncentrował się na badaniach naukowych. Jego przedsiębiorstwo skupiało się najpierw na wytwarzaniu substancji chemicznych, jak kamień winny z drożdży winiarskich, kwas winowy czy mlekowy, jednak wkrótce rozszerzyło działalność na produkcję leków i innowacje farmaceutyczne. Dziś firma jest międzynarodowym koncernem, globalnym liderem w dziedzinie badań nad lekami i produkcji farmaceutycznej.



Eli Lilly
(1838-1898)

- amerykański farmaceuta, chemik, przemysłowiec, przedsiębiorca, filantrop

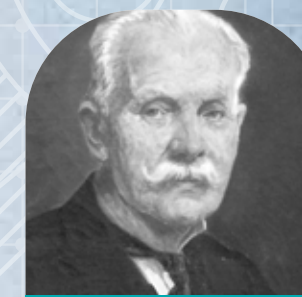
Założyciel firmy farmaceutycznej **Eli Lilly and Company** (1876), która szybko stała się liderem w dziedzinie innowacji farmaceutycznych, skupiając się na badaniach i rozwoju nowych leków. Swoje życie poświęcił pracy nad poprawą jakości opieki zdrowotnej i dostarczaniu skutecznych medykamentów, a jego przedsiębiorczość i zaangażowanie w rozwój nauk medycznych zapewniły trwały wpływ na przemysł farmaceutyczny. Jego firma kontynuuje dziedzictwo założyciela, będąc dziś jednym z wiodących producentów leków na świecie.



Paul Janssen
(1926-2003)

- belgijski farmaceuta, lekarz, naukowiec, badacz

Założyciel firmy farmaceutycznej **Janssen Pharmaceutical** (1953). Był jednym z najbardziej twórczych badaczy XX wieku. Jego prace przyczyniły się do opracowania ponad 80 innowacyjnych leków z zakresu anestezjologii, psychiatrii, gastroenterologii, leczenia bólu, takich jak haloperidol, risperidon czy fentanyl. Otrzymał ponad 70 nagród naukowych i zawodowych, m.in. 5 honorowych profesur i 22 doktoraty honoris causa. Autor i współautor ponad 850 publikacji naukowych oraz honorowy członek ponad 30 instytucji naukowych i ośrodków badawczych.



Henryk Klawe
(1832-1926)

- polski farmaceuta, przedsiębiorca, filantrop

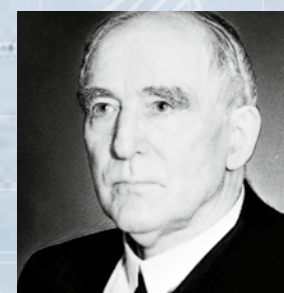
Pionier polskiego przemysłu farmaceutycznego. Jego **Laboratorium Chemiczno-Farmaceutyczne mgra Klawe** produkowało różne specyfiki, popularne przed oraz po I wojnie światowej. Były one uważane za jedne z najlepszych w Europie, a jego nazwisko wpłynęło na język potoczny, gdzie „klawe” oznaczało coś wyjątkowego, doskonałego. Był też jednym z założycieli i długoletnim prezesem Warszawskiego Towarzystwa Farmaceutycznego. Jego zakłady, upaństwowione po wojnie, stały się Warszawskimi Zakładami Farmaceutycznymi „Polfa”.



Khwaja Abdul Hamied
(1898-1972)

- indyjski chemik przemysłowy i farmaceutyczny, przedsiębiorca

Założyciel **Cipla** (1935), najstarszej indyjskiej firmy farmaceutycznej. Zwolennik idei, że medycyna powinna być dostępna dla wszystkich, niezależnie od statusu społecznego czy ekonomicznego. Jego zaangażowanie w produkcję tanich leków o wysokiej jakości sprawiło, że Cipla stała się jednym z pionierów w zakresie dostępności przystępnych cenowo leków na całym świecie. Aktywny działacz społeczny i polityczny, którego dziedzictwo obejmuje nie tylko rozwój potężnej firmy farmaceutycznej, lecz także wkład w globalne wysiłki na rzecz zapewnienia powszechnego dostępu do medykamentów.



Henry Wellcome
(1853-1936)

- amerykańsko-brytyjski farmaceuta, przedsiębiorca, kolekcjoner, filantrop

Współzałożyciel firmy farmaceutycznej **Burroughs Wellcome & Company** (1880), która specjalizowała się w produkcji leków opartych na nowoczesnych badaniach naukowych, a obecnie stanowi część GlaxoSmithKline. Wraz ze współnikiem wprowadzili do Anglii sprzedaż leków w postaci tabletek pod nazwą „tabloid”. Wellcome był również pasjonatem medycyny i nauki oraz filantropem, znanym z szeroko zakrojonej działalności. Jego fundacje wspierały badania medyczne i naukowe projekty na całym świecie.

🔍 „POD LUPĄ FARMACEUTY”

Cynamonowy przepis na zdrowie

📌 Marta Nowacka



Bez niego trudno wyobrazić sobie Święta Bożego Narodzenia. Jego charakterystyczny, przyjemny zapach wypełnia w tym czasie praktycznie każdy zakamarek. Cynamon wchodzi w skład mieszanek korzennych, stosowanych do wypieków i deserów, ale nie tylko. Zimową porą popularne są także cynamonowe, limitowane serie takich produktów, jak np. kawy, herbaty czy słodycze, co związane jest z jego rozgrzewającymi właściwościami. Okazuje się, że przyprawa ta ma korzystny wpływ na całe nasze ciało.

Cynamon pozyskiwany jest z kory wiecznie zielonych, tropikalnych drzew z rodzaju cynamonowców, występujących powszechnie w Azji, Australii i Ameryce Południowej. Stosowany jest w wielu kuchniach świata do poprawy i urozmaicenia aromatu potraw. Jego niepowtarzalnego smaku i zapachu nie da się pomylić z niczym innym. Zawdzięcza go olejki eterycznemu, dzięki któremu jest tak bardzo ceniony w sztuce kulinarnej. Jego wnętrze kryje w sobie jednak znacznie więcej.

Nie tylko zniewalający aromat

Cynamon zawiera liczne substancje aktywne, w tym eugenol, aldehyd cynamonowy, kamforę oraz bogactwo polifenoli. Ze względu na swe prozdrowotne właściwości od wieków wykorzystywany jest w tradycyjnej medycynie chińskiej i ajurwedyjskiej, np. przy przeziębieniach, bieguncie czy wymiotach.

Aby jednak wpływ ten był jak najbardziej pozytywny, istotna jest też jego odmiana.

Cynamon cejloński (*Cinnamomum verum*, *Cinnamomum zeylanicum*), zwany prawdziwym, jest zwykle lepszym wyborem, gdyż zawiera mniej kumaryny. W jego składzie znajduje się sporo eugenolu oraz innych substancji czynnych o antybiotycznym działaniu. I to on posiada najbardziej udokumentowane właściwości lecznicze.

Najczęściej spotykaną odmianą jest jednak cynamon wonny (*Cinnamomum cassia*, *Cinnamomum aromaticum*), pochodzący z Chin. Posiada podobne właściwości, ale zawiera więcej kumaryny, która przy długotrwałym stosowaniu, w dużych ilościach, może mieć umiarkowanie toksyczny wpływ na wątrobę i nerki oraz prowadzić do zatrucia. Za to jest on źródłem tego właśnie charakterystycznego, intensywnego zapachu i aromatu, i lepiej sprawdza się w kuchni.



Działania potwierdzone badaniami

Liczne badania naukowe potwierdzają dobroczynny wpływ cynamonu na organizm człowieka. Wykazuje on różnorodne, zdrowotne działania, m.in.:

- **antyoksydacyjne**

Cynamon to bogate źródło przeciwutleniaczy, dlatego może mieć wpływ na zmniejszenie ryzyka powstawania i rozwoju komórek nowotworowych. Uznano, że jego aktywność antyoksydacyjna przewyższa m.in. czosnek [1].

- **przeciwzapalne**

Przyprawa ta wspomaga redukcję i leczenie przewlekłych stanów zapalnych [2]. Potwierdzone zostało to klinicznie istotnym spadkiem stężenia CRP we krwi [3]. W badaniach laboratoryjnych cynamon cechował się właściwościami przeciwzapalnymi, przeciwutleniającymi oraz przeciwbakteryjnymi, dlatego jego suplementacja może być pomocna w łagodzeniu procesów zapalnych oraz infekcji.

- **przeciwbakteryjne, przeciwwirusowe, przeciwgrzybicze**

Cynamon cejloński jest naturalnym antybiotykiem. Tradycyjna medycyna znajduje dla niego szerokie zastosowanie, szczególnie przy przeziębieniach czy dolegliwościach układu oddechowego [4]. Regularne żucie kory cynamonowca zwalcza bakterie w jamie ustnej i odświeża oddech.

- **miejscowo rozgrzewające**

W kontakcie ze skórą cynamon, głównie za sprawą kamfory, działa rozgrzewająco i zwiększa przepływ krwi, czego przejawem jest jej zaczerwieniona powierzchnia i miejscowy wzrost ciepłoty.

- **wspomaga leczenie cukrzycy**

Ekstrakt z kory cynamonu może zmniejszać oporność na insulinę oraz wspomagać obniżanie poziomu glukozy we krwi [5]. Przyczynia się zatem do obniżenia glikemii (na czczo) [6, 7]. Zwiększa też syntezę glikogenu i zmniejsza absorpcję glukozy w jelicie cienkim [8]. Suplementacja cynamonu stanowi tym samym wsparcie w leczeniu insulinooporności i zapobieganiu rozwojowi cukrzycy typu 2. Może też działać wspomagająco u osób cierpiących na tę chorobę [9] lub zmagających się z zespołem metabolicznym.

- **zmniejsza ryzyko chorób układu krążenia**

Cynamon pomaga minimalizować ryzyko wystąpienia chorób serca. Już niewielka jego ilość (120 mg), przyjmowana regularnie, może obniżyć poziom cholesterolu LDL przy zachowaniu optymalnego poziomu frakcji HDL [10]. Przyczynia się także do redukcji podwyższonego ciśnienia krwi [11].

- **łagodzi dolegliwości trawienne**

Olejek cynamonowy w tradycyjnej Ajurwedzie wykorzystywany jest do łagodzenia dolegliwości żołądkowo-jelitowych. Świetnie sprawdzi się przy wzdęciach, lekkiej niestrawności czy braku apetytu.

- **wspomaga odchudzanie**

Poprzez wpływ na metabolizm, cynamon wspomaga utratę masy ciała. Zawarty w przyprawie aldehyd cynamonowy oddziałuje bezpośrednio na komórki tłuszczowe, stymulując proces termogenezy [12]. Wykazano, że cynamon przyczynia się do obniżenia BMI, zmniejszenia obwodu w pasie oraz redukcji tkanki tłuszczowej [13]. Może być on więc wykorzystywany jako suplement wspomagający odchudzanie i leczenie otyłości.

Przeciwwskazania

Cynamon jest suplementem bezpiecznym, jednak nie każdy może korzystać z jego smaku, aromatu i właściwości zdrowotnych w takim samym zakresie. Czasem może on bowiem wywoływać niepożądane efekty uboczne.

Przyprawa ta może być przyczyną dolegliwości ze strony układu pokarmowego, np. bólu brzucha, nudności, zatwardzenia czy zgagi. U niektórych pacjentów, cierpiących z powodu alergii sezonowych, suplementacja cynamonu może powodować kaszel oraz podrażnienie gardła. Osoby bardziej wrażliwe na jego działanie oraz mające problemy z wątrobą powinny szczególnie uważać na cynamon cassia ze względu na zawartość kumaryny, która może przyczyniać się do uszkodzeń tego organu. Eugenol może zmieniać właściwości żółci, dlatego osoby z kamicią żółciową także powinny zachować ostrożność w suplementacji cynamonu.

Związki chemiczne zawarte w przyprawie mogą też wchodzić w interakcje z innymi lekami. Spożywanie większych ilości cynamonu cassia przez osoby chorujące na cukrzycę i przyjmujące leki hipoglikemizujące, które same w sobie obciążają wątrobę, może nasilić szkodliwe działanie w stosunku do tego narządu. ■



Piśmiennictwo:

1. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/16190627/>
2. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25629927/>
3. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30670254/>
4. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24148965/>
5. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/18234131/>
6. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30935562/>
7. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21480806/>
8. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30603255/>
9. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28962661/>
10. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/14633804/>
11. <https://ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4003790/>
12. <https://www.sciencedaily.com/releases/2017/11/171121095145.htm>
13. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30799194/>



Kilkanaście zawodów medycznych

doczekało się prawnych regulacji

✦ Marta Nowacka

17 sierpnia 2023 r. to istotna data w zakresie polityki zdrowotnej naszego kraju. Tego dnia, na 81. posiedzeniu Sejmu, uchwalone zostały kluczowe dla ochrony zdrowia regulacje, m.in. ustawa o niektórych zawodach medycznych. Czego dotyczy i jakie zmiany dla ogółu zawodów medycznych wprowadza nowy akt prawny?

Est nowa ustawa! Prezydent RP 1 września 2023 r. podpisał ustawę o niektórych zawodach medycznych, która w całości wejdzie w życie 26 marca 2024 r. To duża zmiana w tej branży, ale od dawna oczekiwana. Wprowadza bowiem wiele potrzebnych regulacji.

Niektóre zawody medyczne uregulowane

Nowe rozporządzenie precyzuje zasady i warunki wykonywania zawodów medycznych, które dotychczas nie zostały objęte regulacjami. Chodzi o następujące profesje: asystentka stomatologiczna, elektroradiolog, higienistka stomatologiczna, instruktor terapii uzależnień, opiekun medyczny, optometrysta, ortoptystka, podiatra, profilaktyk, protetyk słuchu, technik farmaceutyczny, technik masażysta, technik ortopeda, technik sterylizacji medycznej i terapeuta zajęciowy.

Oprócz wymienionych 15 nowych zawodów, dokument reguluje także funkcjonowanie części dietetyków,

współpracujących na kontrakcie z NFZ. Nie oznacza to jednak, że już cały obszar usług medycznych i okotomedycznych został uporządkowany prawnie i kompetencyjnie. Ustawa nie uwzględniła bowiem ostatecznie m.in. logopedów, dietetyków niewykonujących świadczeń „na NFZ” czy techników dentystrycznych. I na nich nie koniec.

Najważniejsze zmiany dla ogółu zawodów medycznych

Normowane w ustawie zasady mają na celu wprowadzenie mechanizmów, zapewniających dostęp do wykonywania zawodu medycznego tylko profesjonalistom w danej profesji, którzy posiadają odpowiednie wykształcenie oraz kwalifikacje, potwierdzone stosownym dokumentem.

Aby umożliwić weryfikowanie oraz identyfikację osób wykonujących zawody medyczne, zarówno przez pracodawców, jak i pacjentów w zakresie posiadania przez nie właściwych uprawnień i kompetencji, ustawa tworzy obowiązkowy Centralny

Ustawiczny rozwój zawodowy

Nowe przepisy regulują także kwestie związane z podnoszeniem kwalifikacji zawodowych. Osoby wykonujące zawody medyczne zyskały nie tylko prawo, ale i obowiązek ustawicznego rozwoju zawodowego. Za udział w kursach, szkoleniach, konferencjach i innych formach kształcenia podyplomowego oraz doskonalenia zawodowego przysługują punkty edukacyjne. Zdobycie ich określonej ilości w danym czasie będzie warunkiem utrzymania uprawnień do wykonywania zawodu medycznego. Celem tego ustawowego wymogu jest zwiększenie kompetencji i wiedzy osób wykonujących zawody medyczne, co przekłada się na podniesienie jakości świadczonych usług medycznych oraz zapewnienie pacjentom bezpieczeństwa i profesjonalnej opieki.

Nowa ustawa wprowadza wiele istotnych zmian w zakresie funkcjonowania zawodów medycznych. Zawarte w niej regulacje stanowią gwarancję zatrudniania w systemie ochrony zdrowia wykwalifikowanej i kompetentnej kadry, która rzetelnie i fachowo podchodzi do udzielania świadczeń opieki zdrowotnej.

FP

Odpowiedzialność zawodowa

W ustawie uregulowano ponadto zasady dotyczące odpowiedzialności zawodowej osób wykonujących zawód medyczny. Będą one podlegać odpowiedzialności zawodowej za naruszenie zasad etyki zawodowej oraz przepisów związanych z wykonywaniem danego zawodu medycznego. Postępowanie w tym przedmiocie będzie obejmować czynności sprawdzające, postępowanie wyjaśniające oraz postępowanie przed Komisją Odpowiedzialności Zawodowej.

Katalog kar za przewinienia zawodowe obejmuje: upomnienie, naganą, karę pieniężną, zawieszenie uprawnień do wykonywania zawodu medycznego do 5 lat, a nawet pozbawienie uprawnień do wykonywania zawodu medycznego. Orzeczenie ostateczne, wymienionej kary będzie skutkowało skreśleniem z rejestru bez prawa ubiegania się o ponowny wpis przez 10 lat od dnia uprawomocnienia się orzeczenia.

Rozporządzenie uwzględnia również przepisy penalizujące postępowanie się określonym w ustawie tytułem zawodu medycznego oraz wykonywanie zawodu medycznego bez posiadania stosownych uprawnień, co podlegać będzie karze grzywny.

Nowa ustawa wprowadza wiele istotnych zmian w zakresie funkcjonowania zawodów medycznych. Zawarte w niej regulacje stanowią gwarancję zatrudniania w systemie ochrony zdrowia wykwalifikowanej i kompetentnej kadry, która rzetelnie i fachowo podchodzi do udzielania świadczeń opieki zdrowotnej. Pacjenci mogą być dzięki temu pewni, że usługi medyczne będą im udzielane przez odpowiednio przeszkolony personel, a to przekłada się na ich bezpieczeństwo i komfort. Dzięki wdrożonym przepisom sektor zdrowia będzie mógł się rozwijać i dostosowywać do nowych potrzeb oraz wyzwań, jakie z pewnością nie raz się pojawią. ■

Piśmiennictwo:
Ustawa z 17 sierpnia 2023 r. o niektórych zawodach medycznych (Dz.U. z 2023 r. poz. 1972).
<https://www.prezydent.pl/aktualnosci/wydarzenia/ustawy-podpisane-przez-prezydenta>
<https://www.gov.pl/web/premier/projekt-ustawy-o-niektorych-zawodach-medycznych2>
<https://www.rynekzdrowia.pl/Polityka-zdrowotna/15-nowych-zawodow-zostalo-uregulowanych-ustawa-Sprawdzilismy-co-zmieniaja-uchwalone-przepisy,248990,14.html>



Rynek pracy w medycynie



Henryk Mruk – prof. zw. dr hab. w Katedrze Zarządzania Międzynarodowego na Wydziale Gospodarki Międzynarodowej Uniwersytetu Ekonomicznego w Poznaniu. Zainteresowania badawcze: marketing strategiczny, przywództwo, badania zachowań konsumentów oraz ekonomia behawioralna. Od 1994 roku koncentruje się także na rynku farmaceutycznym i aptecznym.

Rynek definiuje się jako ogół relacji między podmiotami oferującymi produkty a tymi, które są zainteresowane ich zakupem. W odniesieniu do sfery medycznej będą to świadczone usługi oraz popyt na nie, zgłaszany przez pacjentów. W odniesieniu do rynku pracy w medycynie jest to zaś oferta pracy dla zawodów medycznych oraz liczba osób, które posiadają odpowiednie kwalifikacje do jej świadczenia.

Uwarunkowania rynku pracy w medycynie

Poziom zatrudnienia oraz jego struktura w sektorze medycznym to efekt zapotrzebowania na usługi związane ze zdrowiem oraz możliwości finansowe pacjentów i ubezpieczycieli. Niezależnie od sfery regulowanej przez państwo, może funkcjonować – na szerszą lub mniejszą skalę – strefa szara, poza nadzorem (np. uzdrowiciele, znachorzy, wróżbici). Taka strefa, choć działa w każdej gospodarce, jest trudna do badania. Ważniejsza i dominująca jest sfera rzeczywista, podlegająca regulacjom prawnym, i do niej będziemy się dalej odnosić.

W XXI wieku pacjenci chcą być aktywni jak najdłużej, dlatego takie zawody, jak terapeuta zajęciowy lub opiekun medyczny, będą się rozwijały. Może to rodzić zapotrzebowanie na kolejne nowe usługi, np. farmaceuty domowego.



Popyt na szeroko rozumiane usługi związane ze zdrowiem będzie w Polsce wzrastał. Spoteczeństwo się starzeje, a jest to naturalny czynnik zwiększającego się zapotrzebowania na świadczenia zdrowotne. Dla zilustrowania tego trendu można podać, że według danych ZUS w 2022 roku w naszym kraju było 2,6 tys. osób w wieku 100 lat i więcej. Szacuje się, że w roku 2040 będzie to 20,4 tys., a w 2060 – 66 tys. osób [1]. Wzrost wielkości PKB będzie sprzyjał zwiększaniu świadczeń, chociaż prawdopodobnie i tak powiększy się luka pomiędzy ofertą usług a zapotrzebowaniem ze strony pacjentów.

Dodatkowo warto pamiętać o malejącym przyroście naturalnym, spadku liczby rodzin wielopokoleniowych, zwiększeniu

się liczby emerytów, co przełoży się na wzrost zapotrzebowania na świadczenie różnych usług związanych ze zdrowiem. Zwiększy się także skala zastosowań sztucznej inteligencji (AI) oraz nowych technologii. Wzrośnie tym samym popyt na zawody, które umożliwią wspieranie pacjentów w radzeniu sobie z urządzeniami technologicznymi, analizowaniu danych medycznych czy dopasowaniu terapii do indywidualnego pacjenta.

W 2023 roku wiele uczelni wyższych uzyskało w Polsce zgodę na kształcenie studentów na wydziałach medycznych. Za kilka lat, kiedy pierwsi absolwenci tych podmiotów zasilą rynek pracy, zmieni się też jego struktura – istotnie wzrośnie podaż osób mogących świadczyć usługi medyczne.

Drzewo zawodów medycznych

Wizualizacja ewolucji zawodów medycznych od czasów Hipokratesa i Galena może być przedstawiana za pomocą drzewa, w którym jest coraz więcej konarów (dziedziny) oraz gałęzi (specjalizacje). To drzewo będzie się nadal rozwijało, a zatem będą powstawały kolejne zawody medyczne. Pacjentom zależy na zdrowiu, jakości życia, dobrostanie, a zatem będą oni zainteresowani nowymi usługami medycznymi. Przykładem jest ustawa o zawodach medycznych w Polsce z 2023 roku, w której uwzględniono 16 nowych profesji. I w kolejnych latach pojawią się kolejne ustawy, bowiem rynek pracy w medycynie będzie się wciąż rozwijał.

Lekarze, a szerzej osoby świadczące usługi, mają ograniczone możliwości przyswajania dynamicznie rozwijającej się wiedzy opartej na dowodach. Mózgi ludzi, chociaż plastyczne i zdolne do nauki, mają większe ograniczenia niż komputery. Te mogą pracować szybciej, analizować miliony informacji, odczytywać zdjęcia przez 24 godziny na dobę. Człowiek, pracownik sfery medycznej, potrzebuje wsparcia nowych technologii oraz czasu na przyswajanie wyników nowych badań, które rozwijają się



nowych technologii. Aplikacja mierząca parametry zdrowotne pacjenta, wgrana na jego smartfonie, powinna posiadać odpowiednie certyfikaty. W coraz bardziej złożonym świecie medycznym będą się pojawiały nowe specjalizacje oraz nowe zawody medyczne. Robot, określany mianem da Vinci, potrzebuje szerokiej obsługi technicznej, aby mógł być wykorzystany przez chirurgów.

Zmiany rodzą nowe specjalizacje i zawody

Trudno prognozować, jak zmieni się również zakres pracy farmaceutów, jakie pojawią się nowe zawody. Młodzi farmaceuci nie mają już częstego kontaktu z recepturą, natomiast dobrze radzą sobie z e-receptami, przeglądami lekowymi, opieką farmaceutyczną. Apteki są wyposażone w różne urządzenia, które pozwalają farmaceutom na poświęcenie czasu pacjentom. Coraz bogatsze zbiory danych o pacjentach mogą generować popyt na analityków, którzy będą mogli tę wiedzę wykorzystać w kontaktach z nimi. Możliwość wykonywania szczepień w aptekach spowodowała również konieczność uzupełnienia kwalifikacji części farmaceutów o nowe uprawnienia.

Zdarza się też, że farmaceuci z własnej woli podejmują studia z dietetyki, aby poszerzać zakres opieki nad pacjentami. Być może taki sposób podejścia, czyli łączenie wiedzy z dwóch albo trzech specjalności, będzie interesującym trendem. Ludzki organizm jest całością, stąd osoby, które będą potrafiły spojrzeć na niego holistycznie, będą świadczyły nowe usługi w sferze medycznej.

Również globalizacja może odciskać swój ślad w odniesieniu do rynku pracy w medycynie. Migracje ludności mogą przyczynić się do popytu na usługi, które rozwinęły się w innych krajach (np. medycyna z obszaru Chin). Jeszcze w połowie XX wieku nie sądzono, że w Europie będą budowane meczety. To przykład z zakresu religii, jednak świat jest również zróżnicowany w sferze medycznej.

W XXI wieku pacjenci chcą być aktywni jak najdłużej, dlatego takie zawody, jak terapeuta zajęciowy lub opiekun medyczny, będą się rozwijały. Może to rodzić zapotrzebowanie na kolejne nowe usługi, np. farmaceuty domowego.

Warto jeszcze wspomnieć o szerokiej oraz ważnej sferze zdrowia publicznego. Zapobieganie chorobom, profilaktyka – to obszary, w których także mogą rozwinąć się nowe zawody. Profilaktyka, w odniesieniu do zdrowia psychicznego, może rodzić popyt na profesje, które umożliwią jego ochronę czy zmniejszenie skali wypalenia zawodowego.

Ukraina, Izrael czy Gaza to regiony, w których, być może, wzrośnie zapotrzebowanie na innego rodzaju pomoc z obszaru medycznego. Film *Jak zostać królem* pokazuje sytuację, kiedy zwykły nauczyciel potrafił przywracać weteranom wojennym zdolność mówienia. To on również pomógł królowi Jerzemu VI ograniczyć wadę wymowy.

Wśród ludzi znajdują się osoby nastawione na trwałość, na obronę *status quo*. Jednak są też osoby ukierunkowane na rozwój, uczenie się, podnoszenie kompetencji. W dynamicznie rozwijającym się świecie dobrze jest być elastycznym i otwartym na rozwój, aby tworzyć wspólne dobro. ■

Piśmiennictwo:

1. <https://www.portalsamorzadowy.pl/polityka-i-spolnoczenstwo/liczba-stulatkow-w-polsce-bedzie-sytematycznie-rosla,454660.html>

w coraz szybszym tempie. Prowadzi to do poszerzenia podziału pracy, a to przekłada się na wzrost liczby zawodów medycznych (np. analitycy baz danych). Praca nad nową ustawą o zawodach medycznych (2023) pokazała, jak zmienia się świat i jak silne są naciski na poszerzenie istniejących dotąd specjalności.

Bezpieczeństwo pracownika i pacjenta

XXI wiek wraz z szybkim tempem rozwoju powoduje, że rozwiązania logistyczne oraz administracyjne nie nadążają za zmianami w obszarze produkcji, podaży urządzeń oraz usług. Elektryczne hulajnogi pojawiły się na ulicach miast i dopiero wtedy rozpoczęto prace legislacyjne. A one trwają długo, bowiem trzeba szukać rozwiązań, które pogodzą interesy różnych stron. Właściwe będzie analizowanie pojawiających się trendów i szukanie stosownych rozwiązań. Wpisywanie na listę nowych zawodów medycznych jest istotne z wielu powodów:

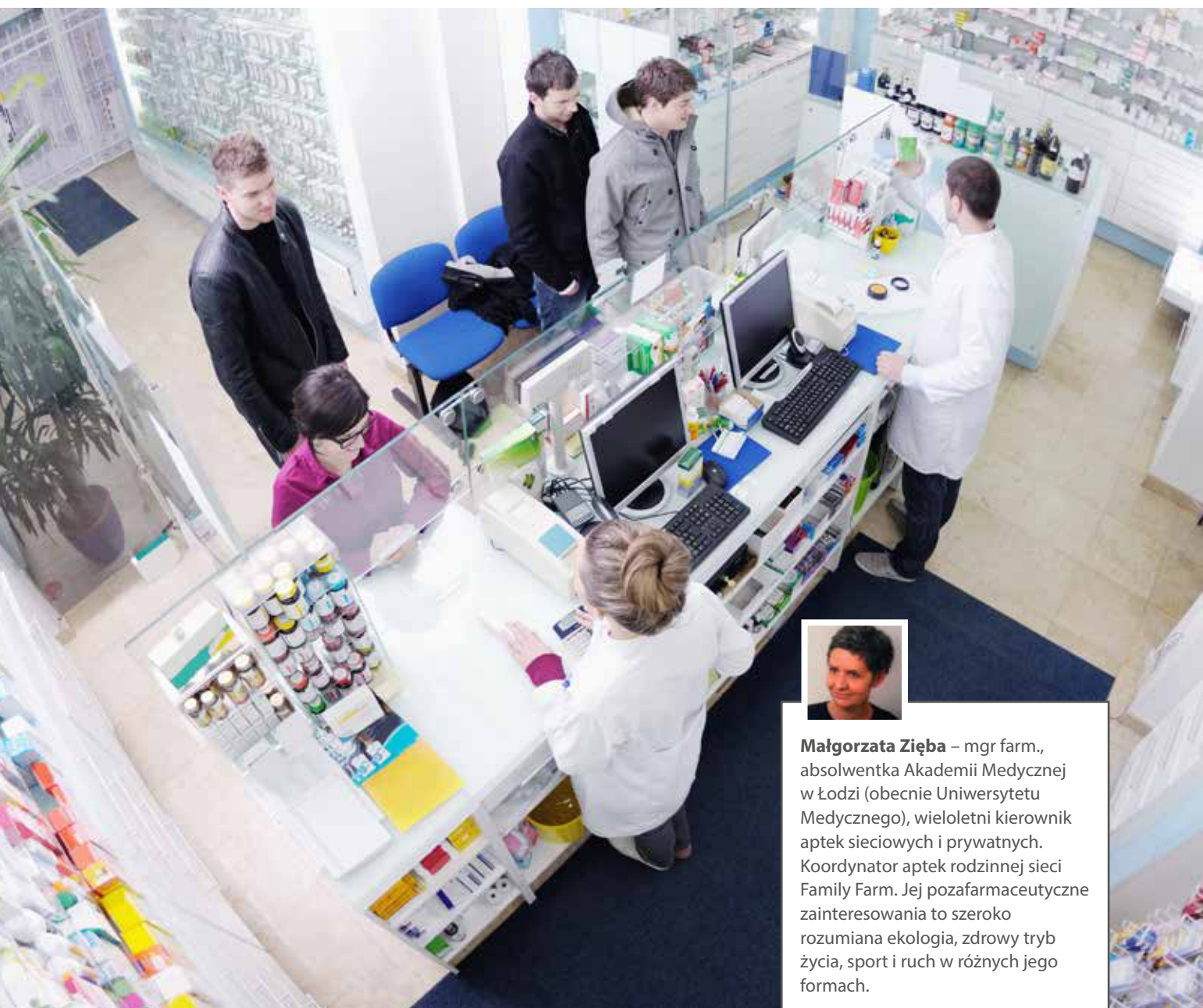
- osoby wykonujące dany rodzaj pracy chcą przynależać do własnej grupy zawodowej,
- dla wszystkich istotne jest zdefiniowanie zadań zawodowych (na czym polega zakres pracy),
- określenie wymagań kwalifikacyjnych zwiększa bezpieczeństwo pracownika oraz pacjenta,
- ustala się zasady podnoszenia kompetencji zawodowych, uczenia się oraz osiągania zdefiniowanych efektów nauki,
- tworzy się kodeks zachowań etycznych w danej grupie zawodowej.

