



Апотека Врање

ЗДРАВЉЕ ЗА СВЕ

Бр.6

Новине ЗУ Апотека Врање - Бесплатан примерак - Година II - Август - Октобар 2011.

*СРЕЋНА НОВА 2012.
и предстојећи празници*



АПOTEЦИ ВРАЊЕ ТИТУЛА

„ТРИ ЗВЕЗДИЦЕ“

Другу годину за редом (2009, 2010.) Апотека Врање осваја највиши пласман у рангирању здравствених установа – апотека у Србији на основу показаних резултата у сталном унапређењу квалитета здравствене заштите, оценило Министарство здравља и Институт за јавно здравље „Др Милан Јовановић Батум“

Стр. 3

Апотека Врање

КАЛЕНДАР ЗДРАВЉА И АКТИВНОСТИ

Август - Октобар 2011.

Август

24.08.

Курс

Унапређење квалитета рада у Апотеци Врање

кроз реализацију постављених циљева

дипл. фармацеути, фарм. техничари

Апотека Врање

Врање

Септембар

21. - 25.09

Конгрес

V Конгрес фармацеута Македоније

са међународним учешћем

Дипл. фармацеути

Фармацеутско друштво Македоније

Охрид

Октобар

01 - 05.10

Стручни састанак

Непријатељи вашег здравља

Дипл. фармацеути; фарм. техничари

Завод за јавно здравље Врање

Врање

22. 09. и 26.10.

Обука запослених за безбедан и здрав рад

дипл. фармацеути, фарм. техничари,

административни и технички радници

Институт за безбедност, квалитет и заштиту животне

средине и здравља „27. јануар“ Д.О.О-Ниш

Врање

01 - 05.10

Стручни састанак

Пријатељи вашег здравља

Дипл. фармацеути; фарм. техничари

Завод за јавно здравље Врање

Врање

01 - 05.10

Стручни састанак

Антиоксиданси

Фармацеутски техничари

Завод за јавно здравље Врање

Врање

24.09.

Курс

HIV / AIDS I DPST

Дипл. фармацеути

Завод за јавно здравље Врање

Врање

01 - 05.10

Стручни састанак

Адитиви у намирницама

Фармацеутски техничари

Завод за јавно здравље Врање

Врање

01 - 05.10

Стручни састанак

Штетни адитиви

Фармацеутски техничари

Завод за јавно здравље Врање

Врање

15. 10.

Курс

Примена медицинске информатике у процесу претраживања, вредновања и клиничке примене научних и стручних информација

Дипл. фармацеути

Универзитет у Нишу Медицински факултет Центар

за континуирану медицинску едукацију

Кладово

17. - 21. 10.

Саветовање

Заштита права и подела надлежности

Дипл. правник

„Глосаријум“

20-22.10

57 Симпозијум СФУС

Активности и одговорност фармацеута у савременој терапији и контроли дијабетеса

Дипл. фармацеути

Савез фармацеутских удружења Србије

Врњачка Бања

20-22.10

57 Симпозијум СФУС

Курсеви:

Гојазност-превенција и лечење глобалне епидемије -

26. - 30.10

Конгрес

Конгрес I категорије здравствених радника Србије са међународним учешћем „Могу, хоћу, знам“

Фармацеутски техничари

Савез удружења здравствених радника Србије

Златибор

Национална конференција о сталном унапређењу квалитета здравствене заштите, одржана 17. октобра у Београду

„ТРИ ЗВЕЗДИЦЕ“ ЗА КВАЛИТЕТ ЗДРАВСТВЕНЕ ЗАШТИТЕ

У конкуренцији 33 јавне Апотеке у Србији, Апотека Врање је заузела 11 место, објављено је на седмој Националној конференцији о сталном унапређењу квалитета здравствене заштите, одржаној 17. октобра у Београду, у организацији Министарства здравља и Института за јавно здравље „Др Милан Јовановић Батут“.

На Националној конференцији су саопштени резултати оцењивања квалитета рада здравствених установа за 2010. годину, на основу постигнутих резултата и показатеља квалитета који се рутински прате и анализирају. Апотека Врање је освојила 87,09 бодова (од 100 могућих) и највиши ниво категоризације „три звездице“ чиме се уврстила у групу од 22 апотеке у Србији које су својим квалитетом рада у прошлој години добиле титулу најбољих, што потврђује значај пласмана фармацеута Апотеке Врање.