Do wymienionych warunków można dopisać prestiż związany z wykonywaniem zawodu, gwarancję odpowiedniego poziomu wynagrodzenia, wsparcie w przypadku różnych zdarzeń losowych, obrony zawodu, godności pracownika w świecie zdominowanym przez media społecznościowe.

Niezależnie od kwestii związanych z pracownikami w sferze nowych zawodów, niezbędna jest edukacja w strukturach państwa, rządu, polityki, aby możliwa była merytoryczna dyskusja między wszystkimi, zainteresowanymi stronami. Zasada *primum non nocere* (z łac. po pierwsze nie szkodzić) powinna być traktowana w coraz szerszym zakresie, łącznie z działaniem

Zmiany ustawowe

– kluczowe dla farmaceutów



Małgorzata Zięba – mgr farm., absolwentka Akademii Medycznej w Łodzi (obecnie Uniwersytetu Medycznego), wieloletni kierownik aptek sieciowych i prywatnych. Koordynator aptek rodzinnej sieci Family Farm. Jej pozafarmaceutyczne zainteresowania to szeroko rozumiana ekologia, zdrowy tryb życia, sport i ruch w różnych jego formach.

W ciągu ostatnich lat w życie weszło kilka istotnych ustaw dotyczących zawodu farmaceuty. Jakie obowiązki narzucają one przedstawicielom tej profesji? Jak zmieniają funkcjonowanie aptek? I co niosą pacjentom?

Ostatnie, istotne dla środowiska akty prawne, zostały wprowadzone na przestrzeni kilku minionych miesięcy. Z końcem września 2023 roku weszły w życie zmiany w ustawie Prawo farmaceutyczne, nazywane Ustawą Apteka dla Aptekarza 2. Zgodnie z nowelizacją, właścicielem apteki nie może już być osoba bez ukończonych studiów kierunkowych. Placówka może być prowadzona jedynie przez farmaceutę lub zespół farmaceutów w ramach wybranych

spółek osobowych. Powstanie nowych aptek ograniczają kryteria geograficzno-demograficzne. W danej gminie na jedną aptekę może przypadać nie mniej niż 3 tys. mieszkańców. Odległość między sąsiadującymi placówkami to co najmniej 500 metrów. Regulacja zakłada też m.in. powrót do tradycyjnej roli apteki, traktowanej jako placówka ochrony zdrowia, a nie sklep z lekami.

Wprowadzone zmiany z założenia mają zahamować funkcjonujące dziś na rynku patologie, w tym postrzeganie pacjenta przede wszystkim jako narzędzie do zarabiania pieniędzy. W perspektywie ustawa ma na celu złamanie dominacji sieci aptecznych oraz zwiększenie szans na utrzymanie się na rynku pojedynczych, rodzinnych aptek. Jej zamierzeniem jest także przywrócenie dostępności do leków i usług farmaceutycznych na terenach wiejskich. Kryterium demograficzne i geograficzne powinno podnieść rentowność placówek spoza aglomeracji miejskich.

Ustawa o zawodzie farmaceuty z 2020 roku doczekała się swej nowelizacji także we wrześniu 2023. Regulacje tego rozporządzenia dotyczą wykonywania zawodu farmaceuty, uzyskiwania prawa wykonywania zawodu oraz podnoszenia kwalifikacji. Obecnie w Polsce 24 ustawy stanowią podstawę prawną działania 17 samorządów zawodów zaufania publicznego, sprawujących pieczę nad 19 takimi profesjami. Jedną z takich regulacji jest właśnie ustawa o zawodzie farmaceuty, gdzie w art. 2 ust. 1 czytamy, że *zawód farmaceuty jest samodzielnym zawodem medycznym*. To tzw. przepis szczególny w stosunku do przepisów kodeksu pracy, mówiącego, że zadaniem pracownika jest wykonywanie obowiązków służbowych. To bardzo ważny zapis, znoszący zależność służbową aptekarza wobec przełożonych, często nie będących farmaceutami. Fachowy pracownik apteki ma obowiązek kierować się przepisami prawa farmaceutycznego, zasadami etyki oraz własną wiedzą. Może odmówić wykonania poleceń, które nie korelują z wymienionymi.

Warto też wspomnieć, że w drodze nowelizacji ustawy o zawodzie farmaceuty z dnia 12 lipca 2022 r. (dodany art. 35a) podlegamy ochronie prawnej należnej funkcjonariuszom publicznym. Tytuł zawodowy farmaceuty jest więc prawnie chroniony. Osoba o takiej profesji musi posiadać wymagane ustawowo kwalifikacje, prawo wykonywania zawodu przyznane przez samorząd zawodowy i być wpisana do właściwego rejestru zawodowego, prowadzonego przez dany samorząd. Oznacza to, że przynależność do samorządu zawodowego oraz wpis do właściwego rejestru osoby wykonującej taki zawód są obligatoryjne. W ustawie o zawodzie farmaceuty mówią o tym artykuły 25 i 26, a mianowicie:

Art. 25. Zawód farmaceuty może wykonywać osoba posiadająca prawo wykonywania zawodu farmaceuty, która złożyła ślubowanie i jest wpisana do rejestru farmaceutów, o którym mowa w art. 8 ust. 1 ustawy z dnia 19 kwietnia 1991 r. o izbach aptekarskich.

Art. 26. Osoby wykonujące zawód farmaceuty są zrzeszone w samorządzie zawodu farmaceuty. Przynależność do samorządu zawodu farmaceuty jest obowiązkowa dla farmaceutów wykonujących zawód farmaceuty.

Kto bez uprawnień zawodowych udziela świadczeń zdrowotnych lub pełni usługi farmaceutyczne, podlega karze grzywny lub nawet ograniczeniu wolności. W przypadku

farmaceutów czytamy o tym w art. 80 oraz art. 81 ustawy o zawodzie farmaceuty:

Art. 80. Kto nie posiadając wymaganych uprawnień sprawuje opiekę farmaceutyczną, udziela usługi farmaceutycznej lub wykonuje zadania zawodowe, o których mowa w art. 4 zakres wykonywania zawodu farmaceuty ust. 4, podlega grzywnie, karze ograniczenia wolności albo pozbawienia wolności do roku.

Art. 81. Kto powierza wykonywanie zawodu farmaceuty osobie, która nie posiada wymaganych uprawnień, podlega grzywnie albo karze ograniczenia wolności. Jeżeli sprawca działa nieumyślnie, podlega grzywnie.

Zapisy te mają na celu ochronę społeczeństwa przed osobami udającymi farmaceutów, które z uwagi na brak przynależności do samorządu zawodowego nie mogą być pociągnięte do odpowiedzialności zawodowej, sprawowanej przez dany samorząd.

Ustawa reguluje także formę kształcenia podyplomowego. Farmaceutom zostały przyznane dodatkowe 6 dni płatnego urlopu szkoleniowego. Warto, aby w przyszłości samorząd aptekarski zajął się również refundacją kosztów podnoszenia kwalifikacji.

W ustawie o zawodzie farmaceuty brakuje też zapisu dotyczącego odpowiedzialności za błędy popełnione na skutek problemów z systemem informatycznym. Chodzi głównie o wystawianie e-recepty. Taki zapis znosi odpowiedzialność w ustawie o zawodzie lekarza i pielęgniarce. Błędy systemowe mogą stanowić problem nie tylko dla farmaceutów wystawiających recepty, ale również je realizujących. Kolejnym ważnym uprawnieniem przyznanym farmaceutom od kwietnia 2021 roku, jest możliwość podania leku w sytuacji zagrożenia życia. Warto pamiętać, że każde dodatkowe uprawnienie to także większa odpowiedzialność.

Ustawa o zawodzie nadała naszej grupie zawodowej prawo do wykonywania świadczeń zdrowotnych, opisanych jako opieka farmaceutyczna i usługi farmacji klinicznej. Nie ma jednak żadnego przepisu, który upoważniałby farmaceutę do dostępu do dokumentacji medycznej pacjenta. Środowisko liczy na samorząd aptekarski oraz nowelizację ustawy.

Kolejny zapis wprowadza płatną przez NFZ usługę opieki farmaceutycznej. Pozwala ona, za zgodą pacjenta, na dostęp do listy wszystkich, przyjmowanych przez niego preparatów. Dzięki temu pacjent otrzymuje fachową analizę przyjmowanych leków, co daje możliwość optymalizacji terapii, zminimalizowania interakcji oraz działań ubocznych.

Farmaceuta zyskał dodatkowe narzędzia, jak wystawianie recepty farmaceutycznej, szczepienia, przeglądy lekowe. Ale nie tylko. W aptece będzie można przeprowadzić także podstawowe badania diagnostyczne: pomiar ciśnienia krwi, tętna, pulsu, saturacji, wzrostu i obwodu w pasie, obliczanie wskaźnika BMI i WHR (obwód talii/obwód bioder), stężenia glukozy we krwi, kontrolę panelu lipidowego (cholesterol, frakcja HDL i LDL oraz trójglicerydy), szybkiego testu do wykrywania grypy, stężenia białka C-reaktywnego, antygeny Streptococcus z grupy A, Helicobacter – testu z krwi. Wprowadzenie takich usług z pewnością podnosi rangę zawodu. Zmienia perspektywę postrzegania apteki w oczach pacjentów. Farmaceuta będzie miał dzięki temu także możliwość wykorzystania w pełni swojej wiedzy i doświadczenia z korzyścią dla chorych. ■

Receptura na granicy likwidacji



Patryk Słowik – dziennikarz Wirtualnej Polski, prawnik. Zdobywca Grand Press 2016 oraz Grand Press 2017 w kategorii dziennikarstwo specjalistyczne. W 2017 r. nagrodzony za cykl tekstów o nieprawidłowościach w stosowaniu prawa farmaceutycznego przez biznes, polityków, prokuraturę i sądy. W 2017 r. uznany przez Narodowy Bank Polski za najlepiej tłumaczącego zawilości ekonomiczne Polakom dziennikarza.

Zmiany w ustawie refundacyjnej powodują, że jeszcze mniej optaca się produkować leki recepturowe. Zarazem jednak nowelizacja była konieczna, by ograniczyć możliwość wyłudzenia pieniędzy z Narodowego Funduszu Zdrowia.

Gdy wydawało się, że tzw. DNUR, czyli duża nowelizacja ustawy refundacyjnej, nie zostanie uchwalona, sprawy nabrły przyspieszenia. Ustawa uchwalona została i weszła w życie 1 listopada 2023 r. Razem z nią wprowadzono zaś przepisy dotyczące finansowania leków recepturowych, które dodano do projektu nowelizacji na ostatniej prostej. Przepisy – trzeba to podkreślić – kontrowersyjne, bo ograniczające optacalność produkcji i sprzedaży leków recepturowych.

Dwie duże zmiany

Kluczowe korekty dotyczące leków recepturowych są dwie. Pierwsza dotyczy wprowadzonego przez ustawodawcę limitu na finansowanie surowców do produkcji leków recepturowych. Ustawodawca wskazał, że wysokość limitów finansowania za jednostkę surowca farmaceutycznego, służącego do sporządzenia leku recepturowego, wyznacza się na poziomie 15 percentyla rozkładu cen danego surowca farmaceutycznego w roku poprzedzającym na podstawie danych przekazywanych

Acti aroma

Na spokojny sen



Produkt kosmetyczny

Nowość!

Actiaroma
Sól do kąpieli rozgrzewającej
Sól do kąpieli o leśnym zapachu, przywraca dobre samopoczucie w chłodne dni, przynosi ulgę i ukojenie.
Olejki eteryczne:
eukaliptusowy, sosnowy, rozmarynowy, tymiankowy, z mięty pieprzowej i mirtu.
Barwi wodę na zielono, a kąpiel staje się przyjemną przygodą dla dzieci.

3+
dla dzieci
i dorosłych

Actiaroma
Maść do nacierania klatki piersiowej w chłodne dni

Olejki eteryczne:
eukaliptusowy, lawendowy, sosnowy, miętowy
• działają aromaterapeutycznie
• koją zmysły
Rozgrzewająca kamfora
Nawilżający pantenol, wyciąg z aloesu i witamina E



Produkt kosmetyczny

Nowy, lepszy skład!

Więcej informacji o produktach na www.silesianpharma.pl

przez apteki do Narodowego Funduszu Zdrowia. Mówiąc prościej – pojawił się limit, powyżej którego Narodowy Fundusz Zdrowia nie zwróci za surowiec. Zgodnie z ustawą, różnicę między limitem a ceną, za jaką apteka zakupiła surowiec do produkcji, pokryje pacjent.

Druga zmiana dotyczy ograniczenia marż. Do tej pory wynosiła ona 25 proc. Po zmianie dalej będzie wynosić 25 proc., ale nie więcej niż koszt wykonania leku recepturowego, przygotowywanego w warunkach aseptycznych. Obecnie wartość ta to 24,66 zł. Ujmując więc najprościej: ustawodawca wprowadził limit dla cen surowca i limit dla marży pobieranej przez aptekę.

Walka z przekrętami

Maciej Miłkowski, wiceminister zdrowia, istotę wprowadzanych zmian tłumaczył potrzebą walki z nieprawidłowościami. Z ustaleń Ministerstwa Zdrowia wynika bowiem, że Narodowy Fundusz Zdrowia z roku na rok płaci coraz więcej za leki recepturowe. I wzrosty bywają po kilkadziesiąt procent rok do roku, przez co obecnie mówimy o nawet 700 mln zł rocznie. Jednocześnie liczba wydawanych leków recepturowych na przestrzeni lat maleje.

Ministerstwo Zdrowia podało, że średnia wartość refundowanej recepty na lek recepturowy wynosiła 65 zł w 2015 r., aż 209 zł w 2022 r. i rekordowe 264 zł w 2023 r. W ocenie resortu to efekt nie tylko wzrostu cen, lecz także kombinatoryki, uskutecznianej przez niektórych farmaceutów i dostawców surowców. Z ministerialnej analizy wynika bowiem, że różnice między ceną surowca pomiędzy aptekami potrafiły sięgać nawet tysiąca procent.

- Przypadki podawane przez ministra Miłkowskiego były nie do obrony. Nie może być tak, że z publicznego majątku finansowane są recepty po kilkanaście, a nawet ponad 100 tys. zł, gdy pacjent otrzymuje odpowiednik zwyczajnej maści przeciwbólowej – uważa Marek Tomków, wiceprezes Naczelnej Rady Aptekarskiej.



Tomków w programie „Kwadrans z farmacją” mówił wręcz, iż receptura apteczna stała się dla niektórych takim samym źródłem dochodu, jak dawniej nielegalny wywóz leków za granicę. W ocenie wiceprezesa samorządu aptekarskiego zachętne wykorzystywanie luki w przepisach w celu wzbogacenia się sprawiło, że resort zdrowia nie mógł już dłużej tolerować takiej sytuacji. Nie powinni też tolerować i bronić jej sami farmaceuci.

- Jeżeli Ministerstwo Zdrowia mówi wprost, że receptura kosztowała 150 mln zł rocznie, a dzisiaj kosztuje 700 mln zł, to w takie czary naprawdę nikt nie wierzy. Ja i tak jestem pod wrażeniem, że ministerstwo tak długo zachowało cierpliwość. Natomiast jeśli wyobrazimy sobie co za te pieniądze można było zrobić chociażby w kierunku aptecznym (dyżury, marże itd.), to nagle okazuje się, że nie możemy się zgodzić na to, żeby jakaś wąska grupa „przebiegająca” po prostu wyłudzała pieniądze z NFZ, a cała reszta miała z tym duży problem – mówił Marek Tomków.

Biznes oburzony

Producenci leków, w tym producenci substancji do receptury aptecznej, nie są jednak przekonani do podjętej decyzji. W toku prac legislacyjnych zwracali uwagę, że proponowane wówczas (a dziś już wiadomo, że przyjęte) zmiany spowodują regres na rynku leków recepturowych. Podczas gdy, jak wskazywano w dialogu z Ministerstwem Zdrowia, receptura przecież rozwija się choćby w Wielkiej Brytanii czy Niemczech. Nie ma więc powodu, ażeby w Polsce się zwijała.

Zakłady Farmaceutyczne „Amara” zwracały uwagę, że ograniczenie marży do 24,66 zł w praktyce powoduje istotne zmniejszenie i tak niewysokiej marży aptecznej. Rzadko bowiem spotyka się dziś receptę, której wartość, po doliczeniu *taxa laborum* i opakowania, nie przekracza 100 zł w cenach składników.

- Surowce recepturowe zostają objęte limitem refundacyjnym. Pośredni skutek tej decyzji to zmuszanie producentów do maksymalnego obniżania cen składników – nawet pomimo rosnących kosztów ich wytwarzania. A koszty te rosną m.in. z powodu tych, którzy proponują autopoprawkę. Można się więc spodziewać, że tuż po wprowadzeniu ustawy w życie producenci surowców recepturowych, po wyprzedaniu swoich zapasów, znikną z rynku – wskazywał producent substancji w lipcu 2023 r.

W ocenie „Amary” Ministerstwo Zdrowia przygotowało taki scenariusz: producenci sprzedają poniżej kosztów produkcji, apteki nie kupują surowców (bo nie wiedzą, czy pacjent za nie zapłaci), a pacjenci... nie chcą płacić. W rezultacie producenci się wycofują, apteki odmawiają przyjmowania recept, a pacjenci zostają bez odpowiednich leków dostosowanych do ich potrzeb.

Czy ten scenariusz jest realny? Zdaniem urzędników w Ministerstwie Zdrowia – nie. Od jednego z wysoko postawionych urzędników ustyszeliśmy, że próba stworzenia wrażenia, iż dokonywany jest jakiś zamach na recepturę apteczną, jest niedorzeczna.

- Chodzi tylko i wyłącznie o ograniczenie niewłaściwych praktyk. Wszyscy powinni kibicować, aby to się udało, bo przecież nieuczciwi przedsiębiorcy tworzą nieuczciwą przewagę rynkową nad tymi uczciwymi – wskazał nasz rozmówca z resortu zdrowia.

Przedstawiciele biznesu jednak naprawdę podejrzewają, że będzie źle. I jakkolwiek nie dojdzie do całkowitej likwidacji receptury aptecznej, to prawdopodobnie dojdzie do jeszcze większego jej ograniczenia w stosunku do tego, co jest teraz. ■

Blemil® plus Elemental

NOWOŚĆ!



Wystarczy spojrzeć na dziecko, żeby wiedzieć, że rośnie silne i szczęśliwe. Również dzięki Tobie!



Blemil® plus Elemental to hipoalergiczna dieta elementarna na bazie wolnych aminokwasów dla niemowląt i dzieci. Kompletna pod względem odżywczym dla niemowląt do 6. miesiąca życia oraz jako uzupełnienie diety niemowląt powyżej 6. miesiąca życia i dzieci.

Wskazania do refundacji:

- u niemowląt od urodzenia i dzieci z ciężką postacią alergii na białka mleka krowiego,
- z nietolerancją różnego rodzaju żywności, u których zastosowanie w postępowaniu dietetycznym hydrolizatów o znacznym stopniu hydrolizy nie przyniosło efektu,
- w alergii na białko sojowe,
- gdy wskazane jest zastosowanie mieszanki elementarnej zwyczajnej.

MATERIAŁ PRZEZNACZONY WYŁĄCZNIE DLA PRACOWNIKÓW SYSTEMU OCHRONY ZDROWIA.

Ważna informacja: Karmienie piersią jest najlepszym sposobem żywienia niemowląt. Blemil plus Elemental to żywność specjalnego przeznaczenia medycznego; produkt musi być stosowany pod kontrolą lekarza. Produkt jest odpowiedni do stosowania jako jedyne źródło pożywienia dla niemowląt od 1-go dnia życia do 6. miesiąca życia oraz jako uzupełnienie diety niemowląt powyżej 6. miesiąca życia i dzieci. Produkt do postępowania dietetycznego u niemowląt i dzieci z ciężką alergią na białka mleka krowiego, alergiami wielopokarmowymi, chorobami układu pokarmowego powodującymi poważne zaburzenia wchłaniania oraz innymi stanami wymagającymi stosowania mieszanek o zwiększonej tolerancji przyswajalności. Produkt nie jest przeznaczony do stosowania pozajelitowego. Cena urzędowa detaliczna: 102,11 zł, maksymalna kwota dopłaty ponoszona przez pacjenta: 4,42 zł (Wykaz refundowanych leków, środków spożywczych specjalnego przeznaczenia żywieniowego oraz wyrobów medycznych na dzień 2023-09-01). 1. Fierro V, Valluzzi RL, Banzato C, et al. A well-tolerated new amino acid-based formula for cow's milk allergy. *Immun Inflamm Dis.* 2020;8:140-149. Dystrybutor w Polsce: Pharmabest Sp. z o.o., ul. Rumiana 31A, 02-956 Warszawa

Eksperci biją na alarm

– brakuje osocza do produkcji leków



Przemysław Ćwik – dziennikarz i redaktor z ponad 10-letnim doświadczeniem w mediach drukowanych i internetowych. Specjalizuje się m.in. w tematyce zdrowotno-medycznej i dietetycznej. Współpracuje m.in. z portalami Medonet.pl, Onet Kobieta, Smoglab.pl oraz drukowanymi periodykami poświęconymi tematyce zdrowia i medycyny. Pisuje również o e-biznesie i nowych technologiach.



Polska i Unia Europejska od lat zmagają się z niedoborem osocza. W ostatnim czasie jego zapasy spadły do poziomów alarmująco niskich względem rosnącego zapotrzebowania. Eksperci biją na alarm i nawołują do stworzenia narzędzi prawnych, które pomogą rozwiązać problem.

Osocze stanowi ok. 55 proc. objętości krwi. Składa się głównie z wody, ale zawiera też białka niezbędne do podtrzymywania funkcji życiowych organizmu. Takie składniki osocza, jak immunoglobuliny czy albuminy, stanowią cenną bazę do produkcji leków osoczopochodnych, które dla wielu osób są jedyną dostępną formą terapii. Tego typu preparaty stosowane są m.in. w leczeniu pierwotnych niedoborów odporności oraz wielu innych chorób rzadkich, takich jak hemofilia, niedobór alfa1-antytrypsyny (AAT) czy dziedziczny obrzęk naczynioruchowy. Leki na bazie osocza są również wy-

korzystywane w przypadku przeszczepów narządów i tkanek, operacji kardiologicznych czy leczenia ciężkiej niewydolności serca. Mają też zastosowanie w hematologii, neurologii i wielu innych obszarach lecznictwa. Niestety ogromne i wciąż rosące zapotrzebowanie na preparaty osoczopochodne nie idzie w parze z ich dostępnością – zarówno ze względu na deficyt osocza, jak i złożoność procesu wytwarzania tego typu leków. Od momentu pobrania krwi do chwili stworzenia produktu końcowego, który można podać pacjentowi, może upłynąć bowiem nawet dwanaście miesięcy.

Eludril
NAJLEPSZY DLA TWOJEJ JAMY USTNEJ

WYBIERAJ Z SZEROKIEJ OFERTY PŁUKANEK CODZIENNYCH ELUDRIL

Eludril SENSITIVE
BAIN DE BOUCHE QUOTIDIEN DAILY MOUTHWASH
SOIN DENTS SENSIBLES
CARE FOR SENSITIVE TEETH
Pierre Fabre ORAL CARE

Eludril WHITE
DAILY MOUTHWASH COLUTORIO USO DIARIO
STAIN PROTECTION
ALCOHOL-FREE / SEM ÁLCOOL
PROTEÇÃO ANTI-MANCHAS
Pierre Fabre ORAL CARE

Eludril ORTHO
BAIN DE BOUCHE QUOTIDIEN DAILY MOUTHWASH
SOIN DES DENTS APPAREILLÉES
CARE FOR THE WEAR OF ORTHO DEVICES
Pierre Fabre ORAL CARE

Eludril SENSITIVE
płyn do płukania jamy ustnej do codziennego stosowania
PIELĘGNACJA ZĘBÓW WRAZLIWYCH
OCHRONA PRZED CIEPŁĄ/ZIMNEM
500 ml

Eludril WHITE
płyn do płukania jamy ustnej do codziennego stosowania
OCHRONA PRZED PRZEBARWIENIAMI DLA MOCNYCH I BIAŁYCH ZĘBÓW
500 ml

Eludril ORTHO
płyn do płukania jamy ustnej do codziennego stosowania
PODCZAS UŻYTKOWANIA APARATU ORTODONTYCZNEGO
500 ml

ELGYDIUM BIO

ELGYDIUM BIO SENSITIVE
pasta do zębów wrażliwych z arginina i cytrynianem potasu, doypack, 100 ml

ELGYDIUM BIO WYBIELAJĄCA
doczyszczająca pasta do zębów z wodorowęglanem sodu, doypack, 100 ml

ELGYDIUM BIO GUMS
pasta do zębów na podrażnione dziąsła z ekstraktem z ashwagandhy, doypack, 100 ml

ELGYDIUM BIO

CERTYFIKOWANE, ORGANICZNE PASTY DO ZĘBÓW W EKOLOGICZNYM OPAKOWANIU

COSMETIQUE BIO CHARTE COSMÉBIO

Pierre Fabre
ORAL CARE

► Wyzwania związane z kryzysem osoczowym i propozycje rozwiązań zostały szczegółowo omówione w raporcie „Polityka osoczowa w Polsce na tle europejskim”, opublikowanym niedawno przez Instytut Rozwoju Spraw Społecznych podczas 11. Międzynarodowego Tygodnia Świadomości o Osoczu.

Specjaliści podkreślają, że istnieje konieczność opracowania i wdrożenia kompleksowej polityki osoczowej w oparciu o najlepsze praktyki funkcjonujące w tym obszarze. Niezbędne jest uporządkowanie procedur związanych z dawstwem i wykorzystywaniem osocza oraz tworzeniem jego rezerw.



Wzrost zapotrzebowania na osocze wynika m.in. z rozwoju diagnostyki

Wzrost zapotrzebowania na leki osoczopochodne związany jest m.in. z rozwojem diagnostyki i leczenia. Lekarze są w stanie coraz skuteczniej rozpoznawać choroby rzadkie i ordynować dedykowane im, właściwe terapie. Do ich wdrożenia niezbędne jest jednak osocze, z którego produkowane są odpowiednie medykamenty.

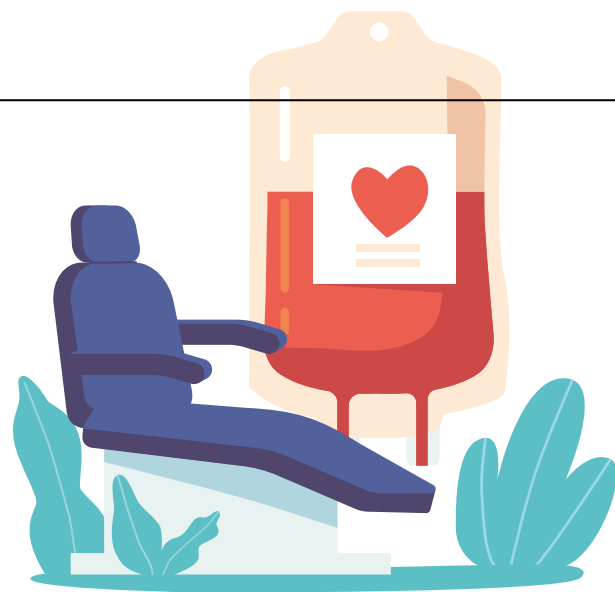
Choć o problemach z dostępnością płynnego składnika krwi mówi się już od kilkunastu lat, to jednak od czasu pandemii COVID-19 zaczęły one przybierać na sile. W Polsce braki odczuwalne są nawet bardziej ze względu na wojnę na Ukrainie.

- *Pozyskiwanie osocza frakcjonowanego w 2020 r. na świecie było na poziomie 59 mln litrów. W czasie pandemii objętość osocza obniżyła się o 14 proc. W ocenie skali problemu należy mieć na uwadze, że liczba donacji potrzebna do leczenia przez rok dla jednego pacjenta z wrodzonym błędem odporności wynosi 130, z niedoborem alfa-1 antytrypsyny – 900, a z hemofilią – 1200 – informuje prof. Karina Jahnz-Różyk, konsultant krajowy w dziedzinie alergologii oraz ekspert w dziedzinie farmakoekonomiki i badań klinicznych.*

Potrzeby są coraz większe. W Warszawie w latach 2021-2022 zużycie osocza zwiększyło się o 50 proc. - *Pandemia dostarczyła nam pacjentów z wieloukładowym zespołem zapalnym u dzieci (PIMS) po przechorowaniu COVID-19. W Polsce przeszło 700 dzieci w ciągu paru miesięcy miało rozpoznany PIMS oraz wdrożone leczenie, polegające na stosowaniu dużych dawek immunoglobulin. To jest dodatkowa grupa pacjentów, którzy nagle, w ciągu paru miesięcy, pojawili się w ośrodkach klinicznych, których nie było poprzednio w programach lekowych – podkreśla dr Marek Migdał, dyrektor Instytutu „Pomnik-Centrum Zdrowia Dziecka”.*

Tylko cztery kraje UE deklarują „samowystarczalność osoczową”

Zwiększenie możliwości pozyskiwania osocza i przetwarzania go na preparaty osoczopochodne, m.in. immunoglobuliny dożyłne i podskórne, to coraz bardziej palący problem. Ze względu na ograniczone zapasy krajowe wiele polskich placówek polega na lekach z importu. Z zależnością od importowanych preparatów zmagają się jednak cała Europa.



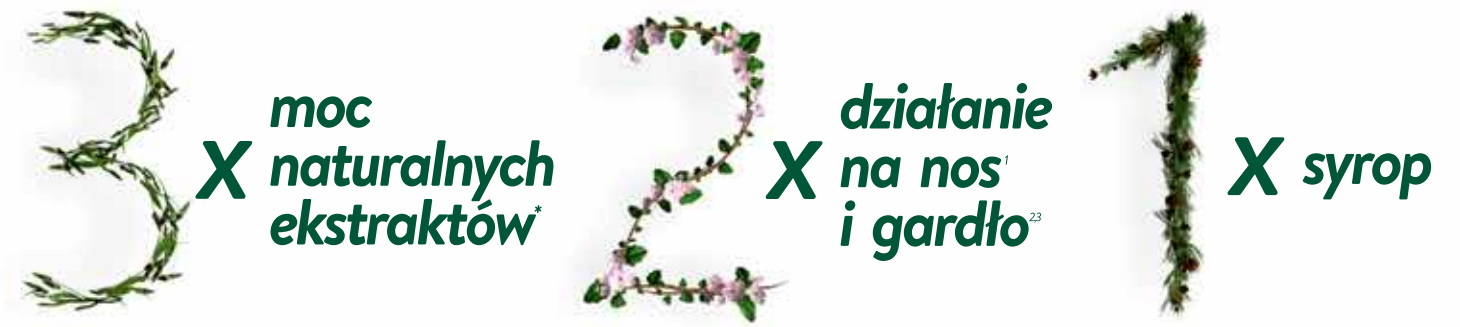
Aż 40 proc. osocza, wykorzystywanego do produkcji leków dla pacjentów ze Starego Kontynentu, pochodzi od prywatnych dawców z USA. W Europie jedynie cztery kraje deklarują samowystarczalność w zakresie osocza: Austria (z nadwyżką ok. 362 tys. litrów rocznie), Czechy (z nadwyżką ok. 497 tys. litrów), Niemcy (z nadwyżką ok. 900 tys. litrów) oraz Węgry (z nadwyżką ok. 338 tys. litrów). W krajach tych działają podobne publiczno-prywatne systemy poboru osocza, oferujące dawcom rekompensaty finansowe za wydatki związane z udziałem w procedurze. Z danych Plasma Protein Therapeutics Association (PPTA) wynika, że tego typu podejście prowadzi do czterokrotnego zwiększenia ilości pobranego osocza.

Poszczególne kraje UE stosują różne rozwiązania w tym zakresie, choć większość zapewnia dawcom pewne formy gratyfikacji. Z kolei Polska oferuje takie same rekompensaty dawcom osocza i krwi pełnej: positek regeneracyjny o równowartości 6-7 tabletek czekolady oraz możliwość skorzystania z ulgi podatkowej i dwóch dni wolnych od pracy. Jednak zdaniem ekspertów, przepisy dotyczące krwi i osocza powinny być zróżnicowane w zakresie rekompensat.

Warszawa i Bruksela pracują nad nowymi przepisami

Specjaliści podkreślają, że istnieje konieczność opracowania i wdrożenia kompleksowej polityki osoczowej w oparciu o najlepsze praktyki funkcjonujące w tym obszarze. Niezbędne jest uporządkowanie procedur związanych z dawstwem i wykorzystywaniem osocza oraz tworzeniem jego rezerw. Do tego potrzebne są odpowiednie przepisy na poziomie krajowym i unijnym.

Problem dostrzegają zarówno Warszawa, jak i Bruksela. W Polsce trwają obecnie prace legislacyjne, zmierzające do zwiększenia poboru krwi i osocza oraz wykorzystania ich potencjału do tworzenia leków osoczopochodnych. Jednym z elementów zmian jest przygotowana przez rząd kompleksowa ustawa o krwiodawstwie i krwiolecznictwie. Ma ona zastąpić dotychczasowe akty prawne i uporządkować przepisy regulujące bezpieczeństwo dawców i pacjentów oraz przystępujące im prawa, a także dostosować lokalne przepisy do wymogów unijnych. Z kolei Bruksela pracuje nad projektem tzw. rozporządzenia SoHO. Ma ono regulować normy jakości i bezpieczeństwa substancji pochodzenia ludzkiego, które są przeznaczone do stosowania u ludzi. ■



od 3 lat

Jeden syrop na nos¹ i gardło!^{2,3}

SUPLEMENT DIETY



Twoje zdrowie zasługuje na największy szacunek

*Zawiera ekstrakty roślinne w 100% pochodzenia naturalnego: ekstrakt z pączków sosny zwyczajnej, ekstrakt z korzenia prawoślazu, ekstrakt z babki lancetowatej. 1. Pączek sosny zwyczajnej zapewniający kojący wpływ na drogi oddechowe, pomaga oczyścić nos, przez co wspomaga swobodne oddychanie. 2. Korzeń prawoślazu działa kojąco i łagodząco na gardło, krtań i struny głosowe. 3. Liść babki lancetowatej kojąco wpływa na gardło, krtań i struny głosowe. Zalecana porcja do spożycia w ciągu dnia niezbędna do uzyskania korzystnego działania produktu: Stosować doustnie. Dzieci od 3 lat do 12 lat 5 ml 3 x dziennie. Dorośli i dzieci powyżej 12 lat 10 ml 3 x dziennie. SKŁADNIKI: syrop sacharozowy, substancja zagęszczająca (glicerol), ekstrakt z liści babki lancetowatej (*Plantago lanceolata L.*), syrop z agawy, ekstrakt z pączków sosny zwyczajnej (*Pinus sylvestris L.*), ekstrakt z korzenia prawoślazu lekarskiego (*Althaea officinalis L.*). ŚRODKI OSTROŻNOŚCI: RespiPlant Nos&Gardło jest suplementem diety na bazie ekstraktów roślinnych. Nie należy przekraczać zalecanej porcji do spożycia w ciągu dnia. Suplementy diety nie mogą być stosowane jako substytut (zamiennik) zróżnicowanej diety. Zrównoważony sposób żywienia i zdrowy tryb życia są podstawą prawidłowego funkcjonowania organizmu. Podmiot odpowiedzialny za informację na temat żywności: BOIRON, 2 avenue de l'Ouest Lyonnais - 69510 Messimy - Francja.

Rynek aptek sierpień-listopad 2023 w liczbach

✎ Marta Nowacka

Co miesiąc kolejne apteki kończą swą działalność. Jak wynika z danych IQVIA Poland, od początku 2023 roku jest już **o 178 placówek mniej**, a w porównaniu z wrześniem 2022 r. – **o 248 mniej**. Spadek ich liczby napędzany jest głównie spadkiem w kategorii aptek indywidualnych – od ubiegłego roku ubyło ich 316. W tym samym czasie przybyło natomiast 68 aptek sieciowych.

Mimo zmniejszającej się liczby funkcjonujących podmiotów, rynek apteczny – jeśli chodzi o wartość sprzedaży, cały czas rośnie. Według IQVIA, wartość rynku aptek stacjonarnych wyniosła we wrześniu 2023 r. **4,1 mld zł (+6% rdr.)** i była wyższa niż w sierpniu (**3,7 mld zł, +7,6% rdr.**). Wzrost ten jest jednak wolniejszy, niż we wcześniejszych miesiącach.

Apteki sieciowe, skupiające powyżej 5 placówek, realizują wyższą sprzedaż – ich średni miesięczny obrót we wrześniu br. wyniósł **428 tys. zł**, a w aptece indywidualnej – **222 tys. zł**. Wciąż dobrze prosperują e-apteki, chociaż dynamika e-commerce znacznie wyhamowała w porównaniu do czerwca i lipca br., gdy wzrosty oscylowały wokół 23% rdr. We wrześniu rynek ten był warty ok. **156 mln zł (+9% rdr.)**, a w sierpniu **148 mln zł (+14% rdr.)**.

Jednocześnie w naszym kraju działa obecnie 12 sieci wirtualnych, które odpowiadają za 17,8% wartości rynku, a skupionych jest w nich 3209 aptek. 17 największych sieci (50+), zrzeszających 3081 aptek, stanowiło we wrześniu br. 36,2% wartości rynku. To właśnie one, dzięki rosnącej wciąż ofercie oraz cenie produktów OTC i kosmetyków, osiągają największe obroty.

Ilość aptek	SIERPIEŃ 2023	WRZESIEŃ 2023
Liczba aptek i punktów aptecznych	12 740	12 709
- zmiana mdm.	-13	-31
- zmiana rdr.	-247	-248

Źródło: IQVIA Poland, raporty miesięczne (sierpień, wrzesień 2023)

Średni obrót	SIERPIEŃ 2023	WRZESIEŃ 2023
Apteka indywidualna [tys. zł]	202	222
Apteka sieciowa 5+ [tys. zł]	393	428

Źródło: IQVIA Poland, raporty miesięczne (sierpień, wrzesień 2023)

Udział w obrocie apteki	SIERPIEŃ 2023	WRZESIEŃ 2023
Leki Rx ref. [%]	32	33
Leki Rx nie ref. [%]	24	23
OTC [%]	34	35
Pozostałe [%]	10	9

Źródło: IQVIA Poland, raporty miesięczne (sierpień, wrzesień 2023)

Statystyczna apteka	SIERPIEŃ 2023	WRZESIEŃ 2023	PAŹDZIERNIK 2023
Średnia wartość sprzedaży [tys. zł]	308	336	355
Średnia cena produktu leczniczego [zł]	28,40	28,70	28,90
Średnia marża apteczna [%]	25,7	25,6	26,7
Liczba pacjentów	4 100	4 410	4 570

Źródło: PEX PharmaSequence, raporty miesięczne (sierpień, wrzesień, październik 2023)

Rynek apteczny	SIERPIEŃ 2023	WRZESIEŃ 2023	PAŹDZIERNIK 2023
Całkowita wartość sprzedaży [mln zł]	3 905	4 258	4 494
Wartość refundacji leków [mln zł]	871	1 069	1 126

Źródło: PEX PharmaSequence, raporty miesięczne (sierpień, wrzesień, październik 2023)

Top 5 reklam farmaceutycznych

W zestawieniu produktów, które w październiku 2023 r. były najczęściej reklamowane w telewizji oraz radiu, prym wiodzie kategoria preparatów przeciwbólowych oraz USP Zdrowie. Pod względem natężenia kampanii, Apap oraz Ibuprofen Max nie mają sobie równych – ich reklamy w danym okresie zostały wyemitowane odpowiednio – 35755 i 32500 razy. Kolejne miejsca zajęły: Difortan (24592 emisji) prawie na równi z Nurofen Express Forte (24075) oraz Litorsal Zdrovit (20754), pozostawiając reklamy innych preparatów daleko w tyle.

Źródło: Monitoring reklam farmaceutycznych, październik 2023, mgr.farm

PRODUCENT	PRODUKT	ILOŚĆ EMISJI REKLAMY	KATEGORIA
USP Zdrowie	Apap	35 755	Ból
USP Zdrowie	Ibuprofen Max	32 500	Ból
USP Zdrowie	Difortan	24 592	Ból
Reckitt	Nurofen Express Forte	24 075	Ból
Natur Produkt Zdrovit	Litorsal Zdrovit	20 754	Witaminy i minerały

Źródło: PEX PharmaSequence, raport cząstkowy październik 2023

Obiecujący listopad

Sprzedaż w aptekach wróciła na ścieżkę wzrostów. Jak wynika z cyklicznego raportu Pex PharmaSequence, rynek apteczny po 15 dniach listopada 2023 **zwiększył** swoją wartość w porównaniu do pierwszych 15 dni października br. **o 5,4%** (RX +5,8% i non-RX +4,8%). Natomiast w stosunku do analogicznego okresu roku ubiegłego, całkowita wartość sprzedaży w aptekach **wzrosła o 18,6%** (RX +20,0% i non-RX +17,0%).

W porównaniu z październikiem br., wzrosty odnotowały wszystkie kategorie: leki OTC (+4,1%), suplementy (+4,7%), wyroby medyczne (+7,5%), kosmetyki (+3,9%), środki dietetyczne specjalnego przeznaczenia (+8,5%) oraz pozostałe (+4,5%).

Podobnie w zestawieniu rok do roku z listopadem 2022, przyrosty wartości sprzedaży były udziałem wszystkich grup asortymentowych: leki OTC (+19,6%), suplementy (+11,7%), wyroby medyczne (+15,4%), kosmetyki (+19,0%), środki dietetyczne specjalnego przeznaczenia (+12,9%) oraz pozostałe (+22,6%).

Źródło: PEX PharmaSequence, raport cząstkowy październik 2023

Liderzy reklamy TV

Największym reklamodawcą niezmiennie pozostaje **Aflofarm Farmacja Polska** – wynika z analizy Wirtualnemedi.pl. Przez trzy kwartały 2023 r. firma wydała na reklamy w mediach tradycyjnych (bez internetu) **1,83 mld zł**, czyli **3,8% więcej** niż w tym samym okresie 2022 roku.

Pozycja wicelidera wydatków reklamowych wśród firm farmaceutycznych, w okresie od stycznia do września 2023 r., należy do **Natur Produkt Zdrovit**, która przeznaczyła na reklamy **614,5 mln zł**, zwiększając budżet o **4,5% rdr.** Podium zamyka **USP Zdrowie**, które w tym roku zwiększyło wydatki na spoty reklamowe aż o **20,1%** (do **401,1 mln zł**).

A jak prezentuje się pod tym względem początek czwartego kwartału? W październiku 2023 r. najwięcej na reklamę w telewizji, bo aż **141,91 mln zł**, przeznaczyła **Aflofarm**. Jej wydatki **spadły jednak rok do roku o 6,67%**. Jak wynika z raportu Wirtualnemedi.pl, to nie jedyna firma, która zmniejszyła budżety na spoty reklamowe w porównaniu z ubiegłorocznym październikiem.

Kolejne miejsca zajęły:

- **Polpharma** – 78,22 mln zł, -20,42% rdr.
- **Natur Produkt Pharma** – 74,06 mln zł, +9,69% rdr.
- **US Pharmacia Inc.** – 68,1 mln zł, -26,16% rdr.
- **Glaxo SmithKline** – 51,08 mln zł, -33,65% rdr.
- **USP Zdrowie** – 38,87 mln zł, -22,32% rdr.

Źródło: Wirtualnemedi.pl

„Przed użyciem zapoznaj się...”

- podsumowanie ostatnich miesięcy na rynku reklamowym

✎ Marta Nowacka

Ponad 5 mln zł kary za niedozwoloną kryptoreklamę

To pierwsze kary nałożone zarówno na twórców, jak i na reklamodawcę za nieprawidłowe oznaczanie treści reklamowych w social mediach. Jak czytamy w komunikacie, Prezes Urzędu Ochrony Konkurencji i Konsumentów, Tomasz Chróstny, ukarał spółkę Olimp Laboratories oraz trójkę współpracujących z nią influencerów z branży fitness. Zamieszczając materiały sponsorowane zgodnie z otrzymanymi od reklamodawcy wytycznymi, twórcy nie oznaczali ich bądź robili to w sposób, który nie wskazywał bezpośrednio na handlowy charakter publikacji.

Ponad 5 mln zł – to wysokość kary nałożonej na przedsiębiorcę za kryptoreklamę w mediach społecznościowych i wprowadzanie konsumentów w błąd. Analiza UOKiK ujawniła, że firma płaciła influencerom za umieszczanie swoich produktów w postach i relacjach, stosując jednocześnie niejasne oznaczenia reklamowe, odnoszące się wyłącznie do marki reklamodawcy, nazw produktów lub angielskich zwrotów, np. #olimpad. Urzędnicy uznali, że znaczniki te, a także ich umiejscowienie, sprawiały, że z publikacji nie wynikał jednoznacznie ich komercyjny charakter.

Szczególną uwagę zwrócono na rolę Olimp Laboratories w kreowaniu komercyjnych treści. Firma przekazywała influencerom wytyczne sprzeczne z obowiązującym prawem. Obowiązek ujawniania płatnej współpracy leży zaś zarówno po stronie influencerów, agencji, jak i samych reklamodawców.

Kary otrzymali także trzej influencerzy zaangażowani w promocję produktów spółki. Zostali oni ukarani na łączną kwotę ponad 40 tys. zł. Prezes UOKiK podkreślił, że opinie i rekomendacje influencerów znacząco wpływają na decyzje zakupowe konsumentów, szczególnie wśród młodszych grup wiekowych. Ponadto, utajona reklama stanowi nieuczciwą praktykę rynkową, wprowadzając konsumentów w błąd i naruszając zaufanie budowane przez twórców internetowych.

Źródło: UOKiK

Kontrowersyjna reklama

Na posiedzeniu 16 sierpnia 2023 r., Komisja Etyki Reklamy (KER) rozpatrzyła skargę przeciwko Bio.Teen Cosmetics, dotyczącą reklamy internetowej produktu kosmetycznego. Konsument skierował wobec niej zarzuty w związku z emisją reklamy kremu dla nastolatków na noc, która w jego opinii narusza zasady etyki reklamy i zagraża moralnemu rozwojowi młodzieży. Przedstawia bowiem kobiece palce wkładane do grejprfruta oraz wydobywającą się z owocu białą substancję, czytelnie nawiązując do kontaktu seksualnego.

Zespół Orzekający KER uznał, że skarzona reklama rzeczywiście jest niezgodna z normami etycznymi. Wizualnie sugeruje ona aktywność seksualną, co jest nieodpowiednie w kontekście produktu skierowanego do młodzieży. Reklama, opublikowana na portalu Facebooku, jest dostępna dla osób poniżej 18. roku życia, co zwiększa jej potencjalny wpływ na młodych odbiorców.

Zespół Orzekający negatywnie ocenił reklamę, uznając ją za niewłaściwą z punktu widzenia dobra chronionego, jakim jest dobrostan dzieci i młodzieży.

- Zdaniem Zespołu Orzekającego, treść reklamy w kontekście skierowania jej do odbiorcy małoletniego nie spełnia wymogów staranności i godzi w ogólnie przyjęte normy etyczne – czytamy w uzasadnieniu decyzji.

Ostatecznie KER uznała skargę, wymagając od Bio.Teen Cosmetics bardziej odpowiedzialnego podejścia do promocji swoich produktów.

Źródło: Rada Reklamy

Sprzedaż testów diagnostycznych nieuprawnionym osobom

Urząd Rejestracji Produktów Leczniczych (URPL) poinformował, że testy diagnostyczne in vitro stosowane do badania próbek z organizmu ludzkiego są uznawane za wyroby medyczne do diagnostyki in vitro, podlegające przepisom rozporządzenia UE 2017/746 oraz ustawy o wyrobach medycznych. Testy te, przeznaczone dla profesjonalistów, powinny być wykonywane jedynie przez profesjonalnych użytkowników.

- W związku z rosnącą liczbą przypadków sprzedawania laikom przez apteki, drogerie, sklepy internetowe oraz inne podmioty/osoby bezpośrednio lub za pomocą usług społeczeństwa informacyjnego testów przeznaczonych dla użytkowników profesjonalnych, Prezes Urzędu wyjaśnia, że nieprofesjonalni użytkownicy (laicy) nie posiadają wiedzy ani doświadczenia zawodowego, koniecznych do wykonywania takich testów, co stwarza ryzyko nieprawidłowego jego wykonania i/lub nieprawidłowej interpretacji uzyskanego wyniku – przypomina Prezes URPL.

Wskazane przepisy zakazują dostarczania laikom testów przeznaczonych dla profesjonalistów, a narusze-

nie tego zakazu podlega karze finansowej do 250 000 zł. Nieprofesjonalni użytkownicy są zobowiązani korzystać wyłącznie z testów do samodzielnego używania, które posiadają certyfikat jednostki notyfikowanej, numer identyfikacyjny tej jednostki, instrukcję w języku polskim oraz jednoznaczne oznaczenie przeznaczenia do samokontroli. Urząd podkreśla, że tylko wyroby do samokontroli są projektowane z myślą o użytkowaniu ich w warunkach domowych przez laików, minimalizując ryzyko błędów użytkowych.

W obliczu rosnącego problemu, URPL wyraźnie precyzuje warunki, które muszą być spełnione przez testy oferowane w sposób ogólnodostępny. Wyroby, które mogą być dostarczane i udostępniane każdej osobie, to pojemniki na próbki, produkty laboratoryjne ogólnego zastosowania oraz testy diagnostyczne do samokontroli, spełniające wyszczególnione kryteria. Prezes URPL apeluje o rozważne podejście do zakupu i sprzedaży tych wyrobów, zwracając szczególną uwagę na ich przeznaczenie i spełnianie norm bezpieczeństwa.

Źródło: URPL

Kara za praktyki naruszające zbiorowe interesy konsumentów

Miały być darmowe próbki suplementów, a przychodzą rachunki za roczny zapas produktu wraz z subskrypcją. Natural Pharmaceuticals zostało ukarane przez Prezesa UOKiK karą przekraczającą 5 mln zł za stosowanie nieuczciwych praktyk w reklamie suplementów diety. W decyzji UOKiK zakwestionowano siedem praktyk spółki, które mogły wpływać na proces decyzyjny konsumentów i manipulować ich zachowaniem.

- Nietransparentne metody informowania o udziale w programie corocznych dostaw, rzekomy milion zadowolonych klientów danego suplementu, darmowe próbki, które okazywały się płatną subskrypcją – to tylko wybrane przykłady komunikacji marketingowej opartej na manipulacji i wprowadzających w błąd informacjach – podkreśla Prezes UOKiK Tomasz Chróstny.

Już pierwszy kontakt konsumentów z ofertą Natural Pharmaceuticals mógł być mylący, gdyż spółka chwaliła się „ponad milionem zadowolonych klientów” danego produktu, podczas gdy była to ogólna liczba jej klientów. Dodatkowo, przedsiębiorca sugerował, że stosowanie produktu jest za-

lecane w ramach ogólnopolskich kampanii zdrowotnych, wykorzystując autorytet instytucji publicznych i rzekome rekomendacje Europejskiego Urzędu ds. Bezpieczeństwa Żywności dla danego suplementu.

Szczególnie nieuczciwe praktyki dotyczyły oferty darmowych próbek. Kiedy konsument wyrażał chęć jej otrzymania, niemal natychmiast pojawiała się kolejne okno z podobnym komunikatem, który nie dotyczył już darmowej próbki, lecz rocznego, płatnego zapasu produktu wraz z subskrypcją. Mechanizm przekierowania prowadził do zamówienia darmowej próbki oraz jednoczesnego zapisu na płatną subskrypcję, co dla konsumentów mogło być trudne do rozróżnienia. Praktyki te uznano za dark patterns, czyli zwodnicze interfejsy – są to wszelkie elementy, które manipulują w przestrzeni wirtualnej działaniami konsumentów z korzyścią dla przedsiębiorcy.

Prezes UOKiK nałożył na spółkę karę w łącznej wysokości 5 196 840 zł. Dodatkowo, sankcje finansowe w wysokości 110 000 zł poniesie także prezes zarządu spółki za umyślne dopuszczenie do naruszenia przepisów ustawy o ochronie konkurencji i konsumentów.

Źródło: UOKiK



promocja obowiązuje w okresie 01.12.2023-29.02.2024

Nr towaru	Nazwa towaru	Rabat
13 254	Actifed syrop 100 ml	4%
89 471	Bengay maść przeciwbólowa 50 g	4%
96 686	Calgel (3,3 mg + 1 mg)/g żel 10 g (tuba)	4%
121 738	Nicorette Cool Berry 13,6 mg/ml * 1p (150 d.)	4%
100 354	Nicorette Coolmint 2 mg * 20 tabl. do ssania	4%
100 353	Nicorette Coolmint 4 mg * 20 tabl. do ssania	4%
121 172	Nicorette Fruit 4 mg * 20 tabl. do ssania	4%
84 345	Nicorette Invisipatch 25 mg/16 h * 7 szt.	4%

Nr towaru	Nazwa towaru	Rabat
103 398	Nicorette Spray 1 mg/daw. * 1 dozownik	4%
30 853	Sudafed 60 mg * 12 tabl. powl.	4%
121 481	Sudafed Xylospray Dex 1 mg + 50 mg, 10 ml	4%
121 480	Sudafed Xylospray Dex dla dzieci 10 ml	4%
87 933	Sudafed Xylospray HA 1 mg/ml aer. do nosa 10 ml	4%
116 428	Sudafed Xylospray HA d/dzieci 10 ml	4%
128 545	Visine Comfort krople do oczu 15 ml	4%



promocja obowiązuje w okresie 01.12-31.12.2023

Nr towaru	Nazwa towaru	Rabat
130 044	Anticholest + * 30 kaps. D	14%
128 198	Bąbel Aroma pl. d/aromater. d/dz. * 6 szt.	16%
121 669	Bąbel pf. d/kap. na przeziębienie d/dz 200 ml	16%
131 726	Bąbel pf. d/kap. na przeziębienie d/dz 400 ml	18%
130 912	Bąbel Vita żelki wit.od 4. r.ż. * 60 żel. D	20%
132 045	Bąbel żel piel. d/dz. o relaksuj. zap. * 75 ml	17%
123 714	BITTER Oryginalne Ziola Szwedz. 100 ml D	12%
107 846	BITTER Oryginalne Ziola Szwedz. 250 ml D	12%
107 847	BITTER Oryginalne Ziola Szwedz. 500 ml D	12%
109 682	BITTER Oryginalne Ziola Szwedz.1000 ml D	12%
99 164	EctoAlerg krople do oczu 10 ml	20%

Nr towaru	Nazwa towaru	Rabat
99 173	EctoAlerg spray do nosa 20 ml	20%
132 043	Oryginalne Ziola Szwedz. Cardio * 1000 ml D	15%
95 526	Pepthym X thymus * 60 kaps. D	12%
98 081	Plast.na odciski z kw.salicyl. * 4 szt.	15%
84 724	Plast.na odciski z kw.salicyl. * 8 szt.	15%
50 031	Proszek zasadowy 300 g INSTANT. D	12%
106 870	Proszek zasadowy tabs * 30 tabl. D	12%
130 442	Serum na grzybicę paznokci * 10 ml	15%
97 618	Silmina Green Coffee * 15 saszetek D	12%
63 114	Żurawina * 30 kaps. D	15%



promocja obowiązuje w okresie 01.12.2023-29.02.2024

Nr towaru	Nazwa towaru	Rabat
131 366	BOIRON Arnica Montana * 40 tabl.	6%
131 364	BOIRON Arnigel żel 120 g	6%
126 690	BOIRON Arnigel żel Roll-on 45 g	6%
15 555	BOIRON Avenoc maść 30 g (żyłaki odbył.)	6%
15 556	BOIRON Avenoc czopki 10 szt. (żyłaki odbył.)	6%
89 783	BOIRON Camilia roz.dous. * 10 minims. po 1 ml	6%
8 231	BOIRON Cocculine * 30 tabl.	6%
5 674	BOIRON Coryzalia * 40 tabl. powl.	6%
129 863	BOIRON Dermoplasmine balsam 40 g	6%
129 990	BOIRON Drosetux syrop 150 ml (but. z ograni.)	6%

Nr towaru	Nazwa towaru	Rabat
7 940	BOIRON Gastrocynesine * 60 tabl.	6%
6 390	BOIRON Homeovox * 60 tabl. powl.	6%
100 104	BOIRON Oscillococcinum 30 pojem. po 1 g	6%
13 937	BOIRON Oscillococcinum 6 pojem. po 1 g	6%
39 583	BOIRON Sedalia syrop 200 ml	6%
9 924	BOIRON Sedatif PC * 60 tabl.	6%
25	BOIRON Stodal syrop p/kaszlowy 200 ml	6%
127 562	Comfort Drops krople do oczu 20 ml	6%
131 639	RespiPlant Nos&Gardlo 150 ml D	6%



promocja obowiązuje w okresie 01.12-31.12.2023

Nr towaru	Nazwa towaru	Rabat
126 438	FEMALTIKER PLUS smak czekoladowy 12 sasz.	12%
126 104	FEMALTIKER PLUS smak karmelowy 12 sasz.	12%
52 539	OMEGA CARDIO 60 kaps.	12%

Nr towaru	Nazwa towaru	Rabat
112 254	PRENATAL DUO CL 30 + DHA 60	12%
111 289	PRENATAL UNO 30 kaps.	12%
112 105	VITAPIL MAMA 60 kaps.	12%



promocja obowiązuje w okresie 01.12.2023-29.02.2024

Nr towaru	Nazwa towaru	Rabat
128 559	Biofrost relief 100 ml	10%
125 715	Colinox krople doustne 20 ml	5%
117 883	CUE krople do uszu 15 ml	4%
123 225	CUE krople do uszu 30 ml	4%
128 704	Dermicin zestaw na ciemieniuchę 30 ml	4%
124 910	Emofix maść 30 g	4%
126 954	Gastrotuss Baby 180 ml	4%
124 945	Gastrotuss Light syrop 500 ml	4%
126 683	Gastrotuss syrop 20 ml * 20 torebek	4%
125 969	Gastrotuss Syrop przeciwrefluksowy 200 ml	4%
129 569	Gastrotuss t.d/zucia p/reflusu * 24 tabl.	4%
117 881	Grip Stop krople ochronne do nosa 15 ml	4%
85 345	Grip Stop spray ochronny do nosa 20 ml	4%
124 946	Immunotrofina kaszel aerozol doust. 30 ml	4%
129 190	Immunotrofina plus wit. D plyn * 180 ml D	4%
126 270	Immunotrofina plyn 200 ml D	4%
129 533	Immuwash aerozol do nosa 50 ml	4%
110 835	Nailner lakier p/grzybicę paznokci 2w1 5 ml	4%
123 827	Nailner sztyft p/grzybicę paznokci 2w1	4%
125 034	Narivent p/obrzęk. aerozol d/nosa 20 ml	4%
125 102	Noctituss Syrop na suchy kaszel	4%
117 879	Oftasiale krople d/oczu chron.rogówkę 8 ml	4%

Nr towaru	Nazwa towaru	Rabat
119 742	Orogermina spray do gardła * zestaw !	4%
121 920	PoxClin BodyMousse piank.p/swiadowa 100 ml	4%
103 991	PoxClin pianka 100 ml	4%
99 846	Puranox aerozol p/chrapaniu 40 ml	4%
119 744	Rinocross aerozol do nosa 20 ml	4%
117 850	Rinogermina spray d/nosa 1 but.+1 sasz.+po.X	4%
110 977	Rinopanteina aerozol do nosa 20 ml	4%
124 947	Rinopanteina maść do nosa 10g	4%
4 370	Rowachol krople doustne 10 ml	4%
4 369	Rowachol * 30 kaps. miękkie	4%
31 918	Rowachol * 50 kaps. miękkie	4%
4 548	Rowatinex krople 10 ml	4%
4 295	Rowatinex * 30 kaps. miękkich	4%
4 294	Rowatinex * 50 kaps. miękkich	4%
122 895	SafoHyal krople do oczu 10 ml	4%
129 189	Stomatovis ochronna pasta stom. * 5 ml	4%
105 496	Terso krople d/oczu 8 ml	4%
119 963	Umastar krople do oczu 10 ml	4%
127 006	WORTIE ADVANCED 50 ml	4%
125 831	Wortie plastry d/usuwania brodawek i kurzajek * 15 szt.	4%
105 495	Wortie prep. d/usuwania brodawek i kurzajek 50 ml	4%



promocja obowiązuje w okresie 01.12.2023-29.02.2024

Nr towaru	Nazwa towaru	Rabat
130 523	Pasta Elgydium BIO GUMS podr. działa 100 ml	5%
130 521	Pasta Elgydium BIO Sensitive doypac 100 ml	5%
130 522	Pasta Elgydium BIO Wybielająca doypac 100 ml	5%
75 410	Elgydium nić dent. z chlorheksydyną 50 m	5%
115 765	Elgydium czarna nić dentystyczna 50 m	5%
97 742	Elgydium nić dentyst. pęczniej. mięt. 25 m	5%
126 573	Elgydium nić dentyst. z fluorem mięt. 35 m	5%
128 544	Pasta Elgydium eduk. barwiąca płytkę 50 ml	5%
129 455	Płyn ELGYDIUM Emoji Junior d/ptuk. 500 ml	5%
125 343	Pasta Elgydium Junior Bubble 50 ml	5%

Nr towaru	Nazwa towaru	Rabat
125 335	Pasta Elgydium Junior tagod. mięta 50 ml	5%
113 440	Pasta Elgydium Kids żel 2-6 lat banan 50 ml	5%
125 387	Pasta Elgydium Kids malin.-truskaw. 50 ml	5%
129 692	Pasta Elgydium Timer eduk. barwiąca 50 ml	5%
130 526	Płyn Eludril ORTHO d/ptuk.j.ust. 500 ml	5%
130 171	Płyn Eludril SENSITIVE d/ptuk.j.ust. 500 ml	5%
130 170	Płyn Eludril WHITE d/ptuk.j.ust. 500 ml	5%
127 734	Parodium żel do pielęgnacji dziąseł 50 ml	5%
129 121	Pasta Elgydium EMOJI Junior Tutti-Fr 50 ml	5%
129 120	Pasta Elgydium EMOJI Kids orz.trusk. 50 ml	5%



promocja obowiązuje w okresie 01.12-31.12.2023

Nr towaru	Nazwa towaru	Rabat
125 079	VERBASCON BABY kaps. lipa 20 * 1,5 g TUB/KAR	5%
127 727	VERBASCON gardlo med 24 t * 2,5 g B/KAR-w.med	5%
116 265	VERBASCON NASAL spray do nosa 20 ml w.med	5%

Nr towaru	Nazwa towaru	Rabat
128 180	VERBASCON GRIP KIDS n.ins mal 10 * 5 g K NEW	5%
126 173	VERBASCON GRIP nap ins mal 10 * 5 g KAR NEW	5%
116 266	VERBASCON zatoki 2 * 15 t * 0,72 g BLI/KAR-sd	5%

Witamina D

– pomoc w leczeniu depresji?