ДРУГА ГОДИНА ЗА РЕДОМ СА ТИТУЛОМ „ТРИ ЗВЕЗДИЦЕ“

Другу годину за редом, заослени у Апотеци Врање су у оштрој конкуренцији јавних апотека, освојили титулу најуспешнијих. У 2009. години, оцењивано је 35 јавних апотека, а наш колектив је био на високо рангираном 9-ом месту са освојена 82,16 бодова.

Иначе, број звездица се додељује пропорционално броју бодова, а према следећим интервалима:

- 00 – 19,19	0 звезда
- 20,00 – 49,99	1 звезда
- 50,00 – 79,99	2 звезде
- 80,00 – 100,00	3 звезде

Критеријуми на основу којих су анализирани и рангирани резултати тридесет три ЗУ Апотека су: процес рада, квалитет рада у области регистровања нежељених дејстава на лек и нежељених догађаја, задовољство корисника услугама ЗУ Апотеке, задовољство запослених,

СУЗАНА САВИЋ, ДИРЕКТОР АПОТЕКЕ ВРАЊЕ

На редовној седници Скупштине града Врања, одржаној 6. октобра 2011, за директора Апотеке Врање именована је Сузана Савић, дипл. економиста са завршеном едукацијом у области менаџмента у здравству из Владичиног Хана.

Послове вршиоца дужности директора Апотеке Врање Сузана Савић је обављала од 9. јуна 2011. Пре именовања за директора установе, Савићева је обављала послове помоћника директора за економско финансијске послове.

едукација запослених, показатељи квалитета рада Комисија за унапређење квалитета рада здравствене установе.

У Србији се седам година спроводе активности на увођењу културе сталног унапређења квалитета здравствене заштите. А, три године за редом се проглашавају најбоље здравствене установе.

Рангирање апотека према броју бодова и броја звезда

	ZU - Apoteka	Broj bodova	Broj zvezda
1.	ZU - Apoteka Požarevac	92,27	☆☆☆
2.	ZU - Apoteka Vršac	91,56	☆☆☆
3.	ZU - Apoteka Subotica	90,34	☆☆☆
4.	ZU - Apoteka Niš	89,95	☆☆☆
5.	ZU - Apoteka Zaječar	89,84	☆☆☆
6.	ZU - Apoteka Sremska Mitrovica	89,37	☆☆☆
7.	ZU - Apoteka Smederevo	89,04	☆☆☆
8.	ZU - Apoteka Kruševac	88,09	☆☆☆
9.	ZU - Apoteka Vrbas	87,96	☆☆☆
10.	ZU - Apoteka Jagodina	87,51	☆☆☆
11.	ZU - Apoteka Vranje	87,09	☆☆☆
12.	ZU - Apoteka Loznica	87,07	☆☆☆
13.	ZU - Apoteka Kikinda	86,20	☆☆☆
14.	ZU - Apoteka Kragujevac	83,68	☆☆☆
15.	ZU - Apoteka Valjevo	83,17	☆☆☆
16.	ZU - Apoteka Užice	82,67	☆☆☆
17.	ZU - Apoteka Bor	82,64	☆☆☆
18.	ZU - Apoteka Leskovac	81,10	☆☆☆
19.	ZU - Apoteka Prokuplje	80,94	☆☆☆
20.	ZU - Apoteka Šabac	80,81	☆☆☆
21.	ZU - Apoteka Velika Plana	80,25	☆☆☆
22.	ZU - Apoteka Sombor	80,04	☆☆☆
23.	ZU - Apoteka Kraljevo	79,95	☆☆
24.	ZU - Apoteka Novi Sad	79,49	☆☆
25.	ZU - Apoteka Smederevska Palanka	78,09	☆☆
26.	ZU - Apoteka Beograd	77,70	☆☆
27.	ZU - Apoteka Zrenjanin	75,35	☆☆
28.	ZU - Apoteka Pirot	70,30	☆☆
29.	ZU - Apoteka Čačak	69,84	☆☆
30.	ZU - Apoteka Aranđelovac	69,55	☆☆
31.	ZU - Apoteka Gornji Milanovac	69,31	☆☆
32.	ZU - Apoteka Pančevo	65,26	☆☆
33.	ZU - Apoteka Bujanovac	64,75	☆☆

ФАРМАЦЕУТСКА КОМОРА СРБИЈЕ

ВИРТУЕЛНА ШКОЛА ОБРАЗОВАЊА (е-учионица)

Виртуелна школа образовања (ВШО) је on-line школа која је предвиђена за едукацију и стицање бодова као један вид програма континуиране едукације, који су дефинисани Правилником о ближим условима за обављање континуиране едукације за здравствене раднике и здравствене сараднике.