✦ Marta Nowacka

Jeszcze do niedawna witaminę D kojarzono wyłącznie z korzystnym wpływem na układ kostny. Pojawia się jednak coraz więcej dowodów na to, że działa ona na cały organizm, a dedykowane jej receptory są obecne praktycznie w każdej komórce ludzkiego ciała, także w układzie nerwowym. Jej niedobór związany jest przez to z wystąpieniem zaburzeń pamięci, koncentracji, a także zwiększonym ryzykiem rozwoju chorób psychicznych, m.in. depresji.

Witamina słońca

Podstawowym źródłem witaminy D jest nasza skóra, która syntetyzuje ją pod wpływem promieni słonecznych. Konieczne do tego są jednak sprzyjające warunki. Niestety, w naszej szerokości geograficznej endogenna synteza skórna zachodzi jedynie od końca kwietnia do początku września, i to wyłącznie w słoneczne dni, między godziną 10.00 a 15.00. Trzeba przy tym przebywać na słońcu przez co najmniej 15 minut, eksponując minimum 18 proc. odstęniętej powierzchni ciała, która nie może być pokryta filrami przeciwsłonecznymi. Trudno się więc dziwić, że w obliczu tych ograniczeń co najmniej 90 proc. Polaków wykazuje deficyty witaminy D [1], szczególnie po okresie zimowym.

Niedobór witaminy D a depresja

Depresja dotyka coraz większej ilości osób i zaliczana jest już do chorób cywilizacyjnych. Według badania CBOS [2], nawet co piąty Polak wykazuje jej łagodne objawy (14,2 proc.), a mniej niż setny – bardzo nasilone. Z badań epidemiologicznych wynika zaś, że z tym wyniszczającym psychicznie zaburzeniem boryka się ok. 5 proc. całej populacji, przy czym dwukrotnie częściej dotyka ono kobiet, niż mężczyzn.

Wygodna forma podania witaminy D

RODZINA ZDROWIA



Czy wiesz, że w Polsce aż 90 % mieszkańców może cierpieć na niedobór witaminy D?*

Dla kogo D3 Optima krople?



1 naciśnięcie pompki dziennie



1-2 naciśnięcia pompki dziennie



2-5 naciśnień pompki dziennie

ALTERNATYWA DLA KAPSULEK DLA OSÓB DOROSŁYCH

*P. Płudowski, Cz. Ducki, J. Konstantynowicz, M. Jaworski. Vitamin D status in Poland. Pol Arch Med Wewn. 2016; 126 (7-8): 530-539.

Suplementy diety nie mogą być stosowane jako substytut (zamiennik) zróżnicowanej diety. Nie należy przekraczać zalecanej porcji do spożycia w ciągu dnia. Pamiętaj, że bardzo ważny jest zrównoważony sposób żywienia i zdrowy tryb życia. Suplementy diety powinny być przechowywane w sposób niedostępny dla małych dzieci.

Więcej informacji o produkcie na www.silesianpharma.pl



Interesujące wnioski pochodzą z badania 59 pacjentów leczonych psychiatrycznie, którzy próbowali popełnić samobójstwo, 17 pacjentów z depresją bez prób samobójczych w wywiadzie oraz 14 zdrowych osób (grupa kontrolna). Porównując poziomy witaminy D3 w surowicy uczestników badania, stwierdzono, że w grupie pacjentów, którzy podjęli próbę samobójczą, były one znacznie niższe niż w grupie pacjentów z depresją bez historii prób samobójczych oraz w grupie kontrolnej. Wysoki niedobór witaminy D3 (stężenie w surowicy <20 ng/ml) stwierdzono u 58 proc. pacjentów, którzy próbowali odebrać sobie życie, podczas gdy tylko 29 proc. badanych z depresją bez historii prób samobójczych wykazało jej niedostateczną ilość.

W ostatnim czasie międzynarodowy zespół badaczy przeprowadził dużą metaanalizę wcześniejszych badań, oceniających wpływ witaminy D na objawy depresji. Przeanalizowali 41 badań, w których udział wzięło ogółem 53235 osób, zarówno z depresją, jak i zdrowych. Uczestnicy otrzymywali różne dawki witaminy D oraz placebo. Metaanaliza potwierdziła, że przyjmowanie witaminy D pomogło złagodzić objawy depresji, podczas gdy w grupie stosującej placebo nie zaobserwowano żadnej poprawy. Tak więc związek między spożyciem witaminy D a nasileniem objawów depresji jest znaczący.

Pomocna suplementacja?

Stwierdzenie, że niski poziom witaminy D3 w surowicy jest związany z depresją, nie budzi większych wątpliwości. Wiele badań klinicznych, w tym przeprowadzona metaanaliza, wskazuje na to, że niedobór witaminy D3 może być czynnikiem przyczyniającym się do obniżenia nastroju. Jej wpływ na układ nerwowy, psychikę i emocje został już obszernie udokumentowany. Naukowcy podkreślają jednak, że wyniki tych badań nie są jednoznaczne i kwestia wykorzystania witaminy D3 w leczeniu depresji wciąż wymaga potwierdzenia. Rzeczywiście, kilka dużych badań nie wykazało znaczącego wpływu suplementacji wysokimi dawkami witaminy D3 na symptomy depresji.

Jednak badania epidemiologiczne i obserwacyjne, przeprowadzone na dużej liczbie pacjentów, sugerują związek między niedoborem witaminy D3 a rozwojem zaburzeń depresyjnych. Dane te nie rozstrzygają jednak jednoznacznie, czy niski poziom witaminy D3 jest czynnikiem wpływającym na rozwój zaburzeń, czy też konsekwencją stylu życia osób z zaburzeniami afektywnymi (większy niedobór składników odżywczych w diecie w wyniku zmniejszonego apetytu czy też mniejsza aktywność fizyczna i ekspozycja na działanie promieni słonecznych).

Witamina D3 stoi na straży homeostazy naszego organizmu. Równowaga psychiczna jest niezwykle ważna i nie ma wątpliwości, że witamina D3 przyczynia się do jej utrzymania. Choć korelacja pomiędzy jej obniżonym poziomem w osoczu a występowaniem zaburzeń depresyjnych jest niepodważalna, nadal nie uzyskano jednoznacznego wyjaśnienia konkretnego mechanizmu tej nieprawidłowości. ■

Piśmiennictwo:

1. <https://naukawpolsce.pl/aktualnosci/news%2C399291%2Cekspert-ponad-90-proc-polakow-ma-niedobory-witaminy-d.html>
2. <https://www.poradnikzdrowie.pl/aktualnosci/depresja-zbiera-zniwo-juz-co-5-polak-z-objawami-sprawdz-czy-dotykaja-tez-ciebie-aa-z6uh-dNe4-CC2F.html>
3. <https://forumprzeciwdepresji.pl/jak-dbac-o-swoje-zdrowie-psychiczne/niedobor-witaminy-d-moze-sprzyc-stanom-depresyjnym>

Wiele naukowych publikacji wskazuje na wysokie prawdopodobieństwo występowania zależności między niedoborem witaminy D a możliwością rozwoju zaburzeń depresyjnych lub obniżonego nastroju. Co ciekawe, najwięcej przypadków diagnozowanych jest właśnie wiosną, gdy stwierdza się największe deficyty witaminy D.

Dodatkowo, niektóre oznaki jej niedoboru, takie jak: przemęczenie, senność, spadek energii, bóle głowy, skurcze mięśni, podatność na infekcje czy problemy z pamięcią i koncentracją, są podobne do objawów depresji i mogą nakładać się na jej symptomy, potęgując niepożądane dolegliwości.

W jednym z badań [3] naukowcy z kliniki Mayo w USA wykazali, że niedobór witaminy D3 zwiększa ryzyko depresji, szczególnie u osób z nawracającą postacią kliniczną. Z kolei wśród pacjentów z historią depresji, u których stwierdzano wyższe stężenia witaminy D, ryzyko nawrotu choroby było mniejsze.

Jednym z najbardziej znaczących było badanie populacyjne 10086 pacjentów, przeprowadzone w Norwegii w latach 2007-2008. Wykazało ono, że niski poziom witaminy D3 może zwiększać ryzyko rozwoju zaburzeń depresyjnych. Związek między niedoborem witaminy D3 a nasileniem depresji był większy w grupie kobiet.

Inny eksperyment, przeprowadzony na grupie szwedzkich nastolatków, potwierdził, że suplementacja witaminą D3 pomaga złagodzić objawy depresji. Wyniki trwającego 3 miesiące badania były nieoczekiwane – nasilenie depresji wśród jego uczestników uległo zmniejszeniu, a objawy takie jak drażliwość, obniżony nastrój, osłabienie i zaburzenia snu zostały zredukowane.

NAYOMA do kąpieli

MUSUJĄCE KULE



Spraw sobie
przyjemność



NAWILŻAJĄCĄ MOC Z OLEJÓW ROŚLINNYCH

🔥 z awokado 🔥 z ziaren soi 🔥 z pestek winogron 🔥 masło shea

Wypróbuj także NAYOMA Mineralne sole do kąpieli
Więcej informacji o produktach na www.nayoma.pl

Terapia w ramach wyjątku szpitalnego

mgr farm. Małgorzata Zięba

Wszystkie leki podawane pacjentom w Polsce muszą być wpisane do specjalnego rejestru, dostępnego w serwisie Urzędu Rejestracji Produktów Leczniczych, Wyrobów Medycznych i Produktów Biobójczych. Zdarzają się jednak choroby, na które brakuje leku. Jakie są możliwości leczenia i ratowania zdrowia w takich sytuacjach?

Lek dopuszczony do obrotu posiada charakterystykę produktu leczniczego, czyli ChPL. Karta charakterystyki jest rozwinięciem ulotki lekowej. Zawiera szczegółowy skład preparatu, działanie i zastosowanie. Są w niej wymienione jednostki chorobowe, w których farmaceutyk może być stosowany, jego dawki oraz zalecany czas trwania terapii. Opisuje potencjalne interakcje oraz działania niepożądane.

Ponieważ preparaty nie mają rejestracji, często brak również badań klinicznych, dlatego ich podanie wpisuje się w spektrum eksperymentu medycznego. Istotne, aby zakładane korzyści przewyższały potencjalne powikłania lub działania uboczne.



Rejestracja leków oryginalnych bazuje na wieloletnich badaniach laboratoryjnych i klinicznych. W przypadku generyków jest nieco mniej restrykcyjna. Terapie w ramach wyjątku szpitalnego to zaś te sytuacje, gdy zastosowany preparat nie jest zatwierdzony przez urząd regulacyjny.

Badania kliniczne szansą dla chorych

W przypadku chorób rzadkich, onkologicznych, nieuleczalnych bądź innych, gdzie nie ma standardowych, sprawdzonych terapii, jedną z szans dla chorych jest zakwalifikowanie do udziału w badaniach klinicznych. Jest to ostatni etap przed rejestracją leku.

Próby kliniczne nie zawsze dotyczą nowych substancji chemicznych. Często oceniana jest też np. skuteczność działania w leczeniu innej jednostki chorobowej niż rejestracyjna. Jednak nie we wszystkich schorzeniach prowadzone są takie badania. Zdarza się, że choroba występuje tak rzadko,



Plastry Viscoplast™

Przeznaczone do opatrywania i zabezpieczania drobnych ran.



Viscoplast™ Elastyczny plaster do cięcia, 1 m x 6 cm

- Uniwersalny plaster na elastycznej tkaninie, do cięcia.
- Trzyma się do 24h.
- Dopasowuje się do kształtu ciała.
- Hipoalergiczny klej akrylowy.
- Chłonny opatrunek nie przywiera do rany.
- Oddychający.
- W kolorze cielestym.



Plastry Viscoplast™ - Elastyczny, Prestovis Plus - Bardzo Mocny 1 m x 6 cm, Prestovis Plus - Bardzo Mocny 1 m x 8 cm, Prestopor - Supermiękki 1 m x 6 cm, Prestopor - Supermiękki 1 m x 8 cm. Przewidziane zastosowanie wyrobu. Przeznaczone do opatrywania i zabezpieczania drobnych ran. Producent: 3M Deutschland GmbH, Health Care Business, Carl-Schurz-Str. 1, 41453 Neuss, Germany. Podmiot prowadzący reklamę: 3M Poland Sp. z o.o., al. Katowicka 117, 05-830 Nadarzyn.

To jest wyrób medyczny. Używaj go zgodnie z instrukcją używania lub etykietą.

► iż koszty prób klinicznych wielokrotnie przekraczają potencjalne zyski producenta. Nie bilansują się finansowo. Z drugiej strony, nie każdy pacjent może być włączony w badania. Warunki dyktowane przez badaczy są bardzo restrykcyjne i muszą być respektowane przez ośrodki uczestniczące w takich próbach.

Szpitalny wyjątek

Co wtedy? W takiej sytuacji można podać produkt leczniczy w ramach terapii zaawansowanej (*advanced therapy medicinal product* – ATMP). Gdy nie ma innej możliwości leczenia, może on być zastosowany w ramach wyjątku szpitalnego (*hospital exemption* – HE) po uzyskaniu zgody komisji bioetycznej. Produkty lecznicze terapii zaawansowanej to preparaty stosowane u ludzi, oparte na komórkach, tkankach lub modyfikacjach genów. Możliwość terapii genowej czy komórkowej to dla wielu pacjentów jedyna szansa wyleczenia lub przedłużenia życia.

Europejska Agencja Leków (*European Medicines Agency* – EMA) dzieli ATMP na trzy grupy:

- **Produkty lecznicze terapii genowej** (*Gene therapy medicinal products* – GTMPs) – terapia polega na umieszczeniu w organizmie pacjenta zmodyfikowanego genu. Ten sposób wykorzystuje się głównie w chorobach genetycznych, nowotworowych i przewlekłych. Na przykład w terapii CAR-T (*chimeric antigen receptor T-cell therapy*) wykorzystywane są zmodyfikowane (chimeryczne) limfocyty T. Ich naturalny udział w procesach immunologicznych przekierowuje się na aktywność antynowotworową. Lekiem są zmodyfikowane limfocyty T, stosowane w terapii nowotworów krwi.
- **Produkty lecznicze somatycznej terapii komórkowej** (*Somatic Cell Therapy Medicinal Products* – sCTMP) – w organizmie chorego umieszcza się zmodyfikowane komórki lub tkanki. W procesie ich wytwarzania modyfikowane są właściwości biologiczne, funkcje fizjologiczne lub właściwości strukturalne tak, aby nabyły one określonych cech, pozwalających na wykorzystanie w określonych terapiach. Przykładowo, w leczeniu ciężkich stanów zapalnych, np. choroby Leśniowskiego-Crohna, wykorzystywane są zmodyfikowane komórki macierzyste pozyskane z tkanki tłuszczowej pacjenta.
- **Produkty lecznicze inżynierii tkankowej** (*tissue engineered product* – TEP) – zmodyfikowane komórki wykorzystuje się w celu naprawy, regeneracji zmienionych chorobowo narządów lub tkanek, np. komórki pobrane ze zdrowej chrząstki wykorzystuje się do leczenia zmian w stawie kolanowym. W ten sposób tworzone są substytuty skóry, mające na celu wypetnienie ubytku tkanki oraz stymulację gojenia ran [1]. Duże nadzieje w rozwoju przyszłej transplantologii związane są z hodowlą komórek na biodegradowalnej matrycy. Od lat trwają prace nad produkcją tkanek, które mogłyby być wykorzystane w przeszczepach autogenicznych.



Zasady prowadzenia terapii zaawansowanych

Stosowanie produktów terapii zaawansowanej na terenie Unii Europejskiej reguluje rozporządzenie z 13 listopada 2007 r. Są one stosowane u chorych po wyczerpaniu wszystkich innych, dostępnych metod leczenia. Kuracja musi być prowadzona w warunkach szpitalnych. Wymogiem jest przestrzeganie zasad dobrej praktyki laboratoryjnej (*Good Manufacturing Practice* – GMP) w procesie produkcji [2]. W Polsce nadzór nad HE-ATMP pełni Główny Inspektor Farmaceutyczny.

Ponieważ preparaty nie mają rejestracji, często brak również badań klinicznych, dlatego ich podanie wpisuje się w spektrum eksperymentu medycznego. Istotne, aby zakładane korzyści przewyższały potencjalne powikłania lub działania uboczne. Decyzja o wdrożeniu leczenia preparatem niezarejestrowanym z zasady jest podejmowana po dogłębnej analizie oraz rzetelnych konsultacjach w gronie doświadczonych specjalistów. Lekarz prowadzący leczenie w ramach eksperymentu powinien posiadać doświadczenie i specjalizację w dziedzinie, w której eksperyment jest prowadzony. Zaawansowana terapia nie może przeszkadzać w innych, koniecznych zabiegach diagnostycznych czy leczniczych. Chory, wyrażając zgodę na leczenie w takim trybie, nie może liczyć na otrzymanie jakiegokolwiek wynagrodzenia z tego tytułu ani nie może być zobligowany do jakichkolwiek opłat.

Zastosowanie ATMP daje z pewnością ogromne możliwości terapeutyczne w przypadkach nieuleczalnych dotychczas chorób i urazów. Jednym z ciekawszych przykładów badań klinicznych, prowadzonych obecnie, jest zastosowanie mezenchymalnych komórek macierzystych, wyselekcjonowanych z komórek macierzystych umiejscowionych w sznurze pępowinowym w leczeniu cukrzycy typu 1 u dzieci i młodzieży. Badania kliniczne produktów terapii zaawansowanej dają nadzieje na wykorzystanie najnowszych osiągnięć medycyny dla ratowania zdrowia i życia wielu pacjentów [3]. ■

Piśmiennictwo:

1. Adriana Schumacher, Mirosława Cichorek, Michał Piłkuła, Komórki macierzyste tkanki tłuszczowej w inżynierii tkankowej i terapii trudno gojących się ran. Zakład Embriologii, Wydział Lekarski, Gdański Uniwersytet Medyczny, Zakład Immunologii Klinicznej i Transplantologii, Wydział Lekarski, Gdański Uniwersytet Medyczny
2. <https://zdrowie.pap.pl/zdrowie-w-ue/lek-bez-rejestracji-stosowany-o-terapii-w-ramach-wyjatku-szpitalnego>
3. <https://pacjentwbadaniach.abm.gov.pl/pwb/aktualnosci/aktualne-wydarzenia-i-i/1547,Produkty-lecznicze-terapii-zaawansowanej-szansa-dla-wspolczesnej-medycyny.html>

3M

Plastry przeznaczone do opatrywania i zabezpieczania drobnych ran.



NAUKA
w trosce
O CIEBIE



Viscoplast™ Plastry Monsters. Viscoplast™ Plastry Cool. Viscoplast™ Plastry Zwierzaki. Viscoplast™ Plastry Magiczne. Przewidziane zastosowanie wyrobu: Przeznaczone do opatrywania i zabezpieczania drobnych ran. Producent: 3M Deutschland GmbH, Health Care Business, Carl-Schurz-Str. 1, 41453 Neuss, Germany. Podmiot prowadzący reklamę: 3M Poland Sp. z o.o. Al. Katowicka 117 Kajetany 05-830 Nadarzyn.

To jest wyrób medyczny. Używaj go zgodnie z instrukcją używania lub etykietą.

Nowy standard leczenia

bólu

Marta Nowacka

W dzisiejszym, zabieganym świecie coraz więcej osób uskarża się na przewlekłe dolegliwości bólowe, dlatego zagadnienie leczenia bólu stanowi kluczowy obszar zainteresowania współczesnej medycyny. Specjaliści są zgodni – długotrwały ból znacząco pogarsza jakość życia pacjenta i jego codzienne funkcjonowanie.



Od 24 sierpnia 2023 r. świadczeniodawcy opieki zdrowotnej mają obowiązek mierzenia poziomu bólu oraz zapewnienia jego odpowiedniego leczenia. To wynik rozporządzenia, wprowadzającego standard przy rozpoznawaniu, leczeniu i monitorowaniu bólu, niezależnie od jego przyczyny.

- To bardzo ważny dokument dla 8,5 mln dorosłych osób, które cierpią z powodu bólu przewlekłego. Do bólu nie można się przyzwyczajać, trzeba go leczyć – podkreślił minister zdrowia Adam Niedzielski.

Prawo do leczenia bólu

Ból to zjawisko powszechne. Zgodnie z Międzynarodową Klasyfikacją Chorób ICD-11, przewlekły ból został uznany za niezależną jednostkę chorobową. Przeszedł być tym samym uważany wyłącznie jako objaw choroby.

Jak wynika z danych przytaczanych przez ministerstwo zdrowia, z powodu przewlekłych dolegliwości bólowych cierpi aż 27 proc. Polaków [1]. Co piąty z nich deklaruje, że nie byłby w stanie tolerować silniejszego bólu. W grupie osób powyżej 65 r.ż. z bólem zmagają się nawet potowa

PADUDEN

Zwalcza ból expressowo



Działa prawie

3x szybciej

niż zwykły Ibuprofen w tabletkach.^{1,2}

200 mg

400 mg

Paduden to Ibuprofen w płynnej postaci, zawarty w łatwej do połknięcia kapsułce.

Gdy czas ma znaczenie, wybierz PADUDEN w formie kapsułek miękkich!



Charakterystyka produktu leczniczego Paduden Express 200 mg i Paduden Express Forte 400 mg

1. Badania wykazały, że maksymalne stężenie w osoczu osiągnięto prawie 3 razy szybciej przy podaniu 1 płynnej kapsułki Ibuprofenu 400 mg (32,5 minuty), niż przy podaniu 2 tabletek Ibuprofenu 200 mg (90 minut).
2. Zgodnie z ChP z dnia 02.03.2023 r.

pacjentów. Prawo do ulgi w cierpieniu jest zaś jednym z podstawowych praw człowieka, zapisanych w Konstytucji RP. Także ustawa o prawach pacjenta gwarantuje każdemu z nich prawo do leczenia bólu.

Wraz z nowymi przepisami i usystematyzowaną strategią postępowania w leczeniu bólu, lekarze zostali zobligowani do dokonywania oceny natężenia bólu i jego wpływu na jakość życia chorego, a także weryfikowania skuteczności leczenia, bez względu na schorzenia, wiek oraz miejsce pobytu chorego. Aby ułatwić precyzyjną diagnozę, konieczne jest jednak zapewnienie skutecznych narzędzi.

Nowe przepisy oczekiwane przez pacjentów

Rozporządzenie ujednolica sposoby monitorowania bólu, wprowadzając standard organizacyjny w tym zakresie. Pierwszym jego elementem jest ocena bólu przez wywiad lekarski oraz badania. Ustawodawca wypracował kartę oceny natężenia bólu ze skalą numeryczną (NRS), na której zapisuje się natężenie bólu aktualnie odczuwanego przez pacjenta oraz określa jego średni poziom w ostatnim tygodniu przed wizytą. Jeśli pacjent ma trudność z liczbowym określeniem siły bólu, lekarz może skorzystać ze skali obrazkowej (FPS), słownej (VRS) lub wzrokowo-analogowej (VAS).

Wywiad powinien obejmować także przyczyny bólu, charakter i okoliczności jego występowania dotychczasowe leczenie, dolegliwości wynikające z bólu oraz ich wpływ na jakość życia. Oprócz skal oceny dolegliwości, karta monitorowania bólu zawiera więc także pytania do pacjenta, dotyczące jego oceny wpływu bólu na sen, nastrój i codzienne funkcjonowanie oraz efektywność zawodową. Badania naukowe [2] wskazują bowiem, że zła jakość snu powoduje podwyższenie wrażliwości na ból. Z drugiej strony, to właśnie wysokie natężenie bólu jest przyczyną problemów z zasypianiem. To błędne koło można przerwać jedynie dzięki odpowiednio wdrożonej terapii, uwzględniającej wsparcie farmakologiczne.

- Dzięki rozporządzeniu ministerialnemu środowisko medyczne wkracza w zupełnie nowy etap terapii bólu w naszym kraju. Na tę zmianę od lat czekały tysiące polskich pacjentów borykających się na co dzień ze skutkami przewlekłych dolegliwości bólowych – podkreśla Agata Glińska, Product Manager STADA Poland.

Eksperti już teraz oceniają, że rozporządzenie podniesie jakość życia milionów osób zmagających się z bólem, a wypracowany standard pozwoli monitorować skuteczność leczenia oraz ocenić stopień satysfakcji pacjenta z leczenia przeciwbólowego.

Farmakoterapia bólu

Jednym z kluczowych elementów terapii bólu jest dobór odpowiednich leków. Przy ich wyborze lekarz powinien wziąć pod uwagę przyczynę i poziom bólu, wiek pacjenta oraz występowanie chorób współistniejących. Drabina analgetyczna, czyli schemat stosowania leków przeciwbólowych, wyróżnia trzy stopnie intensywności leczenia w zależności od poziomu odczuwania dolegliwości:

- I – NLPZN i paracetamol,
- II – słabe leki opioidowe,
- III – silne leki opioidowe.



Opioidy są istotnym elementem terapii przewlekłego bólu, gdy są stosowane zgodnie z zaleceniami i pod nadzorem lekarza. Wielu pacjentom umożliwiają one normalne funkcjonowanie w codziennym życiu. W wielu przypadkach ból nie da się całkowicie wyeliminować, ale regularne stosowanie odpowiednich leków może przyczynić się do poprawy jakości życia.

Wpływ bólu na organizm

Problemy związane z bólem mają kluczowe znaczenie dla jakości życia każdego człowieka, ale wielu pacjentów nie zdaje sobie sprawy z wpływu długotrwałych doznań bólowych na ludzki organizm. Badania wykazują [2], że nieleczony ból może prowadzić do ograniczenia funkcji motorycznych, przedwczesnego starzenia się mózgu czy zmniejszenia objętości istoty szarej, odpowiedzialnej za odbieranie informacji ze świata zewnętrznego. Niestety, zbyt mało mówi się także o psychologicznych konsekwencjach ciągłego odczuwania dolegliwości bólowych, jak np. zaburzenia funkcji poznawczych, spadek koncentracji, zaburzenia lękowe, depresja czy zwiększone ryzyko popełnienia samobójstwa.

Podejście holistyczne

Wraz z postępem medycyny i rozwojem terapii bólowych na świecie, specjaliści coraz częściej podkreślają konieczność kompleksowego podejścia do leczenia bólu. Opisane w literaturze metody wskazują, że rekomendowaną dziś ścieżką postępowania jest tzw. metoda multimodalna, zakładająca holistyczne podejście – uzupełnienie farmakoterapii innymi możliwościami terapeutycznymi. A tych, na szczęście, dostępnych jest coraz więcej.

- Dla wielu pacjentów nieodłącznym elementem jest także pomoc fizjoterapeuty. Niektórzy decydują się również na włączenie dodatkowego wsparcia leczenia w postaci terapii niekonwencjonalnych takich, jak masaże, tai chi oraz akupunktura. Odpowiednio wdrożona kompleksowa terapia to szansa na lepsze życie nie tylko dla zmagających się na co dzień z bólem pacjentów. Właściwie prowadzona holistyczna terapia bólowa pozwala optymalizować środki przeznaczane na leczenie bólu w skali całego kraju. Dzięki temu pomoc trafia do szerokiego grona pacjentów wtedy, kiedy tego potrzebują – podsumowuje Agata Glińska, Product Manager STADA Poland.

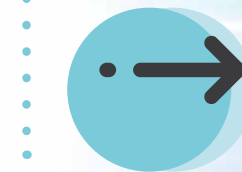
Opracowanie na podstawie informacji prasowych.

Piśmiennictwo:

1. <https://www.gov.pl/web/zdrowie/nowy-standard-leczenia-bolu>
2. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34062143/>

Xedine HA

NIEZASTĄPIONY LEK W KATARZE!



SZYBKO I SKUTECZNIE odblokowuje nos i zatoki



Działa **AŻ DO 10 GODZIN**



NAWILŻA I OCZYSZCZA błonę śluzową nosa, gdyż zawiera kwas hialuronowy i wodę morską



NIE ZAWIERA KONSERWANTÓW, które mogłyby powodować podrażnienie błony śluzowej nosa



LECZY
NAWILŻA
OCZYSZCZA

1. Zgodnie z ChPL z dnia 17.08.2018r.

Xedine HA 0,5 mg/ml, aerosol do nosa, roztwór; oraz Xedine HA 1 mg/ml, aerosol do nosa, roztwór. Skład: Xedine HA, 0,5 mg/ml: jeden ml roztworu zawiera 0,5 mg ksylometazolinę chlorowodoru. Jedna dawka (70 µl) zawiera 0,035 mg ksylometazolinę chlorowodoru. Xedine HA, 1 mg/ml: jeden ml roztworu zawiera 1 mg ksylometazolinę chlorowodoru. Jedna dawka (140 µl) zawiera 0,140 mg ksylometazolinę chlorowodoru. **Dawkowanie i sposób podawania:** Dawkowanie zależy od indywidualnej wrażliwości pacjenta oraz od efektu klinicznego. Xedine HA, 0,5 mg/ml: Dzieci i młodzież w wieku od 2 do 12 lat: 1 dawka to 1 rozpylenie Xedine HA do każdego otworu nosowego do 3 razy na dobę. Produktu leczniczego Xedine HA nie należy stosować u niemowląt i dzieci w wieku poniżej 2 lat. Xedine HA, 1 mg/ml: Dorosli i młodzież w wieku powyżej 12 lat: 1 dawka to 1 rozpylenie Xedine HA do każdego otworu nosowego do 3 razy na dobę. Nie należy stosować dawek większych niż zalecane. Produktu leczniczego Xedine HA, 1 mg/ml nie wolno stosować u dzieci w wieku poniżej 12 lat. Inne moce mogą być bardziej odpowiednie do stosowania w tej grupie pacjentów. **Czas leczenia:** Produkt leczniczy Xedine HA nie powinien być stosowany dłużej niż przez 5-7 dni. Jeżeli po 3 dniach leczenia nie nastąpiła poprawa lub pacjent czuje się gorzej, należy ocenić stan kliniczny pacjenta. Długotrwałe i nadmierne stosowanie produktu leczniczego może doprowadzić do przekrwienia reaktywnego błony śluzowej nosa. Czas trwania leczenia u dzieci należy zawsze skonsultować z lekarzem. Przed ponownym zastosowaniem produktu leczniczego należy odczekać kilka dni. Długotrwałe stosowanie produktu leczniczego Xedine HA może powodować atrofię błony śluzowej nosa. Dlatego, w przypadku przewlekłych zaburzeń produkt leczniczy może być stosowany wyłącznie pod nadzorem lekarza. **Specjalne ostrzeżenia i środki ostrożności dotyczące stosowania:** Przed rozpoczęciem leczenia należy dokładnie ocenić korzyści i zagrożenia wynikające z terapii tym produktem leczniczym u pacjentów: leczonych obecnie inhibitorami monoaminooksydazy (MAO) lub leczonych inhibitorami MAO w ciągu ostatnich dwóch tygodni, a także u pacjentów leczonych trójpiersieniowymi lub czteropiersieniowymi lekami przeciwdepresyjnymi lub innymi produktami leczniczymi, które mogą powodować podniesienie ciśnienia tętniczego krwi; leczonych α- lub β-adrenolitykami; z ciężkimi zaburzeniami układu sercowo-naczyniowego (np. chorobą niedokrwienną serca, nadciśnieniem tętniczym); z guzem chromochłonnym; z przerostem gruczołu krokowego; z porfią; z zaburzeniami metabolicznymi (np. nadczynnością tarczycy, cukrzycą); Z uwagi na ryzyko wystąpienia atrofi błony śluzowej nosa, stosowanie produktu leczniczego u pacjentów z przewlekłym zapaleniem błony śluzowej nosa jest dozwolone wyłącznie pod nadzorem lekarza. Długotrwałe i nadmierne stosowanie leków sympatykomimetycznych zmniejszających przekrwienie, może doprowadzić do wystąpienia przekrwienia reaktywnego błony śluzowej nosa. Ten „efekt z odbicia” może prowadzić do niedrożności dróg oddechowych i w rzeczywistości spowodować powtarzające się lub ciągłe stosowanie produktu leczniczego przez pacjenta. Może to ostatecznie doprowadzić do przewlekłego przekrwienia (rhinitis medicamentosa) oraz zaniku błony śluzowej nosa (ozena). Aby temu zapobiec, czas trwania leczenia należy ograniczyć do minimum. Zakażenia bakteryjne błony śluzowej nosa i zatok należy leczyć w odpowiedni sposób. **Działania niepożądane:** Zaburzenia układu immunologicznego: niezbyt często; Ogólnoustrojowe reakcje alergiczne (obrzęk naczynioruchowy, wysypka, świąd); Zaburzenia psychiczne: bardzo rzadko nerwowość, bezsenność, senność i (lub) ospałość (głównie u dzieci), omamy (głównie u dzieci); Zaburzenia układu nerwowego: często ból głowy, rzadko zawroty głowy, bardzo rzadko drgawki (głównie u dzieci); Zaburzenia serca: rzadko kołatanie serca, tachykardia, bardzo rzadko zaburzenia rytmu serca; Zaburzenia naczyniowe: rzadko nadciśnienie tętnicze; Zaburzenia układu oddechowego, klatki piersiowej i śródpiersia: często kłucie lub pieczenie w nosie i gardle, kichanie, suchość błony śluzowej nosa, niezbyt często zwiększony obrzęk błony śluzowej nosa po przerwaniu leczenia, krwawienie z nosa, bardzo rzadko bezdech u dzieci i noworodków; Zaburzenia oka: rzadko przemijające zaburzenia widzenia; Zaburzenia żołądka i jelit: rzadko nudności; Należy zaznaczyć, że długotrwałe, częste stosowanie lub stosowanie wysokich dawek ksylometazolin, wzmaga rozwój odczuwania pieczenia w nosie i suchość błon śluzowych, jak również rozwój przekrwienia reaktywnego z polekowym zapaleniem błony śluzowej nosa (rhinitis medicamentosa). Efekt ten może wystąpić po zaledwie 5 dniach stosowania, a ze względu na ciągłe stosowanie leku, może prowadzić do trwałego uszkodzenia błon śluzowych z tworzeniem się strupów (rhinitis sicca). Dzieci i młodzież: W wielu badaniach klinicznych wykazano, że stosowanie ksylometazolin jest bezpieczne u dzieci. Dane pochodzące z badań klinicznych i pojedynczych zgłoszeń działań niepożądanych wskazują, że u dzieci należy spodziewać się podobnej częstości występowania niepożądanych działań niepożądanych jak u dorosłych. Większość zdarzeń niepożądanych zgłaszanych u dzieci, wystąpiło po przedawkowaniu ksylometazolin. Należały do nich: nerwowość, bezsenność, senność i (lub) ospałość, omamy i drgawki. U noworodków i małych dzieci opisywano przypadki niemiernego oddechu. **Podmiot odpowiedzialny:** Ranbaxy (Poland) Sp. z o.o. **Numer pozwolenia:** Xedine HA, 0,5 mg/ml: nr 24869 z dnia 17.08.2018; Xedine HA, 1 mg/ml nr 24870 z dnia 17.08.2018 r.

XED/11/2023

Samodiagnozowanie a samoleczenie alergii



Izabella Pawlik – dr n. med.,
specjalista alergolog,
prezes Polskiego Towarzystwa
Alergologicznego Okręg
Wielkopolska.



Pacjenci często przychodzą do lekarza pierwszego kontaktu lub apteki przekonani o tym, że dokuczające im objawy mają podłoże alergiczne. W wielu przypadkach jest to jednak mylny pogląd, nieoparty specjalistyczną diagnostyką. Świadoma samoobserwacja pacjenta pozwala natomiast lekarzom wdrożyć właściwą terapię.

Pacjenci niejednokrotnie dzielą się z lekarzem lub farmaceutą wiedzą wynikającą z samoobserwacji. Uważny diagnosta potrafi z niej wysnuć wnioski pomocne w określeniu przyczyn choroby. Trudno wymagać od lekarza rodzinnego, który ma kilka czy kilkanaście tysięcy osób pod swoją opieką, i zazwyczaj ściśle wyliczony czas na wizytę, żeby obserwował cykliczność objawów u każdego pacjenta. Podobnie rzecz się ma z farmaceutą, który często widzi daną osobę pierwszy raz w życiu, a jest proszony o specyfik na określony zespół objawów, będących na przykład nieżytem nosa, wodnistym katarzem, stanem zapalnym spojówek i kichaniem salwami.

Cykliczność objawów

Pacjenci niejednokrotnie przychodzą zdziwieni, że np. na początku stycznia czują się świetnie, a po kilku tygodniach, także po powrocie ze spaceru, odczuwają zdrowotny dyskomfort, choć przecież się nie przeziębili. Podobnie dzieje się w późniejszych miesiącach – szczególnie na wiosnę, gdy powrót z udanej majówki skutkuje przykrymi objawami. Mogą one wtedy stać się powodem określonego cyklu zachowań – osoby te, przekonane o swej chorobie, nie wychodzą z domu, a wtedy zaczynają czuć się lepiej. Dlaczego? Ponieważ w domu nie ma wysokiego stężenia pyłków

znajdujących się w powietrzu, których emisja rozpoczyna się już pod koniec stycznia pyleniem leszczyny i trwa do mniej więcej połowy lata. Podobnie rzecz się ma, gdy w okolicach są koszone trawy czy zboża. Okres jesienny, w którym przecież lubimy pójść na spacer w słoneczny dzień i poszurać nogami w kolorowych liściach, też obfituje w zagrożenia. Wtedy właśnie w tych pięknych aspektach jesieni gromadzi się duża ilość zarodników grzybów pleśniowych.

Przez większość roku kalendarzowego osoby z podatnością na określony rodzaj alergenów okresowo odczuwają cykliczność objawów. Jeżeli takie zjawisko powtarza się dwa lata pod rząd, wtedy pacjent powinien zostać skierowany przez lekarza rodzinnego na konsultację do specjalisty alergologa. Lekarz nie ma w obowiązku pamiętać historii występowania wszystkich epizodów z przeszłości pacjenta, zatem zasergowanie takiej konsultacji przez samego chorego jest jak najbardziej na miejscu. Powinien on podkreślić, że obserwuje u siebie cykliczność sezonowych dolegliwości: nieżyt nosa, kichanie, katar, podrażnienie spojówek, świąd oczu i łzawienie, a także kaszel czy duszności.

Najważniejsze, by pacjent miał świadomość powtarzalności objawów, które pojawiają się bardzo regularnie, rok do roku, w podobnych okolicznościach, np. podczas wyjazdu na majówkę. Dotyczy to też oczekiwania pomocy doraźnej przy aptecznej ladzie. Lekarz rodzinny nie odmówi skierowania do specjalisty alergologa, a wykonana diagnostyka wskaże zapewne, że mamy do czynienia z alergią sezonową, np. na pyłki roślin, zarodniki grzybów pleśniowych czy alergeny kurzu domowego.

Strach przed infekcją

Pacjent powinien mieć świadomość, że każdy charakterystyczny zespół objawów niekoniecznie musi świadczyć o występowaniu infekcji. Nie musi się denerwować, że dyskomfort zdrowotny, który odczuwa w wyniku przebywania w przeciągu czy wypicia zimnego napoju w ciepły dzień, świadczy o obniżonej odporności lub infekcji. Zdarzają się jednak pacjenci, którzy wypierają się przeziębień i szukają przyczyn w alergii lub odwrotnie, nie dostrzegając symptomów uczulenia, złe samopoczucie tłumaczą przeziębieniem.

Kwestia wieku i okoliczności

Wiele zależy też od przedziału wiekowego, w jakim znajduje się chory. Kichanie salwami po kilkanaście razy pod rząd – takie objawy, w przypadku młodych ludzi, z reguły nie występują z powodu przewiania czy spożycia chłodnego napoju. U starszych osób podobne okoliczności wywołują tzw. objawy naczynioruchowe, czyli idiopatyczne nieżyty nosa, związane z obniżoną elastycznością naczyń w zakresie błon śluzowych nosa, które gorzej odpowiadają na bodźce zewnętrzne typu zimno, powiewy chłodnego powietrza, wypicie zimnego czy gorącego płynu lub nagłe włączenia klimatyzacji. Każda nagła zmiana temperatury, wywołująca kichanie, nie oznacza wtedy nadchodzącej infekcji, tylko informuje, że mamy do czynienia z naczynioruchowym nieżytem nosa. Nie jest pewnikiem istniejącej alergii. Jest to związane z reakcją naczyń, które robią się wraz z wiekiem mniej elastyczne.

Okres przedświąteczny

W gabinecie spotykam osoby, które po wstaniu rano z ciepłego łóżka nagle zaczynają kichać. Są przekonane, że stały się ofiarą przeziębienia lub też uczulenia, spowodowanego świątecznymi porządkami i nagromadzonym kurzem. Niewiele z nich zdaje sobie sprawę, że sama zmiana pozycji ciała z horyzontalnej na wertykalną czy nagła różnica temperatur (nawet, jeżeli w mieszkaniu jest ciepło, to pod przykryciem zawsze jest cieplej niż na zewnątrz) może wywoływać opisane objawy. Jeżeli miną one po kwadransie i nie występują przy tym inne symptomy, np. podwyższona temperatura ciała, nie ma podstaw do niepokoju i przyjmowania jakichkolwiek leków.

Samodiagnoza a samoleczenie

Polscy pacjenci pozycjonują się w europejskiej czołówce w zakresie wykupywania specyfików dostępnych w procedurze OTC. Wśród nich jest też spora grupa leków przeciwhistaminowych. Chorzy, czerpiąc wiedzę z reklam i innych przekazów, są przekonani o ich skuteczności. Mając przed sobą wizję czasu poświęconego na wizytę u lekarza rodzinnego w celu uzyskania skierowania do specjalisty alergologa oraz potrzebnego na tę konsultację, niejednokrotnie idą na skróty i przyjmują określony lek zakupiony bez recepty. Niestety, nagminnie nie pytając przy tym farmaceutów nawet o charakterystykę specyfiku.

Paradoksalnie, zazwyczaj odczuwają wtedy doraźnie poprawę – niezależnie czy przyczyną objawów jest alergja, czy infekcja. Leki przeciwhistaminowe, dostępne bez recepty, mają w swoim składzie substancje zmniejszające przepuszczalność naczyń, a to przecież pożądanym skutkiem zarówno w leczeniu alergii, jak i przeziębienia. Zmniejszają ilość wydzieliny, występującej w alergii i początkowej fazie zakażenia, zmniejszają świąd i łzawienie. W efekcie pacjent w krótkim okresie jest zadowolony, bo objawy ustąpiły. Jednak w dłuższej perspektywie pozostaje z dylematem braku właściwej diagnozy.

Takie podejście prędzej czy później skończy się dużo poważniejszymi konsekwencjami. W przypadku alergii będzie to marsz alergiczny, o którym niejednokrotnie pisałam. Ten niegroźny nieżyt nosa *per continuitatem* na drogi oddechowe może doprowadzić do powstania astmy. Leczenie tylko objawowe (w przypadku leków OTC) nie wykluczy na stałe problemu. Tylko alergolog może zdiagnozować i zarekomendować leczenie przyczynowe.

Pozytywny wpływ ogólnodostępnych leków objawowych czasami utrwała fałszywe przekonania o podłożu choroby – czy to alergii, czy infekcji, a czasami jednego z drugim. Obecnie nie ma większego problemu z dostępnością do specjalistów. Czasami pacjenci, preferując poradnie zlokalizowane najbliżej miejsca zamieszkania, w sposób mniej lub bardziej świadomy decydują się na dłuższe oczekiwanie na wizytę. Podkreślam, że w przypadku podejrzenia o chorobę o podłożu alergicznym nie ma na co czekać. Podobnie jak w przypadku bólu zęba, przyjmowanie leków objawowych nie rozwiąże problemu. Zastosowanie leku przeciwbólowego nie wyleczy bowiem przyczyn bólu zęba, a środka przeciwhistaminowego – alergii czy przeziębienia. Pacjenci, szczególnie ci świadomi cykliczności występowania objawów, powinni o tym pamiętać. ■

Technologia mRNA

szansą na nowe leki

Przemysław Ćwik

Technologia mRNA pozwoliła na stworzenie szczepionek przeciwko COVID-19, ale jej potencjał terapeutyczny jest znacznie większy. Rozwiązania oparte na matrycowym RNA mogą sprawdzić się w leczeniu chorób zakaźnych, a także przewlekłych, w tym nowotworów.

znaleźli jednak sposób na „oszukanie” układu odpornościowego. Odkryli oni, że za reakcję zapalną odpowiedzialna jest urydyna, nukleozyd będący jednym z budulców RNA. Naukowcy zastąpili ten związek cząsteczką o zbliżonej strukturze – 1-metylo-pseudourydyną, również występującą naturalnie w komórkach. Taka modyfikacja pozwoliła dostarczyć mRNA do komórek bez wpływu na instrukcje niesione przez matrycę i bez wywołania reakcji obronnej organizmu.

Nobliscy po raz pierwszy poinformowali o swoim odkryciu w 2005 r. na łamach czasopisma *Immunity*. Nie mieli wówczas świadomości, jak przełomowe jest ich dokonanie. Tym bardziej, że środowisko akademickie przyjęło tę rewelację niezbyt przychylnie, wątpiąc w jej przydatność. Czas pokazał, jak bardzo mylili się sceptycy. Kilkanaście lat później dokonanie Karikó i Weissmana posłużyło do stworzenia szczepionek przeciwko wirusowi SARS-CoV-2.

Pierwsze zastosowania technologii mRNA

RNA do celów terapeutycznych wykorzystano jednak jeszcze przed odkryciem noblistów. Pierwsze tego typu zastosowanie miało miejsce w 2001 r., jednak przebiegło inaczej, niż wygląda to współcześnie. Materiał RNA wprowadzono *ex vivo* do komórki pobranej od pacjenta. Następnie zmodyfikowaną w ten sposób komórkę umieszczono ponownie w organizmie tego samego pacjenta. Bezpośrednio do organizmu pacjenta (do węzłów chłonnych) RNA po raz pierwszy wprowadzono w 2009 r., a więc już po przełomowej publikacji na łamach wspomnianego magazynu naukowego.

W przypadku szczepionki przeciwko COVID-19 materiał wprowadzany jest do komórek mięśniowych. mRNA zawiera instrukcję produkcji tzw. białka S, charakterystycznego dla „covidowego” koronawirusa. Produkcja tego białka przez

W 2023 roku Nagroda Nobla w dziedzinie fizjologii i medycyny trafiła do Katalin Karikó i Drew Weissmana. Naukowcy zostali wyróżnieni za odkrycia związane z modyfikacją zasad nukleozydowych, które pozwoliły na opracowanie szczepionek mRNA przeciwko COVID-19. Klasyczne szczepionki zawierają martwe lub osłabione wirusy. Te oparte na technologii mRNA przekazują do organizmu informację o tym, jakie przeciwciała powinny wytworzyć komórki, by zwalczyć patogen.

Pomysł rozwiązania narodził się w latach 90. Już wtedy zakładano, że wprowadzając do komórki łańcuch kodujący obce białko można „skłonić” organizm do syntetyzowania określonych enzymów. Miałyby one umożliwić naprawianie uszkodzonych tkanek i skuteczne leczenie wielu chorób, takich jak cukrzyca, wrodzone wady metaboliczne czy choroby neurodegeneracyjne. Sprawa okazała się jednak trudniejsza, niż z początku sądzono. Układ odpornościowy identyfikował RNA jako intruza i przypuszczał na niego atak, eliminując nawet najlepiej przygotowane matryce RNA.

Przełomowe odkrycie Karikó i Weissmana

Karikó, węgierska biochemiczka specjalizująca się w terapii nowotworów, wraz z Weissmanem, immunologiem z Bostonu,

ludzkie komórki stymuluje układ immunologiczny do wytwarzania odpowiednich przeciwciał, co skutkuje nabyciem odporności na COVID-19.

Preparaty oparte na technologii mRNA pozwoliłyby na „zaprogramowanie” układu odpornościowego w taki sposób, by atakował jedynie nieprawidłowo działające komórki nowotworowe, a także dopasowanie terapii do konkretnego pacjenta. Taka personalizacja byłaby możliwa dzięki analizie mutacji w materiale pobranym za pomocą biopsji, a następnie dopasowaniu mRNA do profilu tej mutacji.

FP

Technologia mRNA może pomóc w leczeniu HIV i nowotworów

Obecnie znajdujemy się w przełomowym momencie związanym z odkrywaniem potencjału terapeutycznego technologii mRNA. Rozwiązania oparte na matrycowym (określanym również jako informacyjny lub przekazywany) kwasie rybonukleinowym dają nadzieję na skuteczne leczenie szerokiej gamy chorób, dla których na razie brakuje efektywnych terapii.

Na świecie prowadzonych jest kilkadziesiąt badań klinicznych nad wykorzystaniem mRNA do produkcji szczepionek przeciw chorobom wirusowym, m.in. HIV, cytomegalii, mononukleozie

zakaźnej wywołanej przez wirus Epsteina-Barra (EBV), Zika, RSV, grypie pandemicznej i Nipah.

Jeszcze większe nadzieje budzą prace nad preparatami mRNA o działaniu przeciwnowotworowym. Na liście chorób, z którymi naukowcy próbują się zmierzyć za pomocą tej technologii, są m.in. czerniak, glejak mózgu, rak jajnika, jelita grubego, piersi, płuc i prostaty, a także nowotwory głowy i szyi. Zdaniem niektórych ekspertów, pierwsze preparaty tego typu mogą trafić na rynek jeszcze w tym dziesięcioleciu.

Technologia mRNA pozwoli na personalizację terapii

Korzyści byłyby gigantyczne. Rozwiązania stosowane obecnie mają tę zasadniczą wadę, że nie pozwalają na ukierunkowanie leczenia na chore komórki i obejmują również zdrowe tkanki, prowadząc do ich uszkodzeń. Preparaty oparte na technologii mRNA pozwoliłyby na „zaprogramowanie” układu odpornościowego w taki sposób, by atakował jedynie nieprawidłowo działające komórki nowotworowe, a także dopasowanie terapii do konkretnego pacjenta. Taka personalizacja byłaby możliwa dzięki analizie mutacji w materiale pobranym za pomocą biopsji, a następnie dopasowaniu mRNA do profilu tej mutacji. Większe wyzwanie stanowią choroby o podłożu genetycznym, w przebiegu których organizm nie wytwarza określonych substancji. W tym przypadku niezbędne są rozwiązania z dziedziny inżynierii komórkowej. Technologia mRNA pozwala na stosowanie białek przez krótki okres związany ze stymulowaniem układu odpornościowego przeciwko konkretnemu „wrogowi”.

REKLAMA

ACTIVLAB
pharma

WSZYSTKO DLA TWOJEJ RODZINY *zdrowia*



Pajęczki na skórze

– defekt urody czy objaw choroby?

Beata Nowak

Popękane naczynka na twarzy i nogach są częstym problemem. Na twarzy występują jako pojedyncze czerwone nitki lub całe skupiska, natomiast na nogach są sine lub sinogranatowe. Mogą również występować w grupach. Traktowane są przede wszystkim jako defekt estetyczny skóry, w dodatku istotny jedynie dla kobiet. Tymczasem świadczą przede wszystkim o zaburzeniach krążenia i mogą być objawem poważniejszych schorzeń.

Tak zwane pajęczki znacznie częściej pojawiają się u pań, jednak także co piątemu mężczyźnie problem ten nie jest obcy. Często zwracają oni się do lekarza dopiero wtedy, gdy poza zmianami na skórze, mają już inne poważniejsze dolegliwości. Wówczas leczenie staje się już trudniejsze.

Przyczyny

Czynniki powstawania są różne: przyjmowane leki (np. antykoncepcyjne), ciąża, przebyte choroby, skłonności genetyczne, dieta. Niektóre potrawy mogą też doraźnie spowodować rozszerzenie naczynek krwionośnych. Nie bez znaczenia są też sytuacje stresowe. Osoba pod wpływem silnych emocji zaczyna się rumienić, a naczynka stają się widoczne. Są to na ogół objawy przejściowe, które znikają samoistnie. Czasami jednak na twarzy utrzymują się dłużej – może to trwać kilka godzin, a nawet kilka tygodni. Zdarza się też, że objaw ten jest stały. Kluczową rolę odgrywa tu jego przyczyna.

Na powstanie pajęczków wpływ mają także hormony, a przede wszystkim estrogen. To on jest odpowiedzialny za osłabianie naczyń włosowatych, przez co tracą one swoją sprężystość i poszerzają się. Widoczne przekrwienia wywołane przez hormony zanikają jednak po ustabilizowaniu się

ich poziomu. W przypadku objawów na nogach, do przyczyn musimy dodać też długotrwałe przebywanie w pozycji stojącej, a także nadwagę i otyłość.

Nie tylko estetyka

Pajęczki na twarzy mogą być groźne – zależy czym są spowodowane. Mogą być objawami wielu schorzeń, np. wątroby lub chorób układułowych. Gdy na twarzy pojawia się rumień, ważne jest zebranie wywiadu – od kiedy trwa taki stan, kiedy się nasila, czy było wdrożone leczenie. Jeśli lekarz posiada te składowe informacje, może rozpocząć diagnostykę. W niektórych przypadkach okazuje się konieczne nawet pobranie wycinka do badania histopatologicznego, by wykluczyć określony rodzaj choroby. Pojawienie się tych zmian na nogach oznacza z kolei problem skutkujący żylakami i przewlekłą niewydolnością żylną.

Diagnostyka

Poza wywiadem z pacjentem, diagnostyka wymaga przeprowadzenia kilku badań. Ocena zmian pod dermatoskopem, analiza krwi oraz ultrasonografia dopplerowska, to podstawowe procedury.

*Witalności
nie tylko od Święta!**

życzy
Silesian Pharma



Wątrota azjatycka dla:
Mocnego serca
Sprawnego krążenia żylnego
Sprawności umysłowej

1000 ml

Żelazo + Głóg + Witaminy

* Żelazo i Niacyna – przyczyniają się do zmniejszenia uczucia zmęczenia i znużenia.

Suplementy diety nie mogą być stosowane jako substytut (zamiennik) zróżnicowanej diety. Nie należy przekraczać zalecanej porcji do spożycia w ciągu dnia. Pamiętaj, że bardzo ważny jest zrównoważony sposób żywienia i zdrowy tryb życia. Suplementy diety powinny być przechowywane w sposób niedostępny dla małych dzieci.

Więcej informacji o produkcie na www.silesianpharma.pl

Informacje, których dostarcza badanie USG, pozwalają stwierdzić, czy pacjent przebył wcześniej zakrzepicę żyłną (zarówno w układzie głębokim, jak i powierzchownym) lub przypadkiem nie ma świeżej zakrzepicy żyłnej, jak również ocenić stopień wydolności żył, tzn. czy jest refluks w układzie zarówno żył głębokich, jak i żył powierzchownych.

Kiedy bowiem się ruszamy, krew płynie w górę – mięśnie pracują uciskając na naczynia. Gdy przestajemy chodzić lub biegać, krew nie opada do nóg, bo chroni nas przed tym system specjalnych zastawek, które zamykają się, uniemożliwiając cofnięcie się krwi płynącej do serca. Jeżeli zastawki w naczyniach działają nieprawidłowo – mamy słabe mięśnie i niewielką aktywność, krew wraca i naciska na ściany żył. Żyły rozszerzają się i nie wracają już do pierwotnego kształtu. Skutkiem są żylaki i pajęczki.

Skuteczność zabiegów laserowych jest wysoka. Naczynka, które zostaną poddane naświetleniu, zamykają się i raczej nie ulegają rekanalizacji.



Uwaga na nogi

Zmiany naczyniowe na kończynach dolnych nie są problemem izolowanym, tak jak w przypadku zmian występujących na skórze twarzy. Mogą być sygnałem, że występuje jakaś patologia w obrębie układu leżącego głębiej. Dotyczy to często układu powierzchownego, niewidocznego dla pacjenta, który nie ma świadomości, że coś złego się dzieje, a czego efektem są właśnie zmiany, które mu przeszkadzają. Objawy mogą być skutkiem niewydolności żyłnej, refluksu w układzie żył powierzchownych i nadciśnienia żylnego.

Problem z twarzą

Na rozszerzenie naczyń krwionośnych wpływ ma też ciepło, dlatego zwiększone występowanie pajęczków na twarzy następuje latem. Pacjenci uskarżają się wtedy na dyskomfort i nadmierne zaczerwienienie skóry połączone z uczuciem świądu i pieczenia. Dlatego najlepszym okresem na podjęcie kuracji jest zima. Naczynka nie są wówczas tak rozszerzone. Można poddać się wtedy zabiegom laserowym, które mogą być wykonywane tylko w okresach, kiedy nie ma zbyt dużego natężenia światła.

Terapie

Zmiany naczyniowe mogą być leczone różnymi metodami. Jedną z nich jest skleroterapia. Polega na podaniu w formie iniekcji do naczyń żylnych preparatu, który wytwarza miejscowy stan zapalny i powoduje zwłóknienie tego naczynia. Metody tej nie można stosować jednak we wszystkich rodzajach naczyń, jak również we wszystkich ich lokalizacjach. Czasami wykonanie takiego zabiegu jest zbyt ryzykowne.

Inną metodą jest laseroterapia z wykorzystaniem laserów wysokoenergetycznych. Polega na zamknięciu światła uszkodzonego naczynia przez jego termiczną koagulację. Efekt tego zabiegu jest widoczny w zasadzie natychmiast – obserwuje się zblednięcie naczyń. W ciągu kilku minut po impulsacji wiązki laserowej dochodzi do przegrzania otaczającej tkanki i lekkiego zaczerwienienia. Wszystkie objawy powstałe w skutek zabiegu, takie jak delikatny obrzęk czy zaczerwienienie, ustępują w czasie od kilku godzin do kilku dni.

Nie ma jednego sposobu, który wyleczy wszystkie zmiany naczyniowe. Pajęczki mogą znajdować się na różnych głębokościach. Mogą mieć różną średnicę czy grubość ścianki, dlatego długość wiązki świetlnej musi być dostosowana do charakterystyki zmiany.

Wynik leczenia

Skuteczność zabiegów laserowych jest wysoka. Naczynka, które zostaną poddane naświetleniu, zamykają się i raczej nie ulegają rekanalizacji. Natomiast efekt nawrotu jest spowodowany tym, że przy osobniczej tendencji do tworzenia nowych teleangiektazji, mogą wystąpić ponownie nowe pajęczki, dokładnie tuż obok naczynka zamkniętego.

Aby zabieg był skuteczny, pacjent nie może mieć tzw. aktywnej opalenizny, dlatego procedury laserowe wykonywane są sezonowo – najlepiej w okresie jesienno-zimowym, kiedy ekspozycja skóry na słońce jest minimalna. Przed zabiegiem pacjent powinien przez przynajmniej 6 tygodni unikać przebywania na słońcu. Ten sam czas wymagany jest po leczeniu.

Doraźna ulga w pracy

Odciążenie dla układu naczyniowego i ulgę dla nóg przynosi częste unoszenie ich ku górze. A jeżeli nie jest to możliwe, na przykład w pracy, poruszanie nimi co jakiś czas, kotysząc się od palców do pięt, stojąc na nich czy robiąc kilka kroków. Unikać należy długotrwałego bezruchu, zakładania nogi na nogę oraz noszenia obuwia na wysokim obcasie. ■

FARMAPROFIT Zapisz się do bezpłatnej prenumeraty!

Wyślij wiadomość na adres magazyn@farmaprofit.pl w tytule wpisując „Prenumerata”, a co kwartał otrzymasz od nas nowy numer magazynu FarmaProfit w wersji elektronicznej. Bez żadnych dodatkowych opłat!

*zapisując się wyrażasz zgodę na przesłanie informacji handlowych na adres e-mail.

Podanie danych jest dobrowolne. Administratorem Danych Osobowych jest „Farmacol – Logistyka” Sp. z o.o. z siedzibą w Katowicach, ul. Szopienicka 77. Dane przetwarzane są w celu przesyłania magazynu. Dane będą przetwarzane do czasu Twojej rezygnacji. Kontakt do inspektora ochrony danych: inspektor.odo@farmacol.com.pl. Dane nie podlegają profilowaniu. Dane nie będą udostępniane do państwa trzeciego. Odbiorcami danych będą podmioty, z którymi administrator danych ma podpisane umowy powierzenia. Rezygnację możesz złożyć na adres magazyn@farmaprofit.pl. Masz prawo do żądania dostępu do danych osobowych, ich sprostowania, usunięcia lub ograniczenia przetwarzania lub prawa do wniesienia sprzeciwu wobec przetwarzania, a także o prawie do przenoszenia danych. Wniosek o realizację praw uzyskasz na stronie www.farmacol.com.pl. Masz prawo wniesienia skargi do organu nadzorczego.



EMOFIX[®]

Hemostatyczna maść na krwawienia z nosa



X Szybko hamuje krwawienia

- Samoistne i pourazowe
- Spowodowane:
 - nieprawidłowościami naczyniowymi
 - stosowaniem preparatów donosowych
 - innymi czynnikami

dla dzieci i dorosłych



Skuteczność maści Emofix z uwzględnieniem intensywności krwawień z nosa¹

- 91,9% u pacjentów z krwawieniami łagodnymi
- 90,9% u pacjentów z krwawieniami umiarkowanymi
- 100% u pacjentów z krwawieniami ciężkimi

Emofix, hemostatyczna maść ochronna, wyrób medyczny. **Opakowanie:** Tuba 30g z aplikatorem donosowym. **Sposób stosowania:** Dorosli i dzieci: Hamowanie krwawienia: należy pokryć odpowiednią ilością maści krwawiące miejsce. Zapobieganie nawrotom krwawienia: 2 x dziennie, przez co najmniej 2 tygodnie po ostrym epizodzie krwawienia.

Piśmiennictwo: 1. Passali D. and „Epistaxis” Study Group; Haemostatic ointment efficacy in the treatment and prevention of epistaxis: a multi-centric study in 100 patients; Clin Ter. 2005 Jul-Aug;156(4):139-43

DMG Italia srl
via Laurentina
Km. 26,700
Pomezia (Rzym)
Włochy

Podmiot prowadzący reklamę i dystrybutor:
Vitamed
Pharmaceuticals
www.vitamed.pl



Super

narząd – wątroba

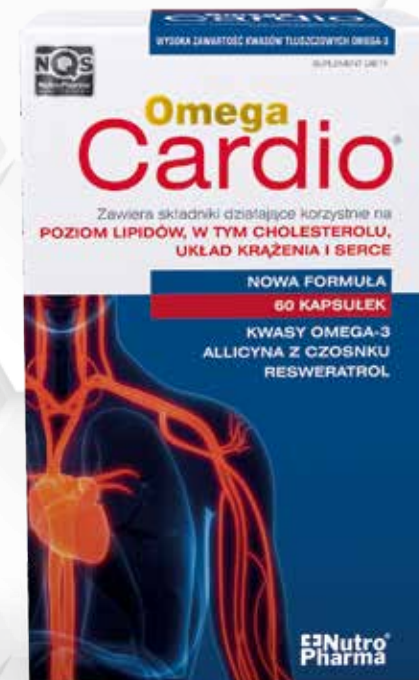
✍️ Jakub Kurowski

Osoby dotknięte chorobami wątroby znają uczucie ogólnego osłabienia i wyniszczenia, jakie powodują. Niestety, większości z nas, zdrowych, wydaje się, że to niezniszczalny narząd, a jego niedomagania ograniczają się do skutków dietetycznych. Nic bardziej mylnego.

Medycyna Dalekiego Wschodu już w starożytności oddała wątrobie należne jej miejsce w naszym organizmie. Dostrzegła jej rolę nie tylko w procesie trawiennym, lecz także w regulacji naszego funkcjonowania w wymiarze zarówno fizycznym, jak i psychicznym, przypisując jej rolę w reakcjach na emocje. We współczesnym języku sportowym coraz częściej używa się określenia „zostawić wątrobę na boisku” czy „wykrzesać z niej siły” i chociaż językoznawcy mogą mieć różne na ten temat opinie, to stwierdzenia te oddają istotę jej roli.

Fabryka zdrowia

Wątroba jest największym narządem wewnętrznym człowieka i kluczowym organem metabolicznym. Reguluje proces trawienia, produkuje żółć, płyn zasadowy zawierający cholesterol i kwasy żółciowe, które emulgują i ułatwiają rozkład tłuszczów pokarmowych. Magazynuje cukier w postaci glikogenu i stopniowo uwalnia glukozę do krwi. Rozkłada i neutralizuje wchłonięte w przewodzie pokarmowym toksyny, powodując łatwiejsze ich wydalanie. Odgrywając istotną rolę w procesach trawienia i termoregulacji, wytwarza także



by **NutroPharma**



SUPLEMENT DIETY

▶ istotne białka, w tym czynniki krzepnięcia. Syntetyzuje też wiele substancji enzymatycznych. Z racji wielu funkcji jej rolę w organizmie można przyrównać do fabryki, która pozwala na normalne funkcjonowanie, i która – mimo możliwości samoregenerujących – nie jest niezniszczalna.

Jedną z najczęstszych chorób tego narządu jest niealkoholowe stłuszczenie wątroby (NAFLD), które może doprowadzić do zwłóknień i stanów zapalnych. Z racji postępującej degeneracji sposobu odżywiania, jest ono typowane jako jedna z najczęstszych przyczyn marskości na świecie w najbliższych latach.



Wątroba a choroba Alzheimera

Niesprawna wątroba może nawet oznaczać większe ryzyko choroby Alzheimera – do tego wniosku doszli naukowcy z Uniwersytetu Autonomicznego w Barcelonie. Jak podkreślają, zwykle, w odniesieniu do tego schorzenia, zajmowano się po prostu zmianami zachodzącymi w mózgu. Jednak do rozwoju choroby mogą przyczynić się stany zapalne czy stres oksydacyjny, dla których wątroba ma kluczowe znaczenie – tłumaczy hiszpański eksperci. W badaniach na myszach znaleźli wyraźne zmiany w wątrobach zwierząt z chorobą Alzheimera – powiększenie tego organu, nienaturalne złogi białek, a także właśnie zapalenia i stres oksydacyjny.

- Zobaczyliśmy, że chore myszy miały większe wątroby, a gdy je zbadaliśmy pod mikroskopem, wykryliśmy patologię wątroby w postaci amyloidozy. Dlatego postanowiliśmy pogłębić badanie tych zmian, które mogą zachodzić w wątrobie oraz relacji między wątrobą a mózgiem. Do tej pory było to rzadko badane – mówi Juan Fraile, autor pracy opublikowanej w periodyku „Cells”.

Udział wątroby w usuwaniu z organizmu beta-amyloidu (białka, którego złogi gromadzą się w mózgu w przebiegu choroby Alzheimera) znany był już wcześniej. Podobnych doniesień jest więcej. Grupa specjalistów z Yale University, również tego lata, doniosła na przykład o tym, że zwłóknieniu wątroby towarzyszy pogorszenie zdolności poznawczych i zmniejszenie objętości mózgu. Naukowcy zauważyli pogorszenie pamięci roboczej, zdolności rozwiązywania problemów, spadek prędkości przetwarzania informacji oraz obkurczenie istoty szarej. Amerykański zespół również zwraca uwagę na kluczową rolę stanów zapalnych.

- Coraz więcej ludzi zaczyna zdawać sobie sprawę, że nie ma tak naprawdę podziału między zaburzeniami dotyczącymi tylko mózgu, a aspektami zdrowia fizycznego – mówi prof. Dustin Scheinost, autor odkrycia. - Zaczynamy rozumieć, że choroby wątroby, serca i inne schorzenia wpływają na mózg, a zaburzenia mózgowie mają wpływ na ciało – podkreśla.

Mówi się o osi wątroba-mózg, czy szerzej – jelito-wątroba-mózg, w której narządy te oddziałują na siebie za pośrednictwem dróg hormonalnych, metabolicznych i immunologicznych. Do tej osi można dodać jeszcze serce. Powody doskonale ukazuje badanie opisane w ubiegłym roku przez zespół University of Oxford na łamach periodyku „Nature Communications”, z udziałem 30 tys. uczestników projektu UK Biobank. Większa ilość tłuszczu, wyższy poziom zwłóknienia i zapalen oraz większe stężenie żelaza w wątrobie

towarzystwo mniejszej objętości mózgu, bardziej nasilonym uszkodzeniom naczyń mózgowych i gorszej strukturze istoty białej. Podobne, negatywne efekty w mózgu badacze zauważyli przy gorszym funkcjonowaniu serca, szczególnie przy zaburzeniach pracy aorty i lewej komory. Jednocześnie dostrzegli silne korelacje między stanem wątroby i kondycją serca, co szczególnie dotyczyło zgromadzonego w wątrobie tłuszczu i właśnie pracy lewej komory [1].

Co jej szkodzi

Wyłączając choroby genetyczne, na których pojawianie się mamy ograniczony wpływ, oraz choroby WZW typu A, B, C, w ogólnym pojęciu wątrobie zagrażamy my sami, poprzez niehigieniczny styl życia. Potocznie przyjęto się łączyć niewydolność wątroby z nadużywaniem alkoholu. To oczywiście prawda – ten czynnik ją rujnuje, doprowadzając w tragicznych skutkach do jej marskości, czyli obumarcia.

Jednak jest wiele innych zagrożeń, często lekceważonych. Jedną z najczęstszych chorób tego narządu jest niealkoholowe stłuszczenie wątroby (NAFLD), które może doprowadzić do zwłóknień i stanów zapalnych. Z racji postępującej degeneracji sposobu odżywiania, jest ono typowane jako jedna z najczęstszych przyczyn marskości na świecie w najbliższych latach.

Niealkoholowe stłuszczenie wątroby najczęściej rozpoznaje się u osób z nadwagą i otyłością. Prawdopodobieństwo stwierdzenia tej choroby wynosi aż 60 procent. W grupie ryzyka są też chorzy na cukrzycę, zwłaszcza typu 2, a także osoby z zaburzeniami gospodarki lipidowej. Chorobę diagnozuje się także w przypadku stanów zapalnych oraz polekowych uszkodzeniach tego narządu.

Nieoczywiste objawy

Zwykło się mówić, że wątroba nie boli. W istocie, zaburza to postrzeganie choroby przez pacjenta. Narząd ten nie posiada nerwów czuciowych i często jego stan chorobowy jest odbierany jako niedomaganie innego organu. Powiększona wątroba często np. uciska na żołądek, powodując ból w jego okolicy. Podobnie rzecz się ma z kolkami, które często występują w prawym podżebrzu. Z postaci bez objawów choroba wątroby potrafi się szybko przekształcić w bardzo spektakularną objawowo. Jej skutki mogą zagrażać bezpośrednio życiu. Może się objawić krwotokiem z żyłaków przełyku, żółtaczką, pojawieniem się wodobrzusza czy niewydolnością narządu.

Dbałość

Wątrobę rujnuje dieta, zwłaszcza dostarczanie organizmowi większej ilości tłuszczów ponad te, które może właściwie strawić. W jadłospisie pro wątrobowym powinno znaleźć się przede wszystkim dużo owoców i warzyw z naciskiem na te ostatnie. Szczególne znaczenie ma dostarczanie na poziomie 30 g na dobę błonnika w nich zawartego. Niewiele osób zdaje sobie też sprawę z tego, że wątroba źle reaguje na stres i zimno. ■

Piśmiennictwo:

1. <https://zdrowie.pap.pl/byc-zdrowym/sprawna-watroba-zdrowszy-mozg>
<https://media.pulsmedycyny.pl/aktualnosci/pr/822644/we-wczesnej-diagnostyce-chorob-watroby-olbrzymia-role-odgrywa-lekarze-rodzinni>
<http://www.oczyszczanie-watroby.pl/przewodnik/anatomia-i-funkcje-watroby/>
<https://www.nia.nih.gov/news/markers-abnormal-liver-function-linked-alzheimers-disease>
<https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fnagi.2019.00174/full>
<http://wmcenter.pl/watroba-ochrona-przed-choroba-alzheimera.html>



Z najwyższą dawką lecytyny na rynku*

Sprawny umysł, świetna forma.



Więcej na: vitabuerlecithin.pl

Nazwa produktu leczniczego: Vita Buerlecithin, płyn doustny, produkt złożony. **Skład jakościowy i ilościowy:** 100 ml produktu zawiera: lecytynę sojową 10,4 g (roślinny kompleks fosfolipidowy zawierający m.in. biologicznie czynne składniki: fosfatydylocholinę, kefalinę i inozytofosfatydy); witaminę B2 w postaci soli sodowej fosforanu ryboflawiny 4,8 mg, (co odpowiada ca 3,5 mg witaminy B2); witaminę B6 w postaci chlorowodoru pirydoksyny 3,5 mg; witaminę B12 – cyjanokobalamina 2,5 mikrograma, sodowy D-pantotienian 20 mg, amid kwasu nikotynowego 35 mg. **Substancje pomocnicze o znanym działaniu:** każde 20 ml płynu zawiera 1,62 g sacharozy; 2,7 g etanolu (w tym etanol pochodzący z aromatu); 11 mg czerwień koszenilowej (E 124), składniki aromatu: 8,5 mg cukru inwertowanego i 4,25 mg alkoholu benzylowego (E 1519), oraz siarczyn (E 220) – sładowe ilości. Produkt zawiera 48 mg sodu w 20 ml płynu. **Postać farmaceutyczna:** płyn doustny. **Wskazania do stosowania:** osłabienie pamięci i koncentracji; stany stresowe, nadpobudliwość nerwowa, bezsenność; stany wyczerpania fizycznego i psychicznego (przepracowanie, wyczerpanie, szybkie męczenie się); pomocniczo w dolegliwościach sercowych na tle nerwowym; objawy niedoboru witamin z grupy B; stan rekonwalescencji po przebytej chorobie; pomocniczo u osób w podeszłym wieku; zapobiegawczo w miażdżycy naczyń; zapobiegawczo i pomocniczo przy zwiększonym stężeniu cholesterolu we krwi. **Dawkowanie i sposób podawania:** Przed użyciem butelkę należy wstrząsnąć. Dzieci w wieku od 12 lat i dorośli: o ile lekarz nie zaleci inaczej, 20 ml 3 razy na dobę. W razie znacznego osłabienia organizmu dawkę dobową można podwoić. **Przeciwwskazania:** Nadwrażliwość na substancje czynne, orzechy, orzeszki ziemne, soję lub na którąkolwiek substancję pomocniczą. Nie stosować u osób z zespołem przeciwciężki antyfosfolipidowy. Ze względu na zawartość etanolu produktu Vita Buerlecithin płyn nie stosować u: dzieci w wieku poniżej 12 lat; kobiet w ciąży i karmiących piersią; osób ze schorzeniami wątroby, padaczką, chorobą alkoholową, uszkodzeniami mózgu. Pacjenci z rzadkimi dziedzicznymi zaburzeniami związanymi z nietolerancją fruktozy, zespołem złego wchłaniania glukozy-galaktozy lub niedoborem sacharazy-izomaltazy, nie powinni przyjmować produktu. **Specjalne ostrzeżenia i środki ostrożności dotyczące stosowania:** Niewielkie zmiany wyglądu, smaku i konsystencji produktu są dopuszczalne ze względu na zawartość składników pochodzenia naturalnego i nie mają wpływu na jego jakość. **Specjalne ostrzeżenia dotyczące substancji pomocniczych:** Etanol: produkt zawiera 13,4% m/m etanolu. Przyjmując jednorazowo 20 ml produktu, wprowadza się do organizmu 2,7 g etanolu. Dawka produktu podana w ilości 40 ml (dziecko w wieku 12 lat i o masie ciała 30 kg lub dorosłemu o masie ciała 70 kg) spowoduje narażenie na etanol wynoszące odpowiednio 180 mg/kg mc. w przypadku dziecka, natomiast u dorosłego 77 mg/kg mc., co może spowodować zwiększenie stężenia alkoholu we krwi (ang. blood alcohol concentration, BAC) o około 30 mg/100 ml u dziecka oraz u osoby dorosłej o 13 mg/100 ml. Dla porównania, u osoby dorosłej, pijącej kieliszek wina lub 500 ml piwa, stężenie alkoholu we krwi wyniesie prawdopodobnie około 50 mg/100 ml. Jednoczesne podawanie z lekami zawierającymi np. glikol propylenowy lub etanol może prowadzić do kumulacji etanolu i wywołać działania niepożądane. Sacharoza, cukier inwertowany; dawka dobowa produktu (60 ml) zawiera 5 g węglowodanów, co odpowiada 0,42 jednostki chlebowej. Produkt zawiera 8,5 mg cukru inwertowanego w dawce 20 ml. Czerwień koszenilowa (E 124): produkt może powodować reakcje alergiczne. Alkohol benzylowy (E 1519): produkt zawiera 4,25 mg alkoholu benzylowego w dawce 20 ml. Alkohol benzylowy (składnik aromatu) może powodować reakcje alergiczne. Duże objętości alkoholu benzylowego należy podawać z ostrożnością i tylko w razie konieczności, zwłaszcza u pacjentów z zaburzeniami czynności nerek lub wątroby z powodu ryzyka kumulacji toksyczności (kwasica metaboliczna). Sód: produkt zawiera 48 mg sodu w 20 ml płynu, co odpowiada 2,4% zalecanej przez WHO maksymalnej 2 g dobowej dawki sodu u osób dorosłych. Olej sojowy: produkt zawiera olej sojowy. Siarczyn (E 220): produkt zawiera sładowe ilości siarczynów, rzadko może powodować ciężkie reakcje nadwrażliwości i skurcz oskrzeli. **Działania niepożądane: bardzo rzadko** (<1/10 000): ciężkie reakcje alergiczne na składniki produktu, reakcje nadwrażliwości na barwnik czerwień koszenilowa (E 124); reakcje nadwrażliwości np. wysypka, pokrzywka. **Częstość występowania nieznana** (nie może być określona na podstawie dostępnych danych): zawroty głowy, kołatanie serca, zaburzenie żołądkowo-jelitowe (np. stolce tłuszczowe, biegunka), nudności, wymioty, podwyższone ciśnienie tętnicze. **Podmiot odpowiedzialny:** Orifarm Healthcare A/S, Energivej 15, 5260 Odense S, Dania. **Numer pozwolenia na dopuszczenie do obrotu:** R/1796 wydane przez Prezesa Urzędu Rejestracji Produktów Leczniczych, Wyrobów Medycznych i Produktów Biobójczych. **Kategoria dostępności:** Produkt leczniczy wydawany bez przepisu lekarza – OTC.

*Na podstawie zawartości lecytyny w dziennych dawkach w preparatach OTC wyfiltrowanych z bazy IQVIA Pharmascope, MAT 02.2022, molecule: lecithin

Problemy układu

pokarmowego

okiem dietetyka



Aleksandra Kotlarz-Woźniak – dietetyk, psychodietetyk, absolwentka Uniwersytetu Medycznego w Poznaniu. Właścicielka poradni żywieniowej PROzdraviam. W swojej praktyce zawodowej zajmuje się głównie pacjentami z otyłością i zaburzonymi relacjami z jedzeniem. Prowadzi również kobiety w ciąży i laktacji oraz dzieci. Jej misją jest edukacja żywieniowa i lepsze zdrowie Polaków.

Dolegliwości ze strony układu pokarmowego to zjawisko powszechnie występujące u większości społeczeństwa. To jedno z częstszych powodów wizyt pacjentów w aptekach i gabinetach lekarskich. Problemy te są też nierzadką przyczyną hospitalizacji. Do najczęstszych i najbardziej uporczywych zaliczamy m.in. biegunki, zaparcia, wzdęcia czy nawracające bóle brzucha. Część z nich bywa niestety bagatelizowana przez pacjentów, co może skutkować poważnymi chorobami układu pokarmowego.

rozwoju zaburzeń bądź chorób układu pokarmowego w dużej mierze decyduje nieprawidłowy styl życia. W tym pojęciu mieści się nadmierna masa ciała, brak lub zbyt mała aktywność fizyczna, palenie tytoniu, nadużywanie alkoholu oraz źle zbilansowane codzienne żywienie. Wyniki

badania ostatnich lat pokazują również, jak ważna dla układu pokarmowego jest mikrobiota jelitowa. Jej odpowiedni skład wpływa na metabolizm, trawienie i wiele innych procesów zachodzących w organizmie. Początki dolegliwości mogą być zaś nieswoiste.

Suplement diety

Vivomixx®

probiotyk wielkiej pomocy



De Simone Formulation zawiera:

8 szczepów dobroczynnych bakterii kwasu mlekowego:

- | | | |
|--|--|---|
| <p>4 x <i>Lactobacillus</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ↳ <i>Lactobacillus acidophilus</i> DSM24735® / NCIMB 30442 ↳ <i>Lactobacillus plantarum</i> DSM24730® / NCIMB 30437 ↳ <i>Lactobacillus paracasei</i> DSM24733® / NCIMB 30439 ↳ <i>Lactobacillus delbrueckii ssp. bulgaricus</i> DSM24734® / NCIMB 30440** | <p>3 x <i>Bifidobacterium</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ↳ <i>Bifidobacterium breve</i> DSM24732® / NCIMB 30441 ↳ <i>Bifidobacterium longum</i> DSM24736® / NCIMB 30435* ↳ <i>Bifidobacterium infantis</i> DSM24737® / NCIMB 30436* | <p>1 x <i>Streptococcus</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ↳ <i>Streptococcus thermophilus</i> DSM24731® / NCIMB 30438 |
|--|--|---|
- * Przeklasyfikowano jako *B. lactis*.
** Przeklasyfikowano jako *L. helveticus*.

De Simone Formulation jako nieliczny z probiotyków **znajduje się w wytycznych stosowania** m.in.: **WGO** – Światowa Organizacja Gastroenterologii, **ECCO** – Europejska Organizacja Choroby Crohna i Zapalenia Jelita Grubego, **ESPEN** – Europejskie Stowarzyszenie Żywienia Klinicznego i Metabolizmu, **ESPGHAN** – Europejskie Stowarzyszenie Gastroenterologii, Hepatologii i Żywienia Dzieci, **PTG** – Polskie Towarzystwo Gastroenterologii



Pharmabest Sp. z o.o.
Rumiana 31A, 02-956 Warszawa
tel. +48 22 404 94 10

Podstawowe badania – jakie warto przeprowadzić?

Przed decyzją o wyborze inwazyjnych działań, gastro bądź endoskopii, należy przeprowadzić badanie krwi, które będzie pomocne w zidentyfikowaniu źródeł problemów z układem pokarmowym.

Zaleca się wykonać:

- podstawową morfologię,
- badanie na obecność *Helicobacter pylori* IgG we krwi,
- badanie OB i CRP,
- próby wątrobowe (ALT, AST, ALP, BIL, GGTP),
- badanie wskaźników funkcjonalnych trzustki (lipazy i amylazy),
- badanie moczu,
- badanie ogólne kału,
- badanie kału na krew utajoną,
- USG jamy brzusznej.

Styl życia a choroby układu pokarmowego

Do najczęstszych schorzeń należą m.in. choroba refluksowa, choroba wrzodowa, zespół jelita drażliwego, nieswoiste choroby zapalne jelit, zaparcia, biegunki czy bakteryjny przerost jelita cienkiego. Dolegliwości te są realnym zagrożeniem dla prawidłowo funkcjonującego organizmu. Mogą powodować zaburzenia wchłaniania, co niesie ryzyko niedożywienia.

Pacjent z zaparciem niejednokrotnie szuka pomocy w aptece. Warto pamiętać, że problemy z układem pokarmowym występują bardzo często i nie należy ich bagatelizować. Zaleca się, aby poinformować pacjenta, by udał się na konsultację do specjalisty, zaczynając od lekarza internisty.



Każde z tych schorzeń jest często spotykane u pacjentów pojawiających się w gabinecie dietetyka. Są to jednostki chorobowe, w których dużą część leczenia, oprócz farmakologicznego, stanowią niefarmakologiczne, czyli głównie żywieniowe, połączone nierzadko z poprawą ogólnego stylu życia. Leczenie niefarmakologiczne może być czasowe lub trwałe.

Niestety, nie ma jednego uniwersalnego sposobu odżywiania, który mógłby pomóc wszystkim chorym. Ogólne zasady żywienia, obowiązujące w Polsce, mogą pomóc uregulować zaparcia, wzdęcia czy bóle brzucha, jednak najważniejsze jest indywidualne podejście do pacjenta. Wszystkie choroby dietozależne mają opracowane ogólne zalecenia żywieniowe. Warto pamiętać, aby w ich obrębie brać pod uwagę również indywidualną formę doboru menu dla każdego pacjenta.

Ogólne zasady stylu życia, które warto zalecać i stosować jako codzienną rutynę, to:

- spożywanie ok. 5 regularnych posiłków dziennie (kierując się zasadą: częściej, a mniej),
- jedzenie bez pośpiechu, dokładne gryzienie i przeżuwanie pokarmu,
- spożywanie dań z uważnością, w spokojnej atmosferze,
- picie odpowiedniej ilości płynów w ciągu dnia,
- eliminacja posiłków smażonych, tłustych, a także zbyt obfitych,
- rezygnacja z produktów wysoko przetworzonych,
- ograniczenie lub eliminacja substancji słodzących,
- zachowywanie przerwy od jedzenia – ok. 3 godz. przed snem,
- odpowiednia ilość snu (7-9 godzin dziennie),
- redukcja czynników stresujących lub nauka radzenia sobie z nimi (tutaj warto skonsultować się z psychologiem, psychoterapeutą czy psychiatrą),
- codzienna aktywność fizyczna (mogą być to również nieobciążające spacerki).

Sposób na zaparcia

Zbyt mała częstotliwość wypróżnień to jedna z najczęściej występujących dolegliwości układu pokarmowego. Szacuje się, że na problemy z defekacją uskarża się 20-30 proc. populacji i wielokrotnie częściej występują one u kobiet niż u mężczyzn. Zaparcia nasilają się wraz z wiekiem i znacząco wpływają na pogorszenie komfortu życia pacjentów. Szacuje się, że przypadłość ta dotyczy ok. 20 proc. osób po 65. roku, a wśród tych, którzy ukończyli 80 lat, jest to aż 50 proc.

Problemy z wypróżnianiem możemy podzielić na pierwotne (czynnościowe lub idiopatyczne) i wtórne. Ich najczęstszą postacią jest zaparcie idiopatyczne, stwierdzone w 90 proc. przypadków. Idiopatyczna forma zaparcia związana jest z wydłużonym czasem pasażu jelitowego.

W ostatnich kilku dekadach styl życia ludzi na całym świecie mocno się zmienił. Codzienność wielu osób obfituje w ogromny pośpiech za różnymi celami, co bardzo niekorzystnie wpływa na nasze zdrowie jako populacji. Zaparcia są zaś następstwem tych właśnie zmian. Ich główną przyczyną jest nieprawidłowa higiena życia, w tym również niewłaściwe żywienie.

Aby złagodzić bądź zniwelować dokuczliwe objawy problemów z wypróżnianiem, należy zmodyfikować żywienie oraz styl życia. Zmiany, które należy zastosować, to:

- **zwiększenie ilości błonnika pokarmowego w diecie do rekomendowanej dawki** – zdrowa, dorosła osoba, zgodnie z zaleceniami Światowej Organizacji Zdrowia (WHO), powinna spożywać wraz z żywnością ok. 25 g błonnika dziennie (przy zaparciach mogą być to trochę większe wartości, zależy od przypadku),
- **przyjmowanie odpowiedniej ilości płynów** – zgodnie z normami żywienia dla populacji Polski mężczyźni powinni pić ok. 2,5 litrów płynów dziennie, a kobiety 2 litry,
- **regularne spożywanie posiłków** – co 3-4 godziny,
- **wprowadzenie do codziennej rutyny aktywności fizycznej**, która pozytywnie wpływa na pracę i ruchy perystaltyczne jelit (30-60 min dziennie),
- **nauka prawidłowej techniki defekacji**,
- **rozważenie stosowania probiotyków.**

Wspólne działanie specjalistów

Pacjent z zaparciem niejednokrotnie szuka pomocy w aptece. Warto pamiętać, że problemy z układem pokarmowym występują bardzo często i nie należy ich bagatelizować. Zaleca się, aby poinformować pacjenta, by udał się na konsultację do specjalisty, zaczynając od lekarza internisty. Przyczyną zaparcia może być wiele i może tu pomóc praca kilku specjalistów: lekarza pierwszego kontaktu, gastrologa, dietetyka, psychologa.

We współczesnym świecie dolegliwości opisane w artykule są dość dobrze poznane, dzięki czemu różne sposoby ich leczenia są także obszernie opracowane. Stwarza to ogromną możliwość wyleczenia lub poprawy jakości życia osób chorujących.

Piśmiennictwo:
<https://ncez.pzh.gov.pl/choroba-a-dieta/choroby-ukladu-pokarmowego/dieta-dobra-dla-jelit/>
<https://ncez.pzh.gov.pl/choroba-a-dieta/choroby-ukladu-pokarmowego/ibs-czyli-zespol-jelita-nadwrazliwego-cz-1-definicja-rozpoznanie-leczenie/>
 Adrych K., Rydzewska G., *Rozpoznawanie i leczenie zespołu jelita nadwrażliwego w praktyce lekarza rodzinnego*, 4(1): 52-59, *Varia Medica*, 2020
 Gałęcka M., *Znaczenie mikrobioty jelitowej w kształtowaniu zdrowia człowieka – implikacje w praktyce lekarza rodzinnego*, Instytut Mikrobiologii, Poznań, 2018
 Grzymisławski M., Gawędzki J. (red.), *Żywienie człowieka zdrowego i chorego*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa, 2012
 Daniluk J., *Przewlekłe zaparcia – niedoceniany problem kliniczny*, *Klinika Gastroenterologii i Chorób Wewnętrznych, Uniwersytet Medyczny w Białymstoku, Via Medica*, 2018

REKLAMA



LEK PROBIOTYCZNY
ENTEROL
Saccharomyces boulardii CNCM I-745



MAKSYMALNA DAWKA LEKU PROBIOTYCZNEGO**

ZAPOBIEGA, LECZY, PRZYWRACA RÓWNOWAGĘ MIKROBIOTY JELITOWEJ

Enterol Forte (Saccharomyces boulardii CNCM I-745) Skład: Jedna sachetka zawiera liofilizowane drożdżaki *Saccharomyces boulardii* co odpowiada 500 mg drożdżaków *Saccharomyces boulardii* CNCM I-745. **Substancje pomocnicze o znanym działaniu:** Jedna sachetka zawiera 65 mg laktazy jednowodnej i 943,9 mg fruktozy. **Postać farmaceutyczna:** proszek do sporządzania zawiesiny doustnej, w sachetce. **Wskazania do stosowania:** Enterol Forte jest wskazany do stosowania u dorosłych w zapobieganiu oraz leczeniu biegunk różnego pochodzenia, takich jak: ostre biegunki infekcyjne (bakteryjne lub wirusowe), biegunka związana ze stosowaniem antybiotyków oraz choroby zapalne jelit, działania niepożądane ze strony przewodu pokarmowego podczas leczenia eradykacyjnego *Helicobacter pylori*, nawracająca biegunka spowodowana zakażeniem *Clostridium difficile* jako dodatek do leczenia wankomycyną lub metronidazolem. **Dawkowanie i sposób podawania:** Enterol Forte jest przeznaczony dla osób dorosłych. Produkt nie jest przeznaczony do stosowania u dzieci i młodzieży. W przypadku dzieci i młodzieży należy stosować produkt Enterol o mocy 250 mg. **Dawkowanie:** Ostrość infekcyjna (bakteryjna lub wirusowa): 1 do 2 sachetki na dobę przez okres 10-14 dni. Biegunka związana ze stosowaniem antybiotyków oraz choroby zapalne jelit: 1 do 2 sachetki na dobę, w trakcie i po antybiotykoterapii. Działania niepożądane podczas eradykacji *H. pylori*: 1 do 2 sachetki na dobę. Biegunka spowodowana zakażeniem *C. difficile*: 2 sachetki na dobę przez okres do 4 tygodni. Sposób podawania: Produkt stosować doustnie. Zawartość sachetki należy wysypać do niewielkiej ilości wody lub osłodzonego napoju, wymieszać i natychmiast wypić. Proszek z sachetki można także mieszać z pokarmem. Należy pamiętać aby woda lub pokarm nie były zbyt gorące. Ze względu na ryzyko zakażenia drożdżami powielzającymi, sachetkę nie należy otwierać w salach chorych. Osoby z personelu medycznego muszą podczas kontaktu z probiotykami w celu podania ich pacjentom nosić rękawice, po czym natychmiast je wyrzucić i dokładnie umyć ręce (patrz punkt 4.4). **Przeciwwskazania:** Nadwrażliwość na substancję czynną lub na którąkolwiek substancję pomocniczą wymienioną w punkcie 6.1; Alergia na drożdżaki, w szczególności *Saccharomyces boulardii*. Pacjenci z cewnikiem założonym do żyły centralnej; Pacjenci w stanie krytycznym lub pacjenci ze znacznie zmniejszoną odpornością, ze względu na ryzyko fungemii (patrz punkt 4.4). **Ostrzeżenia i środki ostrożności:** **Specjalne ostrzeżenia:** Biegunka może być objawem innej poważniejszej choroby. Jeżeli biegunka utrzymuje się dłużej niż 2 dni lub jeśli w kale pojawi się krew lub wystąpi gorączka, należy zwrócić uwagę do lekarza. **Ważne ostrzeżenia:** Nie należy stosować doustnego lub pozajelitowego nawodnienia. Po ustąpieniu biegunki, leczenie można kontynuować przez kilka dni. Podawanie leku nie zastępuje nawodnienia w sytuacji, gdy jest ono niezbędne. Ilość podawanych płynów i drogę ich podawania (doustna lub dożylna) należy dostosować do nasilenia objawów biegunki, wieku i ogólnego stanu zdrowia pacjenta. Jeżeli biegunka trwa dłużej niż 2 dni, należy zwrócić uwagę do lekarza. **Ważne ostrzeżenia:** Nie należy stosować doustnego lub pozajelitowego nawodnienia pacjenta. Bardzo rzadko notowano przypadki fungemii (i wykrywano szczepy *Saccharomyces we kwi*) i posocznicy, w większości przypadków u pacjentów z założonym wkłuciem centralnym, w stanie krytycznym lub ze znacznie zmniejszoną odpornością, powodującą najczęstszą gorączkę. W większości przypadków wynik postępowania był zadowalający po przerwaniu stosowania *Saccharomyces boulardii*, podaniu leczenia przeciwgrzybiczego i w razie konieczności wyjęcia cewnika. Niemniej jednak, w przypadku niektórych pacjentów w stanie krytycznym wystąpił zgon (patrz punkty 4.3 i 4.8). Podobnie, jak w przypadku wszystkich leków zawierających żywe drobnoustroje, należy zwrócić szczególną uwagę na postępowanie z produktem w obecności pacjentów, szczególnie z wkłuciem centralnym, ale także obwodowym, również tych, którzy nie przyjmują *Saccharomyces boulardii*, aby uniknąć możliwości jakiegokolwiek zakażenia za pośrednictwem rąk i (lub) rozprzestrzeniania się drobnoustrojów w powietrzu (patrz punkt 4.2). Produkt zawiera laktazę jednowodną, dlatego nie powinien być stosowany u pacjentów z rzadko występującą dziedziczną nietolerancją galaktozy, brakiem laktazy lub zespołem złego wchłaniania glukozy-galaktozy. Produkt zawiera fruktozę, dlatego pacjenci z dziedziczną nietolerancją fruktozy nie powinni przyjmować tego produktu leczniczego. **Środki ostrożności dotyczące stosowania:** Należy poinformować pacjenta o konieczności: – rehydratacji (odpowiedniego nawodnienia organizmu) poprzez spożywanie dużych ilości słodkich napojów, w celu wyrównania strat płynów spowodowanych biegunką (średnie dzienne zapotrzebowanie osoby dorosłej na wodę wynosi 2 litry) – utrzymania odpowiedniego reżimu żywieniowego wykluczając niektóre pokarmy takie jak: owoce, zielone warzywa, pikantne potrawy, mrożona żywność, schłodzone napoje; natomiast zalecane jest spożywanie grillowanego mięsa i ryżu. Należy rozważyć ograniczenie spożycia mleka i pokarmów mlecznych. Enterol Forte zawiera żywe komórki, które rozwijają się w temperaturze 37°C. Z tego powodu nie należy mieszać produktu z płynami lub potrawami, które są zbyt gorące (temperatura powyżej 50°C), mrożone lub zawierające alkohol. **Działania niepożądane:** Częstość występowania działań niepożądanych określono w następujący sposób: bardzo często (> 1/10), często (≥ 1/100, < 1/10), niezbyt często (≥ 1/1000, < 1/100), rzadko (≥ 1/10000, < 1/1000), bardzo rzadko (< 1/10000, < 1/100000), włącznie z wystąpieniem pojedynczych przypadków), częstość nieznana (częstość nie może być określona na podstawie dostępnych danych). W obrębie każdej grupy o określonej częstości występowania działania niepożądane są wymienione zgodnie ze zmniejszającą się ciężkością. **Klasyfikacja według układów i narządów zgodnie z terminologią MedDRA:** zaburzenia układu jelit: wzdęcia; zaparcia; częstość nieznana. **Zakażenia i zarażenia pasożytnicze:** Fungemia u pacjentów z wkłuciem centralnym i w stanie krytycznym lub pacjentów ze znacznie zmniejszoną odpornością (patrz punkt 4.4); bardzo rzadko, posocznica u pacjentów w stanie krytycznym lub ze znacznie osłabioną odpornością (patrz punkt 4.4); częstość nieznana. **Zaburzenia skóry i tkanki podskórnej:** reakcje alergiczne: świąd, powstawanie bąbli (pokrzywka), wysypka, osutka miejscowa lub obejmująca całe ciało, obrzęk (reakcja alergiczna), bardzo rzadko. **Zaburzenia układu immunologicznego:** reakcja anafilaktyczna a nawet wstrząs; bardzo rzadko. **Zgłaszanie podejrzewanych działań niepożądanych:** Po dopuszczeniu produktu leczniczego do obrotu istotne jest zgłaszanie podejrzewanych działań niepożądanych. Umożliwia to nieprzerwane monitorowanie stosunku korzyści do ryzyka stosowania produktu leczniczego. Osoby należące do fachowego personelu medycznego powinny zgłaszać wszelkie niepożądane działania niepożądane za pośrednictwem Departamentu Monitorowania Niepożądanych Działań Produktów Leczniczych Urzędu Rejestracji Produktów Leczniczych, Wyrobów Medycznych i Produktów Biobójczych: Al. Jerozolimskie 181C; 02-222 Warszawa, tel. + 48 22 49 21 301; faks + 48 22 49 21 309; Strona internetowa: <https://smz.uzdrowie.gov.pl/> Działania niepożądane można zgłaszać również podmiotowi odpowiedzialnemu. **Podmiot odpowiedzialny:** BIOCODEX, 7 avenue Gallieni, 94250 Gentilly, Francja | **Pozwolenia nr:** 27125 wydane przez Prezesa URP. | **Kategoria dostępności:** produkty lecznicze wydawane bez przepisu lekarza – OTC | **Data ostatniej aktualizacji CHPL:** 15.06.2022. *Enterol, 250 mg probiotyk numer 1 w Polsce – IQVIA National Sales Data 11/2021, OTC3 class: 03D5, MAT/11/21 (value&volume) oraz *Saccharomyces boulardii* (Biocodex) to produkt probiotyczny numer 1 na świecie pod względem wartości w 2020 roku (value), na podst. danych IQVIA MIDAS 2020 (ATC: A7F) & IQVIA OTCims 2020 (OTC: 03F103D5) & Deduplication. ** Dotyczy dawek *Saccharomyces boulardii* CNCM I-745 | ENTR1/006/23

Kalprotektyna w kale?

Badanie różnicujące IBS i raka jelita grubego

Ilość osób zmagających się z chorobami jelit każdego roku rośnie. Ból brzucha, wzdęcia, biegunka, zaparcia – te objawy mogą być wynikiem choroby zapalnej jelit, zespołu jelita wrażliwego lub nawet raka jelita grubego. Kalprotektyna jest głównym białkiem zawartym w komórkach pojawiających się w miejscu stanu zapalnego. Jej podwyższony poziom w kale wskazuje na stan zapalny toczący się w jelitach. Wykonując proste, 10-minutowe badanie z kału można uniknąć inwazyjnej kolonoskopii.



Kalprotektyna jest głównym białkiem zawartym w neutrofilach, ma działanie bakteriostatyczne i mukostacyjne, jest uwalniana i wydzielana z kałem. Podwyższony poziom kalprotektyny w kale wskazuje na migrację neutrofilów do światła jelita i toczący się tam stan chorobowy.

Ponieważ białko jest odporne na degradację, stało się markerem wykrywającym choroby zapalne jelit, mogące w przyszłości wymagać operacji, i odróżniającym je od zespołu jelita wrażliwego, które nie wymaga wykonania inwazyjnych badań endoskopowych, takich jak kolonoskopia.

Badanie kalprotektyny – przed wykonaniem kolonoskopii

Częstość występowania chorób zapalnych jelit (takich jak choroba Crohna i wrzodziejące zapalenie jelita grubego) wzrasta, przez co wiele osób z podobnymi objawami, które wywołuje niegroźny zespół jelita wrażliwego, ma niepotrzebnie wykonywane inwazyjne badania szpitalne.

Niestety, klasyczne metody badania, takie jak kolonoskopia, mają szereg ograniczeń – są inwazyjne, kosztowne, czasochłonne, stanowią psychiczne obciążenie dla pacjenta, a także są często trudne do wykonania, bo nie zawsze miejsca zmienione zapalnie są endoskopowo dostępne.

Dodatkowo kolonoskopia, mimo że jest złotym standardem w diagnozowaniu chorób jelit, czasem może być wykonana niepotrzebnie. Z uwagi na mogące wystąpić po kolonoskopii powiktania, warto sprawdzić najpierw, czy objawy choroby jelit nie są wywołane przez zespół jelita drażliwego.

Kiedy warto wykonać badanie?

Kalprotektyna jest testem pierwszego rzutu w przypadku, gdy podejrzewa się nieswoiste choroby zapalne jelit (IBD), chorobę Leśniowskiego-Crohna (CD), wrzodziejące zapalenie jelita grubego (CU) czy nowotwory jelita grubego.

Objawy i wskazania:

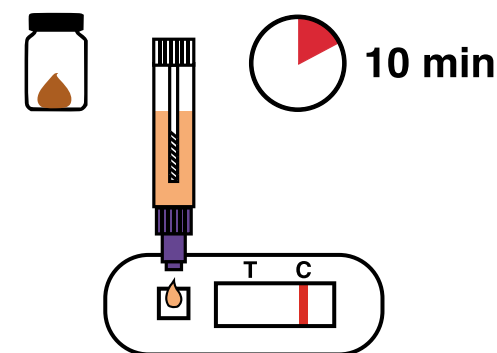
- występują trwałe (4 tygodnie lub więcej) lub nawracające (2 epizody w ciągu 6 miesięcy lub więcej) biegunki i bóle brzucha,
- krwawienie z odbytnicy,
- utrata masy ciała lub anemia (niedokrwistość),
- brak apetytu,
- zmiana rytmu wypróżnień,
- choroby zapalne jelit w najbliższym pokrewieństwie,
- czynniki zwiększające ryzyko zachorowania na raka jelita grubego: wiek powyżej 50 lat, palenie tytoniu, nadwaga i otyłość, brak regularnej aktywności fizycznej, spożywanie alkoholu, źle zbilansowana dieta, w której dominują nasycone kwasy tłuszczowe, cukry proste i duże ilości czerwonego mięsa.

Nieinwazyjne i proste badanie kalprotektyny w kale jest bardzo skuteczną metodą w różnicowaniu stanów zapalnych od zaburzeń czynnościowych, zarówno u dorosłych, jak i u dzieci. Badanie kalprotektyny można wykonać w laboratorium lub samodzielnie w domu. W obu przypadkach metoda badania jest dokładnie taka sama. **Wynik pozytywny (który wskazuje na możliwy stan zapalny jelit) otrzymuje się, gdy stężenie przekracza 50 µg kalprotektyny na gram kału. Wymaga on wtedy pilnej konsultacji z lekarzem i dalszej diagnostyki.**

RAK JELITA GRUBEGO CZY IBS ?

Sprawdź, jak je odróżnić i uniknąć inwazyjnych badań

WYKONAJ SAMODZIELNIE ŁATWY TEST Z KAŁU



Profilaktyka raka jelita grubego: wiek po 50 roku życia, nadwaga, palenie tytoniu, nowotwory w rodzinie



Objawy: trwałe lub nawracające biegunki, utrata masy ciała, ból brzucha, zmiana rytmu wypróżnień

Test wykrywa podwyższony poziom kalprotektyny w kale (marker stanów zapalnych jelit)



TEST DOSTĘPNY WYŁĄCZNIE W APTEKACH



CALPROTECTIN'ALERT® jest swoistym, testem immunodiagnostycznym do wykrywania kalprotektyny w kale, gdy jej stężenie przekracza 50 µg kalprotektyny na gram kału. Kalprotektyna jest głównym białkiem zawartym w neutrofilach – komórkach pojawiających się w miejscu stanu zapalnego. Podwyższony poziom kalprotektyny w kale wskazuje na stan zapalny jelit.

To jest wyrób medyczny. Dla bezpieczeństwa używaj go zgodnie z instrukcją lub etykietą.

WYŁĄCZNY DYSTRYBUTOR / PODMIOT PROWADZĄCY REKLAMĘ :
ZBADAJŚIE SP. Z O.O.
ul. Norwida 1/2, 48-300 NYSA
POLAND / NIP: 7532438338
+48 730 332 383 / www.labhome.pl



WYTWÓRCA :
VEDALAB
Rue de l'Expansion - ZAT du Londeau -
Cerisé - B.P. 181 - 61006 ALENCON
Cedex, FRANCJA



Cholesterol a miażdżyca

✍️ Jakub Kurowski

Dobry cholesterol i zły cholesterol to potoczne nazwy dwóch lipoprotein. Frakcja HDL zwana jest dobrym cholesterolem, LDL to ten zły. Ich poziom zależy od wielu czynników – genetycznych, na które nie mamy wpływu, ale też od sposobu życia i odżywiania się. Zaburzenie metabolizmu lipidów może przyczynić się do rozwoju chorób takich jak miażdżyca, choroba wieńcowa czy udar mózgu

Istota problemu

Ten związek chemiczny pochodzi w organizmie z dwóch źródeł. Jednym są składniki pożywienia – znajduje się przede wszystkim w produktach zwierzęcych, zawierających tłuszcze. Drugim źródłem jest produkcja własna organizmu. Jest niezbędny do funkcjonowania narządów wewnętrznych ciała. Występuje w tkankach i osoczu krwi. Jest bardzo ważnym składnikiem wszystkich błon komórkowych, istotnym elementem kwasów tłuszczowych oraz składnikiem budulcowym hormonów. Jest niezbędny do wytwarzania witaminy D3, hormonów nadnercza oraz płciowych, odgrywa również istotną rolę w pracy mózgu.

Normy cholesterolu to kwestia indywidualna, dlatego błędem jest narracja kojarząca go wyłącznie z chorobami. Nie jest szkodliwy sam w sobie. Niebezpieczny jest dopiero jego nadmiar.

Co za dużo...

Najgorszym skutkiem są choroby miażdżycowe. Cholesterol, jako jedna z substancji tłuszczowych, ma wpływ na powstawanie tzw. blaszki miażdżycowej, która powoduje zatykanie tętnic. Skutkuje to niebezpiecznymi komplikacjami i chorobami niedokrwienymi. Urwana blaszka miażdżycowa zatyka tętnicę wieńcowa, doprowadzając do niedokrwienia, czego skutkiem jest martwica mięśnia sercowego.

Miażdżyca może jednak obejmować różne elementy naczyń, w różnych częściach organizmu. Jeżeli dotyczy naczyń serca, może prowadzić do zawału, choroby niedokrwiennej, w przypadku naczyń mózgowych – do udaru mózgu, a gdy pojawia się w kończynach dolnych powoduje miażdżycę tętnic kończyn dolnych.

Najczęstsza choroba cywilizacyjna

Wysoki cholesterol po cichu i bezboleśnie niszczy zdrowie, a o tym, że mamy problem, zwykle dowiadujemy się w momencie gwałtownej manifestacji jego skutków, na przykład w postaci zawałów serca. Hipercholesterolemia jest w Polsce epidemią. Aż 70 proc. dorosłych Polaków cierpi na zaburzenia lipidowe, charakteryzujące się zbyt wysokim poziomem cholesterolu.

Konsekwencją mogą być poważne problemy kardiologiczne. Pierwszymi, zauważalnymi symptomami często są jednak dopiero objawy choroby wieńcowej, przede wszystkim ból w klatce piersiowej. Manifestacją miażdżycy tych naczyń jest dławica piersiowa. Pojawiające się w klatce piersiowej dolegliwości zaczynają się za mostkiem i mogą promieniować do lewej ręki, zuchwy, nadbrzusza, a także pleców.

- Pamiętajmy, że miażdżyca, jako choroba układu sercowo-naczyniowego, według statystyk jest w Polsce najczęstszą przyczyną zgonów – podkreśla dr Marek Bronisz, kierownik Oddziału Kardiologii Specjalistycznego Szpitala im. dra Alfreda Sokołowskiego w Wałbrzychu. I dodaje: - Na pewno w krajowej populacji występuje duże nasycenie czynnikami ryzyka jej rozwoju. Około 20 milionów Polaków ma hipercholesterolemię, czyli nieprawidłowy poziom cholesterolu we krwi, 11 milionów cierpi na nadciśnienie tętnicze, a 3 miliony na cukrzycę. Takim osobom o wiele łatwiej zachorować na miażdżycę.

Diagnostyka

Poziom cholesterolu we krwi powinien być sprawdzany raz w roku podczas rutynowego badania. Osoby z grupy ryzyka

GASTROTUSS®

Przeciwrefluksowy syrop i tabletki do żucia

Aktywnie hamuje refluks



Szybkie i kompleksowe działanie na przyczyny i objawy refluksu



- 🌊 Tworzy mechaniczną barierę antyrefluksową
- 🌊 Wiąże pepsynę i kwas solny zapobiegając uszkodzeniom tkanek^{1,2}
- 🌊 Przyspiesza proces opróżniania żołądka
- 🌊 Eliminuje gazy, zmniejsza TLESR³
- 🌊 Regeneruje podrażnioną śluzówkę
- 🌊 Łagodzi kaszel refluksowy

1. E. Dobson et al. Effect of an anti-reflux medication in the control of asthma cough: A placebo-controlled crossover study with an antacid drug in chronic coughers. Pulmonary Pharmacology & Therapeutics. 2010; 23(1): 11-14.
2. Shigaya Y et al. Inhibition of pepsin activity by alginate in vitro and the effect of specipersin. Int J Pharm. 2003; Nov 4; 264(1-2): 40-42.
3. Utreraso R et al. Effect of Magnesium Alginate (The Gastrostall) on Gastroesophageal Reflux in Infants. Journal of Pediatric Gastroenterology and Nutrition. 2011; Feb; 52(2): 230-5.

powinny badanie powtarzać częściej, w zależności od decyzji lekarza. - *Jeżeli są przesłanki podejrzenia genetycznie uwarunkowanej hipercholesterolemii, w rodzinie były zachorowania na miażdżycę, to najlepiej zacząć badać się jak najszybciej – w dzieciństwie. A patrząc ogólnie na populację, to pierwsze badania skriningowe powinny odbyć się w 30-40. roku życia – podkreśla dr Marek Bronisz. - Pamiętajmy przy tym, że nie ma korelacji między wagą ciała a poziomem cholesterolu. Osoby szczupłe też mogą mieć istotnie rozwiniętą miażdżycę – zaznacza specjalista.*

Badanie wykonuje się z surowicy krwi. Istotne jest zwrócenie uwagi na wysokość poszczególnych jego frakcji. Dokładny wynik gwarantuje lipidogram, zawierający dane cholesterolu całkowitego TC, HDL, LDL i trójglicerydów TG. Zgodnie z rekomendacjami Polskiego Towarzystwa Kardiologicznego, u osób zdrowych powinno się otrzymywać następujące wartości wskaźników:

- cholesterol całkowity (TC) – poniżej 190 mg/dl,
- cholesterol frakcji LDL – poniżej 115 mg/dl,
- cholesterol frakcji HDL – powyżej 40 mg/dl u mężczyzn i powyżej 45 mg/dl u kobiet,
- trójglicerydy (TG) – poniżej 150 mg/dl.

Pamiętajmy, że poziom cholesterolu jest oceniany w zależności od tego, czy badamy osobę zdrową, czy chorą po zawale serca, leczeniu interwencyjnym albo angioplastyce. Jak zauważa dr Marek Bronisz, *docelowe poziomy cholesterolu są różne w zależności od tego, jakich grup pacjentów dotyczy. Jeżeli mówimy o tych z rozwiniętą miażdżycą, po zawale czy leczeniu kardiochirurgicznym, to według współczesnej wiedzy im niższy jest poziom cholesterolu, szczególnie tego złego we frakcji LDL, tym korzystniej dla pacjentów.*

Lekarze zalecają, żeby badania wykonywać w jednym laboratorium, ze względu na aparaturę i stosowane odczynniki. Gwarantuje to konsekwentnie stałe dane do analizy wyników.

Profilaktyka

Wraz z wiekiem zwiększa się tendencja do zmniejszania aktywności fizycznej i ruchowej, co często przekłada się na wyższe poziomy cholesterolu. Wtedy zaczynają się też nawarstwiać złe skutki jego podwyższonego poziomu, który to stan zazwyczaj

trwa już od wielu lat. Im jesteśmy starsi, tym cięższe ponosimy konsekwencje niekontrolowania cholesterolu w młodości. Golonka z zasmażaną kapustą, żeberka, smalec... - *W czym problem?* – pytają niektórzy. Chwilowo być może w niczym, gorzej, gdy te nawyki żywieniowe stają się regułą.

Dużo możemy zrobić sami. Podstawą jest właściwa, dobrze zbilansowana dieta. Bogata w warzywa, owoce, zgodnie z sugerowanymi piramidami żywienia. Jest w nich miejsce na tłuszcze, ale najlepiej roślinne czy obecne w rybach morskich. Za najlepszy jadłospis uznano dietę śródziemnomorską, wpisaną nawet na listę niematerialnego dziedzictwa ludzkości UNESCO.

Całkowite wyeliminowanie cholesterolu z jadłospisu nie jest możliwe ani konieczne. Jego dzienna dawka w pożywieniu nie powinna przekraczać 300 mg. Spożywanie potraw powinno być przyjemnością, a nie katorgą – chodzi o to, by zachować zdrowy rozsądek.

Sama dieta to jednak nie wszystko. Pomocna, a wręcz konieczna, jest też aktywność fizyczna. Codzienne spacerowanie, gimnastyka, nordic walking, jogging, jazda na rowerze czy pływanie – też w granicach rozsądku, w miarę indywidualnych możliwości i stanu zdrowia. Pozwoli to nie tylko spalić tłuszcz i zbędne kalorie. Organizm staje się lepiej dotleniony i zahartowany, obniża się ryzyko chorób cywilizacyjnych, takich jak miażdżycy, nadciśnienie tętnicze czy cukrzyca typu 2.

Leczenie

Medycyna posiada coraz lepsze leki na tę chorobę. Aplikowane doustnie czy w formie zastrzyków, w zależności od specyfiku, podawane komfortowo dla pacjenta – raz na miesiąc czy nawet kilka miesięcy. To są metody skuteczne i bezpieczne. Trzeba jednak podkreślić, że lekarstw odwracających zaawansowany proces miażdżycowy ciągle nie ma. Są badania pokazujące, że intensywne, skuteczne leczenie tej choroby i czynników jej ryzyka powoduje zahamowanie procesu, a w niektórych przypadkach nawet zmniejszenie się obecności blaszek miażdżycowych. Jeżeli jednak choroba jest zaawansowana, pacjent przeżył udar, zawał serca, kalcyfikacje są nasilone, to współczesna medycyna nie dysponuje środkami, aby ten proces w sposób radykalny odmienić. Warto o tym pamiętać zawczasu i się tą wiedzą dzielić. ■

Opracowanie na podstawie materiałów prasowych.

FP Zapisz się do bezpłatnej prenumeraty!

Wyślij wiadomość* na adres magazyn@farmaprofit.pl w tytule wpisując „Prenumerata”, a co kwartał otrzymasz od nas nowy numer magazynu FarmaProfit w wersji elektronicznej. **Bez żadnych dodatkowych opłat!**
*zapisując się wyrażasz zgodę na przesyłanie informacji handlowych na adres e-mail.

Podanie danych jest dobrowolne. Administratorem Danych Osobowych jest „Farmacol – Logistyka” Sp. z o.o. z siedzibą w Katowicach, ul. Szopienicka 77. Dane przetwarzane są w celu przesyłania magazynu. Dane będą przetwarzane do czasu Twojej rezygnacji. Kontakt do inspektora ochrony danych: inspektor.odo@farmacol.com.pl. Dane nie podlegają profilowaniu. Dane nie będą udostępniane do państwa trzeciego. Odbiorcami danych będą podmioty, z którymi administrator danych ma podpisane umowy powierzenia. Rezygnację możesz złożyć na adres magazyn@farmaprofit.pl. Masz prawo do żądania dostępu do danych osobowych, ich sprostowania, usunięcia lub ograniczenia przetwarzania lub prawa do wniesienia sprzeciwu wobec przetwarzania, a także o prawie do przenoszenia danych. Wniosek o realizację praw uzyskasz na stronie www.farmacol.com.pl. Masz prawo wniesienia skargi do organu nadzorczego.



Pharmacy Price Analytics

Zyskaj dostęp do niezależnie zweryfikowanych informacji oraz praktycznych spostrzeżeń na temat cen na rynku.



Wygoda i łatwość użytkowania.



Bardziej świadome decyzje cenowe.

Dołącz do blisko 7 tys. aptek współpracujących z IQVIA.
Zapraszamy do kontaktu z Ewą Klej
Ewa.Klej@iqvia.com
+48 795 158 944

Dzieci słońca

Jakub Kurowski

Niech ci znów zaświeci słońce. To życzenie pełne wiary i optymizmu określa często niedocenianą rolę światła w naszym życiu. Brak zwłaszcza tego naturalnego, słonecznego, może być powodem wielu poważnych schorzeń.



Okres jesienno-zimowy nie jest korzystny dla zdrowia i kondycji nie tylko ze względu na zwiększone ryzyko infekcji przeziębieniowych. Poważnym zagrożeniem, dotykającym całą populację mieszkającą na naszej szerokości geograficznej, jest deficyt ekspozycji na światło słoneczne.

Kiedy nastaje ciemność, ilość melatoniny zwiększa się, natomiast gdy na powierzchnię ziemi zaczynają docierać promienie słoneczne i rozpoczyna się dzień, ilość hormonu snu gwałtownie spada. I to jest jeden z przykładów, w jaki sposób rytm światło-ciemność, dzień-noc wyznacza biologiczny rytm ludzkiego organizmu.

Światło a zegar biologiczny

Każdy człowiek posiada swój zegar biologiczny sterowany przez mózg. A tak naprawdę ma ich wiele i są one bardzo precyzyjne. Nasze zegary biologiczne są zależne głównie od dostępu światła, które wpływa na pracę szyszynki, gruczołu wydzielania wewnętrznego. Tak powstaje subtelna gra hormonów – kortyzolu i melatoniny, które sterują procesami budzenia się i zasypiania.

Sygnaty świetlne jasno-ciemno, które docierają do siatkówki, przesyłane są dalej do jądra nadskrzyżowaniowego – struktury znajdującej się w mózgu. Mieści się ono w większej strukturze mózgowej, zwanej podwzgórzem, i jest odpowiedzialne za regulowanie wszystkich procesów fizjologicznych właśnie pod kątem zmian dobowych. Bodźce te przesyłane są do szyszynki, która produkuje hormon melatoninę, związaną z procesami snu.

Ośrodki medyczne szczególnie powinny zapewnić optymalne warunki fotobiologiczne, które przyspieszą rekonwalescencję bądź wspomogą procesy zdrowienia pacjentów poprzez zastosowanie światła o odpowiedniej barwie i intensywności.



Pogorszenie nastroju

Jedną z konsekwencji niedoboru światła jest podatność na depresję. Mówimy wtedy o chorobie afektywnej sezonowej (SAD), która może przybierać postać depresji zimowej, powracającej tylko w okresach jesienno-zimowych, ale również choroby dwubiegunowej o charakterze sezonowym. Ta forma charakteryzuje się tym, że jesienią i zimą występują depresje,



Seria **aromaterapeutycznych** produktów dla dzieci.

Wspiera leczenie przeziębienia i grypy, inhaluje, ułatwia oddychanie i zasypianie.



TERAZ
200 i 400
ml



Płyn do kąpieli na przeziębienie z olejkami eukaliptusa sosny i lawendy.



Materiał reklamowy:
Langsteiner Sp. z o.o.
Producent: Langsteiner Sp. z o.o.



Multiwitaminowe żelki Babel VITA z sokami owocowymi.



Plastry AROMAterapeutyczne z naturalnymi olejkami. Działają do 8 godzin.



Żel pielęgnacyjny rozgrzewający z olejkami aromatycznymi.

Płyn do kąpieli Babel to jest wyrób medyczny. Używaj go zgodnie z instrukcją używania lub etykietą.

a w okresie wiosny – stany hipomaniakalne, wzmożonego nastroju, większej aktywności. Pierwsze objawy mogą pojawić się już u dwudziestolatków. Jeżeli epizody powtarzają się przez dwa lata z rzędu, możemy kwalifikować je jako SAD.

Coraz większą ilość osób zaczyna dotykać też syndrom określanej jako winter blues. Ten zespół objawów psychosomatycznych o lżejszym natężeniu nie jest traktowany jako choroba, lecz zjawisko związane z ograniczeniem dostępu do naturalnego światła słonecznego. Dolegliwości mogą obejmować m.in. pogorszenie nastroju, utratę sił i energii, trudności w koncentracji, zwiększenie lub zmniejszenie apetytu, rozdrażnienie, rozkojarzenie, a także problemy ze snem.

Różnice pomiędzy objawami winter blues a sezonowym zaburzeniem afektywnym (SAD)

Kategoria objawów	Winter blues	Zaburzenia afektywne (SAD)
Intensywność objawów	Łagodne	Silne
Czas trwania objawów	Krótkotrwałe	Długotrwałe
Reakcja na terapię światłem	Lekka poprawa	Poprawa może być widoczna
Efektywność w pracy	Lekki spadek nastroju, ogólny chwilowy spadek energii, zmniejszona motywacja	Obniżenie nastroju, utrata energii, trudności z koncentracją
Wpływ na funkcjonowanie w społeczeństwie	Objawy bywają zagłuszane, są widoczne w szerszym odcinku czasowym	Objawy mogą prowadzić do trudności w relacjach społecznych
Związki z pogodą i porą roku	Podatność na temperaturę powietrza oraz okres jesienno-zimowy	Związek z okresem mniejszego nasłonecznienia (jesień-zima)
Zgłaszanie objawów oraz szukanie pomocy u lekarza specjalisty	Objawy bywają lekceważone, nieskłaniające do szukania pomocy u specjalisty	Wpływ na ogólne funkcjonowanie prowadzi do szukania pomocy u specjalisty

Terapie pomocnicze

Dbłość o dietę. Zimą warto zwrócić uwagę składniki codziennego menu. W diecie powinny znaleźć się produkty bogate w witaminy i minerały, owoce, warzywa, orzechy, ryby, mięso, nabiał, a także produkty zbożowe. Warto unikać jedzenia tłustych i ciężkostrawnych potraw, które mogą obniżyć samopoczucie.

Aktywność fizyczna. Regularna aktywność fizyczna pomaga walczyć z objawami depresji i poprawia kondycję psychiczną. Wybierajmy taką jej formę, która sprawia przyjemność, jak jazda na rowerze, bieganie, nordic walking, joga, fitness, pływanie, taniec czy chociażby spacerować na świeżym powietrzu.

Relacje międzyludzkie. Przyjaźnie i dobre relacje rodzinne są nie do przecenienia. Wspólne wyjście na spacer, do kina, teatru, na koncert czy rodzinne gotowanie, otwierają płaszczyznę do rozmów oraz dzielenia się emocjami i przeżyciami, które mogą polepszyć samopoczucie.

Hobby. Zimą warto wygospodarować czas na własne pasje i zainteresowania. Czytanie, pisanie, malowanie, granie na instrumencie, oglądanie filmów i seriali, a może słuchanie muzyki? Ważne, aby robić to, co sprawia przyjemność i relaksuje.

Dbłość o otoczenie. Warto zadbać o najbliższą przestrzeń, aby czuć się w niej dobrze i komfortowo. Mała zmiana aranżacji mieszkania, koloru ścian, nowe dodatki czy kilka nowych roślin? Najważniejsze, by otaczać się rzeczami, które cieszą i inspirują.

Lecznicze światło

W fototerapii używa się specjalnych lamp, które emitują światło o parametrach zbliżonych do promieni słonecznych. Sesje lecznicze trwają od 20 do 60 minut, w zależności od rodzaju stosowanych lamp i zaleceń lekarskich. Terapia świetlna jest jedną z alternatywnych form leczenia osób cierpiących na zaburzenia psychiczne, szczególnie te wynikające z sezonowego niedoboru światła słonecznego.

Na niekorzystne skutki czasowego ograniczenia dostępu do słońca narażeni są zarówno pracownicy firm, marketów i linii produkcyjnych, oświetlanych wyłącznie sztucznym światłem, jak i pacjenci szpitali oraz placówek długoterminowej opieki medycznej. Ich psychika i funkcje poznawcze mogą być zaburzone nawet wiosną i latem. Ośrodki medyczne szczególnie powinny zapewniać optymalne warunki fotobiologiczne, które przyspieszą rekonwalescencję bądź wspomogą procesy zdrowienia pacjentów poprzez zastosowanie światła o odpowiedniej barwie i intensywności.

Human Centric Lighting (HCL) to najbardziej zaawansowane rozwiązanie systemów oświetleniowych zorientowanych na człowieka. Jego prozdrowotne działanie przestawia dr nauk fizycznych Paweł Morawski: - *To filozofia oświetlenia, w której oprawy LED zarządzane są poprzez inteligentny system w chmurze i naśladując wędrówkę słońca, wspierają nasz pierwotny cykl okołodobowy. Takie rozwiązanie oferuje funkcję dostosowania natężenia światła oraz dostrajania kolorów. Dzięki temu osoby przebywające w budynku mają możliwość rozpoczynania dzień w ciepłym świetle z dużą domieszką czerwieni, która nie wrywa organizmu z trybu nocnego odpoczynku. Do południa następuje oświetlenie ponownie zwiększając zawartość barwy czerwonej imitując światło zachodzącego słońca, co ma korzystny wpływ na produkcję melatoniny – hormonu odpowiedzialnego za jakość naszego snu i nocnego odpoczynku.*

Opracowanie na podstawie materiałów prasowych.

ŁATWO!
O WYJĄTKOWY
PREZENT Z BIOVITAL

Suplement diety **biovital**[®]
ZDROWIE plus

- ENERGIA I WITALNOŚĆ
- SERCE I UKŁAD KRAŻENIA

Wit. E, Wit. C, KWAS FOLIOWY, ŻELAZO, Wit. B₆, GŁÓG

1000 ml

EGIS



Polskie *naj*...

Świątecznie i zimowo CZ. 4

Święta i karnawał to okres, w którym czas wolny lubimy spędzać w miłym miejscu i sympatycznym gronie. Wieczory wśród najbliższych, przeżycia kulinarne i artystyczne, wspólne biesiady i bale. Chłód zimy nastraja do szukania miejsc wyjątkowych wizualnie i mentalnie.

✦ Krzysztof Anissimo

Największa choinka

Z czym kojarzy się grudzień? Z przygotowaniem do świąt Bożego Narodzenia i pożegnaniem starego roku. Jednym z nieodzownych atrybutów świętowania na całym świecie jest choinka. Te zielone symbole świąt pojawiają się także na centralnych placach miejskich w Polsce. W większości naturalne, całkiem okazałych rozmiarów, inne – zgodnie z duchem czasu lub modą, kształtem nawiązują do bożonarodzeniowego drzewka, lecz wykonane są z mniej lub bardziej oszczędzających naturalne środowisko surowców.

My tymczasem poszukajmy wyjątkowych choinek w ich naturalnym środowisku. Te największe, szczęśliwie rosnące w lesie, spotkamy na Śląsku. Według Krajowej Mapy Koron Drzew™, najwyższy świerk pospolity w Polsce (czyli popularna choinka!) rośnie w nadleśnictwie Bardo Śląskie. 22 maja 2021 roku uśredniony wynik pomiaru jego wysokości wynosił 55 metrów i 7 centymetrów!

Co ciekawe, w jego sąsiedztwie, w odległości niewiele

ponad pół kilometra, rośnie absolutny polski choinkowy rekordzista – mierząca w tym samym czasie 59 metrów i 40 centymetrów dagleżka zielona. To absolutnie najwyższe drzewo w naszym kraju!

Największy żłóbek bożonarodzeniowy

Tradycja szopki bożonarodzeniowych wywodzi się z trzynastowiecznych Włoch. Ich pomysłodawcą był jeden z najsympatyczniejszych świętych katolickich – św. Franciszek z Asyżu. Do dziś figurki Świętej Rodziny, pasterzy i Trzech Króli są wielką atrakcją bożonarodzeniowych tradycji. Współcześnie, największy żłóbek nie tylko w Polsce, ale w całej Europie, znajduje się w barokowym kościele Ojców Franciszkanów przy Rynku Bernardyńskim w Poznaniu. Budowa tegorocznej konstrukcji szopki rozpoczęła się właśnie 20 listopada. Przestrzeń, w której eksponowane są figury (a jest ich ok. 400), wynosi 5 tys. metrów sześciennych. Scenografia,



w której znajdują się też ruchome elementy, zajmuje całe prezbiterium i znaczną część nawy głównej kościoła. Przygotowania do ekspozycji trwają kilka miesięcy. Franciszkańscy twórcy co roku przygotowują nowe elementy, przez co żłóbek z roku na rok staje się coraz większy!

Nie tylko dla melomanów

Zima sprzyja koncertom. Kolędy, koncerty noworoczne i karnawałowe tu tylko część atrakcji muzycznych, które skupiają największe zainteresowanie melomanów. Polskie sale koncertowe znane są daleko poza granicami naszego kraju. Wyśmienita, niepowtarzalna akustyka i ciekawe realizacje architektoniczne sprawiają, że bytność w nich jest prawdziwą uczcą dla zmysłów. **Filharmonii Narodowej** w Warszawie nie trzeba nikomu przedstawiać. To w niej odbywają się przecież słynne Konkursy Chopinowskie.

Nie tylko z konkursów, ale także z niepowtarzalnego klimatu i akustyki, znana jest jedna z najstarszych sal koncertowych w Polsce – aula Uniwersytetu im. Adama Mickiewicza w Poznaniu. W neorenesansowym budynku, wybudowanym na początku XX wieku, odbywają się koncerty **Poznańskiej Filharmonii** oraz konkursy skrzypcowe im. Henryka Wieniawskiego.

Najnowszym budynkiem mogą natomiast pochwalić się **Filharmoniczy Szczecińscy**. Oddana niespełna dziesięć lat temu siedziba to prawdziwa chluba Szczecina. Niezwykle bryła budynku, która stała się jednym z symboli miasta, oferuje znakomite warunki akustyczne.

Królową polskich sal koncertowych bez wątpienia jest **siedziba Narodowej Orkiestry Symfonicznej Polskiego Radia w Katowicach**. To jedna z największych sal koncertowych w Polsce. Znakomita akustyka współgra w niej z niepowtarzalnym oświetleniem wnętrza, pogłębiającym u słuchaczy wrażenia artystyczne spektaklu.

W ostatnich latach kultywuje się trend łączenia w budynkach funkcji artystycznych, komercyjnych i biurowych. Znakomitym tego przykładem są gmachy **Narodowego Forum Muzyki** we Wrocławiu i **Cavatina Hall** w Bielsku Białym. Sala koncertowa tej drugiej wyposażona została w immersyjny system nagłośnienia. Daje on poczucie otaczającego dźwięku w każdym miejscu jej wnętrza. Jest

też pierwszym w Polsce obiektem tego typu certyfikowanym środowiskowo w systemie BREEAM (Building Research Establishment Environmental Assessment Method) w kategorii wykorzystania przestrzeni i ekologii.



Atrakcje historyczno-kulinarne

Zima to też czas biesiad. Gdy mrok szybko zapada, a aura nie nastraja do aktywności na świeżym powietrzu, przyjemnie jest spędzić z przyjaciółmi czas w nastrojowym miejscu. Każdy z nas ma swoje ulubione knajpki, a każde miasto lokalne będące kulinarną czy kulturową wizytówką. Nie wszystkie jednak mogą pochwalić się kilkusetletnią tradycją istnienia. W obrębie starówek wielu polskich miast znajdują się lokale funkcjonujące od XIX wieku czy jeszcze w czasach wcześniejszych, np. krakowski Hawełka czy poznańska Ratuszowa. Jednak palmę najstarszego lokalu gastronomicznego w naszym kraju dzierży Piwnica Świdnicka na wrocławskim Starym Rynku. Według przekazów raczy swoich gości jadłem i napitkiem od 1273 roku! ■

Piśmiennictwo:
https://www.mapadrzew.com/news_public/news_03.html
<https://www.franciszkanie.poznan.pl>
https://www.well.pl/home_garden/138/tu_wibruje_muzyka_10_najlepszych_sal_koncertowych_w_polsce,8904.html
<https://www.wroclaw.pl/dla-mieszkanca/piwnica-swidnicka-wroclaw-menu-zdjecia>

„Farmacja od kuchni”



Jarzyzny w wersji deserowej

✦ Marta Nowacka

Na warzywa, które zimą zdobią sklepowe półki, warto spojrzeć z zupełnie innej perspektywy. Wbrew powszechnemu przekonaniu, są one nie tylko składnikiem sałatek, surówek czy dodatkami do kanapek. Z jarzyn można wyczarować też unikalne, słodkie desery.

Do przygotowania deserów nie trzeba używać wyłącznie owoców. Jarzyny również zawierają sporo zdrowych cukrów – warto to wykorzystać. Oprócz tego są one także źródłem wielu cennych składników odżywczych. Dodając więc warzywa do słodkich przepisów nie tylko nadamy im wyjątkowy smak, ale również wprowadzimy do jadłospisu zdrowe elementy.

Marchew i dynia to popularne warzywa, wykorzystywane w jarzynowych deserach, ale nie tylko one sprawdzą się w tej roli. Cukinia, burak, zielony groszek czy szpinak też mogą stać się gwiazdami słodkich propozycji. Choć niektóre połączenia mogą wydawać się nietypowe, warto dać im szansę. Wypróbuj koniecznie pomysły na desery z wykorzystaniem warzyw.



Ciasto buraczano-czekoladowe

Składniki

- 2 średnie buraki
- 100 g mąki
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- 50 g kakao
- 1/2 łyżeczki soli
- 50 g orzechów włoskich
- 3 jajka
- 200 g brązowego cukru
- 1 torebka cukru waniliowego
- 100 ml oleju roślinnego
- 1 szklanka gorącej wody

Przygotowanie

Umyte buraki ugotuj wraz ze skórką i pozostaw do ostygnięcia. Wymieszaj mąkę, proszek do pieczenia, kakao i sól. Dodaj zmielone orzechy włoskie. W innym naczyniu utrzyj jajka z cukrem i cukrem waniliowym. Miksując je, dodawaj stopniowo olej, aż do uzyskania gładkiej, puszystej masy. Dodaj suche składniki i delikatnie wszystko wymieszaj. Obrane buraki zetrzyj na tarce o drobnych oczkach, dodaj do masy i wymieszaj. Następnie dodaj gorącą wodę i dokładnie wymieszaj, by uzyskać rzadką konsystencję. Wlej ciasto do formy i piecz w piekarniku w temp. 180°C przez ok. 50 minut. Po upieczeniu ostudź i podawaj posypane cukrem pudrem lub polane czekoladową polewą.



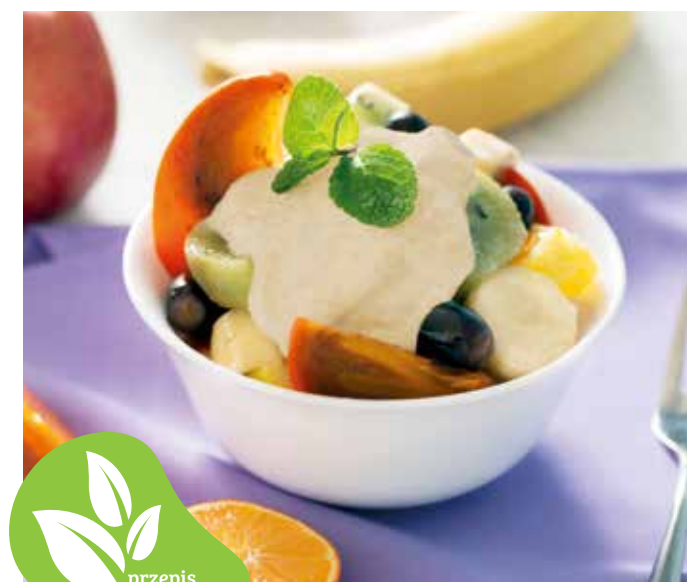
Sałatka owocowa z sosem z batata

Składniki

- 2 bataty
- 2 łyżki miodu
- 1 łyżeczka cynamonu
- ulubione owoce, np. jabłka, winogrona, kiwi

Przygotowanie

Bataty obierz, pokrój na kawałki i ugotuj do miękkości. Po ostudzeniu zmiiksuj je na puree, a następnie wymieszaj z miodem i cynamonem. Owoce, pokrojone na kawałki, dodaj do mieszanki batatowej. Delikatnie wymieszaj i podawaj schłodzone.



Ciasteczka groszkowe

Składniki

- 250 g zielonego groszku (świeży lub mrożony)
- 200 g mąki
- 150 g cukru pudru
- 150 ml oleju
- świeża mięta lub zielona pietruszka
- opcjonalnie: skórka z cytryny lub pomarańczy

Przygotowanie

Groszek ugotuj przez chwilę (ok. 3 min) na lekko osolonym wrzątku, odcedź i przestudź. Dodaj cukier, olej i zmiiksuj blenderem na krem. Następnie dodaj mąkę i połącz dokładnie wszystkie składniki. Możesz też dodać posiekane świeże zioła lub inne dodatki, np. skórkę z cytryny lub pomarańczy. Zagnieć ciasto na gładką masę. Łyżeczką nabieraj niewielkie porcje ciasta i formuj z niej w dłoniach kuleczki. Układaj je na blasze i piecz w temp. 180°C przez ok. 20 minut. Ciasteczka nie powinny się zrumienić, tylko pozostać zielone.



Kącik inspiracji



Osada

Michał Śmielak
Wydawnictwo Skarpa Warszawska

Zimą 1978 roku świat był bliski końca. Śnieg przykrył ziemię grubą warstwą, a niektórzy twierdzili, że nawet piekło zamrzło. Tymczasem ono właśnie wtedy się obudziło. W małej wiosce położonej u stóp Karkonoszy podporucznik Jan Rys spędza pierwsze od dawna Boże Narodzenie w gronie najbliższych. Świąteczną sielankę przerywa atak zimy, odcinając małą osadę od świata. Skazana na porażkę walka z bezwzględными siłami natury schodzi jednak na drugi plan, gdy na środku wsi zostaje znalezione ciało młodej dziewczyny. W obliczu zbrodni budzą się dawne animozje, głęboko skrywane lęki i tajemnice, które nigdy nie powinny ujrzeć światła dziennego.

Czy niedoświadczony milicjant będzie w stanie udźwignąć ciężar wytopienia mordercy? Ile prawdy jest w powtarzanej przez starszych mieszkańców legendzie, że wieś nawiedziła Mara, demon mrozu i śmierci, który już niegdyś zebrał krwawe żniwo? Czterdzieści lat po tamtych wydarzeniach policjanci z Archiwum X wzywają emerytowanego Jana Rysia na przesłuchanie dotyczące zbrodni z 1978 roku, tym samym budząc uśpione demony.

Michał Śmielak kolejny raz buduje duszną atmosferę małej społeczności, pokazując, że zło nigdy nie śpi...



Blisko domu

Lisa Jackson
Wydawnictwo Skarpa Warszawska

Sarah McAdams wraca do domu, by wyremontować starą wiktoriańską rezydencję, w której dorastała. Jej córki – Jade i Gracie – nie są pod wrażeniem zniszczonej posiadłości nad brzegiem rzeki Columbia w Oregonie. Wkrótce Sarę zaczynają dręczyć niespokojnie wspomnienia: o zimnej i wyniosłej matce i przyrodniej siostrze, która zniknęła bez śladu. I o tej nocy, gdy Sarah została znaleziona z gorączką w stanie szoku... Gdy w mieście zaczynają zniknąć nastolatki, bojąca się o bezpieczeństwo swoich córek Sarah znów czuje się przytłoczona otaczającymi ją ścianami domu. Gdzieś głęboko w jej pamięci jest klucz do bardzo realnego i przerażającego wspomnienia. Stawiając czoła swoim najgorszym lękom, może powstrzymać powracający do jej życia koszmar.

Blisko domu to elektryzująca powieść, ujawniająca ciemną stronę ludzkiej psychiki. Gdzie kryje się prawda? Lisa Jackson ponownie udowadnia, że nie bez powodu jej książki zawsze trafiają na listy bestsellerów.



Niebezpieczna obsesja

Małgorzata Rogala
Wydawnictwo Skarpa Warszawska

Stawscy spełniają swoje marzenie: kupują dom na warszawskiej Ochocie, by nie tylko w nim zamieszkać, ale również urządzić tam galerię sztuki Skarabeusz. W połowie grudnia małżonkowie organizują pierwszą wystawę. Ozdobą wydarzenia ma być *Kobieta z orchideą* Gustave Courbeta. Po wernisażu Florentyna Stawska zauważa, że dzieło zostało uszkodzone, więc przenosi je do pracowni konserwacji malarstwa. Kilka dni później, gdy cały świat świętuje nadejście nowego roku, ktoś włamuje się tam i kradnie bezcenne płótno. Śledztwo prowadzą nadkomisarz Michałina Czaplinska i sierżant Zofia Maciejka. W toku postępowania policjantki dochodzą do wniosku, że w świecie sztuki są ludzie gotowi na wszystko, by zdobyć upragnioną rzecz, fascynacja może graniczyć z obsesją, a miłość do piękna bywa śmiertelnie niebezpieczna.

Małgorzata Rogala snując kryminalną intrygę zabiera nas do świata sztuki i wielkich pieniędzy, kolejny raz udowadniając, że w powieściach kryminalnych nie ma sobie równych!

Warto zobaczyć Ślub doskonały



Jedna z najpopularniejszych na świecie komedii autorstwa cenionego i szanowanego Robina Hawdona. *Ślub doskonały* to błyskotliwa historia o dylemacie miłosnym i wiecznej walce serca z rozumem.

W dniu ślubu przed oczyma bohaterów stają egzystencjalne pytania: małżeństwo z rozsądku i pod społeczną presją? Czy może pełna szczęścia i radości wolność w otulinie prawdziwej miłości? Podczas spektaklu autor przedstawia nam siedem postaci, które przeżywają cały wachlarz emocjonalny. Niektóre historie bawią do łez, a inne dostarczają romantycznego wzruszenia...

Niesamowicie wartka akcja, błyskotliwe dialogi i doskonały humor sprawiają, że *Ślub doskonały* cieszy się nieustającą popularnością. Sztuka prezentowana była na najlepszych światowych scenach, m.in. na Broadwayu.

- 02.12.2023 – Nyski Dom Kultury, NYSA
- 03.12.2023 – Międzynarodowe Centrum Kongresowe, KATOWICE
- 15.12.2023 – Impart Centrum, WROCLAW
- 16.12.2023 – Pałac Kultury Zagłębia, DĄBROWA GÓRNICZA
- 17.12.2023 – G2A Arena Centrum Wystawienniczo-Kongresowe Woj. Podkarpackiego, JASIONKA k. RZESZOWA
- 18.12.2023 – Miejskie Centrum Kultury, NOWY TARG
- 05.01.2024 – Sala widowiskowa RCK RDK, RACIBÓRZ
- 06.01.2024 – Miejska Szkoła Artystyczna im. K.R. Domagały, MIŃSK MAZOWIECKI
- 07.01.2024 – Scena Relax, WARSZAWA
- 08.01.2024 – Ostrołęckie Centrum Kultury, OSTROŁĘKA

Źródło opisów wydarzeń i zdjęć: materiały organizatora

Visual Concert – Koncert Muzyki Filmowej i Epickiej



Poczuj się jak w kinie, posłuchaj najlepszej muzyki filmowej oraz niesamowitego brzmienia muzyki epickiej na żywo. Zobacz filmowy obraz z najpiękniejszych miejsc na całym świecie na dużym, panoramicznym ekranie kinowym. Przyjdź i wybierz się w niezapomnianą podróż dookoła świata.

Kultowy koncert muzyki filmowej i epickiej zabierze widzów w pasjonującą podróż po świecie fauny, flory, niezwykłych krajobrazów, kultur i architektury. Ponad 80-osobowa Orkiestra Symfoniczna CoOperate Orchestra z towarzyszeniem Chóru Akademickiego UAM wypełni muzyczną przestrzeń w rytm filmowego obrazu, ukazującego najbardziej spektakularne miejsca, niesamowite zwierzęta, ciekawych ludzi i wyjątkowe chwile uchwycone okiem kamery.

Podczas koncertu zostaną wykorzystane znane i lubiane motywy filmowych soundtracków czy energetyczne brzmienie gatunku „trailer music”. W symfonicznym brzmieniu usłyszymy utwory muzyki filmowej z takich filmów, jak: *Star Wars*, *Piraci z Karaibów*, *Iron Man*, *Batman*, *X-Men*, *Braveheart*, *Avatar*, *Władca Pierścieni*, *Skyfall*, *Romeo i Julia*, *Atlas Chmur*, *Król Lew* czy utwory muzyki epickiej znanej na całym świecie wytwórni Two Steps from Hell.

- 02.12.2023 – Atlas Arena, ŁÓDŹ
- 03.02.2024 – 3mk Arena Ostrów, OSTRÓW WIELKOPOLSKI
- 09.02.2024 – Hala Widowiskowo Sportowa RCS, LUBIN
- 17.02.2024 – Hala Widowiskowo-Sportowa RCS, RADOM
- 01.03.2024 – Hala Okrągłak / Stegu Arena, OPOLE
- 08.03.2024 – PreZero Arena Gliwice, GLIWICE
- 16.03.2024 – Hala Widowiskowo Sportowa Aqua-Zdrój, WAŁBRZYCH
- 23.03.2024 – Orlen Arena, PŁOCK
- 07.04.2024 – Sala Ziemi, POZNAŃ

Daty wydarzeń mogą ulec zmianie. Prosimy śledzić informacje na stronie organizatorów.

KRZYŻÓWKA

z książką
- edycja zimowa



NARZĘDZIE OGRODNICZE SŁUŻĄCE MIE DZI INNYMI DO PIELENIA	POWIEŚĆ NIKOSA KAZDZAKISA (2 WYRAZY)	MICHAŁ, AKTOR I PIOSENKARZ RAKIETA ŚWIETLNA	▼	▼	AUTOR KSIĄŻKI „BOGOWIE, GROBY I UCZENI”	▼	PERSKI PROROK I REFORMATOR RELIGIJNY	CZEKA NA KAWĘ CHOROBA OCZU	▼	7	MODEL SAMOCHODU POLONEZ	WYKONYWANIE PRAC PORZĄDKOWYCH NA STATKU PRZED MANEWREM	STOLICA NORWEGII DUŻA JASZCZURKA	▼	▼	WYGRANY NA LOTERII JAN... - POLSKI ŚWIĘTY
PIÓRO UŻYwane DAWNIEJ DO OZDOBY KAPELUSZY							NAZWISKO PIOSENKARKI KORY						9			
MIEJSCE BITWY W 1620 R.		8					PORECZENIE NA WEKSŁU LUB CZEKU					IMIE AKTORA ANDERSZA				4
▶ 15							ŻYDÓWKA W „FARAONIE” PRUSA				3	KONTROLUJE WARTY STWORZYŁE MYSZKĘ MIKI				
MIARA ZAWARTOŚCI ŻŁOTA W STOPACH							AUTOR POWIEŚCI „KSIĄŻE I ZEBRAK”	16	WOJSKO Tatarskie GÓRY W AFRYCE				ROBOTNIK PORTOWY			MŁODY KOGUT
SPIEWY PTAKÓW W PORZE GODOWEJ		WZMACNIA OPONY SAMOCHODOWE	NAKRETKA PŁYNIE PRZECZ KRALJEVO		ZASTĘPUJE BIURO MATRYMONIALNE					11	MYŚLAŁ O NIEDZIELI					
▶ 2				13								OPISAŁ ZWIĄZEK POMIĘDZY NAPIĘCIEM A NATĘŻENIEM PRĄDU	6	CZERWONY JEST NIEBEZPIECZNY		MODEL SAMOCHODU FIAT
BYWA, ŻE PALI SIĘ W RĘKACH			10				IMIE REŻYSERA SCHILLERA									
▶					IMIE PIOSENKARKI PAVONE		17		GROSSÓWNA - DAWNA AKTORKA						14	
PŁYNIE PRZECZ KOSCIAN SOLENIZANT Z 5 MARCA							5	12	MIASTO NA PÓŁNOCNYM WSCHODZIE UKRAINY	1				1984 - POWIEŚĆ ORWELLA		

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----

Drogi Farmaceuto!

Rozwiąż krzyżówkę i wygraj jedną z książek pt.: „Blisko domu” lub „Niebezpieczna obsesja”, których krótki opis zamieściliśmy na stronie 72.

Nagrody trafią do pierwszych dwóch osób, które na adres magazyn@farmaprofit.pl prześlą poprawne rozwiązanie krzyżówki. Oprócz hasła prosimy o podanie imienia i nazwiska, a także adresu apteki, pod który dostarczymy nagrodę. O wygranej poinformujemy drogą mailową. Regulamin konkursu znajduje się na stronie www.RodzinaZdrowia.pl, w zakładce „Regulaminy konkursowe”. Na zgłoszenia czekamy do końca stycznia 2024 r.

Nagroda poprzedniej edycji trafiła do Pani Eweliny z Rzeszowa.

Gratulujemy!

Gastrovit® MultiActive



EKSPERT
OD DOBREGO
TRAWIENIA
I ZGAGI



- LEK OTC
- Kompleksowe działanie na różne dolegliwości trawienne
- Unikalny wyciąg z 6 roślin

www.gastrovit.pl

Gastrovit® MultiActive, 4,55g/5ml, płyn doustny, SKŁAD: 100 ml płynu zawiera 100 ml wyciągu płynnego złożonego (*Extractum compositum fluidum*) (0,67:1) z: ziela bylicy boże drzewko (*Artemisiae abrotani herba*), owocu ostropestu plamistego (*Silybi mariani fructu*), liścia mięty pieprzowej (*Menthae piperitae folio*), ziela drapacza lekarskiego (*Cnicii benedicti herba*), korzenia mniszka lekarskiego (*Taraxaci radice*), ziela krwawnika (*Millefolii herba*) (35/15/8/3/3/3), rozpuszczalnik ekstrakcyjny: etanol 70% (V/V). Produkt zawiera 60-70% (V/V) etanolu.

WSKAZANIA DO STOSOWANIA: Gastrovit® MultiActive jest produktem leczniczym roślinnym tradycyjnie stosowanym w wymienionych wskazaniach i jego skuteczność działania opiera się wyłącznie na długim okresie stosowania i doświadczeniu. Produkt przeznaczony jest do tradycyjnego stosowania w niestrawnościach (z objawami zgagi, odbijania, nudności) i zaburzeniach żołądkowo-jelitowych spowodowanych niedostatecznym wydzielaniem soku żołądkowego i żółci. Gastrovit MultiActive jest wskazany do stosowania u dorosłych i młodzieży w wieku powyżej 12 lat. **POSTAĆ FARMACEUTYCZNA I OPAKOWANIE:** Postać: płyn doustny. Opakowanie: 100 ml. **Dawkowanie i sposób podawania:** Dorosli i młodzież w wieku powyżej 12 lat: przyjmować do 3 razy na dobę przed lub w czasie posiłku po 5 ml produktu rozcieńczonego w niewielkiej ilości płynu. Dzieci w wieku poniżej 12 lat: nie zaleca się stosowania. Czas stosowania: Jeżeli objawy utrzymują się dłużej niż 14 dni należy skonsultować się z lekarzem. **PRZECIWSKAZANIA:** nadwrażliwość na którykolwiek ze składników substancji czynnej, uczulenie na rośliny z rodziny astrowatych (*Asteraceae*, dawniej *Compositae*) np. krwawnik, rumianek, arnikę, uczulenie na mentol. **Specjalne ostrzeżenia i środki ostrożności dotyczące stosowania:** Dawka jednorazowa leku (5ml) zawiera ok. 2,95 g etanolu, co stanowi odpowiednik ok. 30 ml wina i 72 ml piwa. Lek szkodliwy dla osób z chorobą alkoholową. Zawartość etanolu w produkcie należy wziąć pod uwagę podczas stosowania u kobiet ciężarnych lub karmiących piersią i u osób z grup wysokiego ryzyka, takich jak pacjenci z chorobą wątroby lub z padaczką. Nie zaleca się stosowania leku u pacjentów z refluksiem żołądkowo-jelitowym. Z uwagi na możliwe zwiększenie wydzielania żółci, nie zaleca się stosowania leku w zapaleniu dróg żółciowych, w przypadku kamieni żółciowych lub innych schorzeń dróg żółciowych oraz w chorobach wątroby. **Dzieci i młodzież** Lek nie powinien być stosowany u dzieci w wieku poniżej 12 lat. **Działania niepożądane:** Dotychczas nie są znane działania niepożądane związane z przyjmowaniem leku Gastrovit MultiActive. Z uwagi na składniki substancji czynnej istnieje możliwość wystąpienia reakcji uczuleniowej, nasilenia objawów refluksu żołądkowo-jelitowego oraz wystąpienia łagodnych objawów ze strony układu pokarmowego. Częstość wystąpienia nie jest znana. **PODMIOT ODPOWIEDZIALNY:** Phytopharm Kłęka S.A., Kłęka 1, 63-040 Nowe Miasto nad Wartą, info@europlant-group.pl **NUMER POZWOLENIA NA DOPUSZCZENIE DO OBROTU PRZEZ URPL, WMIPB:** 14886. **KATEGORIA DOSTĘPNOŚCI:** Lek OTC

**Rodzina
produktów**
zawierających m.in.
składniki pochodzenia
roślinnego do stosowania
nawet od 3. roku życia



Verbascon®



od
12. roku
życia

od
3. roku
życia



- **wsparcie gardła i odporności¹**

1. Witamina C i cynk wspierają prawidłowe funkcjonowanie układu odpornościowego.

Suplementy diety nie mogą być stosowane jako substytut (zamiennik) zróżnicowanej diety. Zrównoważona dieta i zdrowy tryb życia są istotne dla zachowania zdrowia.



Polski Lek®