ПОСЕТИТЕ www.farmkom.rs

Октобар - месец правилне исхране - 16. октобар - Светски дан хране



Пише: Дипл. фарм Горана Крстић
(Огранак Трговиште)

“ТВОЈА ХРАНА БИЋЕ ТВОЈ ЛЕК”

Хипократ

Храна изграђује, одржава и оснажује човеково тело. Данас је, знатно више него раније, познат значај правилне исхране на опште функционисање организма и здравља. Савремена медицина је дошла до закључка да је узрок човекових болести управо храна коју конзумира или неконзумирање хране која користи организму

Здрава исхрана пре свега значи јести разноврсну храну у току дана, јести у умереним количинама и не пребрзо, као и водити рачуна да храна коју једемо није сувише ни топла ни хладна, преслана, прекисела или презачињена.

Десет савета за правилну исхрану:

1. Јести разноврсну храну,
2. Одржавати оптималну тежину,
3. Смањити унос засићених масних киселина (масти животињског порекла),
4. Повећати унос полинезасићених масних киселина (нерафинисана хладно цеђена уља, кикирики, сунцокрет, бадем, лешник...),
5. Смањити унос холестерола (свињска маст, масне врсте меса, масни сиреви...),
6. Повећати унос сложених угљених хидрата и дијететских влакана (воће, поврће, интегралне житарице...),
7. Редовно уношење течности (вода, чајеви, природни сокови),
8. Смањити унос рафинисаних шећера,
9. Смањити унос кухињске соли,
10. Смањити унос кафе, алкохола и дувана.

Узимање хране која има краћи пробавни период је од великог значаја ако желимо правилно и здраво да се хранимо. Храну која није у потпуности пробављена тешко је избацити из организма, што доводи до успоравања метаболизма, гојазности и токсичности. Наука је доказала да је основни принцип здравог организма и одржавања оптималне тежине управо редовно избацивање и ослобађање организма од токсичних материја.

Недовољно уношење воде постепено и неприметно мења физиологију организма и доводи



до низа хроничних и дегенеративних болести ткива и органа, због чега је неопходно да узимамо 8 чаша воде дневно, чак и кад сматрамо да нисмо жедни. Од витамина и минерала зависи раст, регулација метаболизма, крепкост, активност и добро здравље. Недостатак само једног витамина може довести у опасност читав организам. Извор витамина и минерала јесу пре свега свеже воће и поврће.



У табели је дат приказ намирница у којима се могу наћи одређени витамини и минерали као и њихове индикације:



Назив	Налази се у	Повољно делује на
витамин А	Шаргарепа, зелено и жуто поврће, јаја, жуто воће, млеко и млечни производи	Слаб вид, очне тегобе и ноћно слепило, неотпорност дисајних органа, слаб имунитет
витамин Б1	Суви квасац, пиринчане љуске, интегрална пшеница, кикирики, поврће, мекиње, млеко	Проблеми са нервима, проблеми са срцем
витамин Б2	Млеко, квасац, сир, лиснато зелено поврће, јаја	Лош квалитет косе, ноктију као и лош вид
витамин Б6	Пивски квасац, мекиње, пшеничне клице, диња, купус, млеко, јаја (термички нестабилан)	Анемија, нервни поремећаји, грчеве у ногама, ноћно грчење мишића
витамин Б12	Јаја, млеко, сир	Нерви, слаба концентрација, поремећаји равнотеже
Биотин	Језграсти плодови, воће, пивски квасац, жуманце, интегрални пиринач, млеко	Мишићни проблеми, ћелавост, седа коса
Бакар	Махунарке, грашак, шљиве, интегрална пшеница	Анемија, тумори
витамин Ц	Агруми, јагодасто воће, зелено и лиснато поврће, парадајз, карфиол, кромпир, мед (термички нестабилан и реагује на светлост)	Ствара колаген који обнавља телесна ткива, десни, крвне судове, кости, зубе, зацељује ране, опекотине, снижава холестерол, помаже апсорпцију гвожђа
Цинк	Пшеничне клице, семенке, јаја, сенф, млеко у праху	Нокти, пеге
витамин Д	Млеко и млечни производи	Рахитис, омекшавање костију, коњузитивитис, крварење зуба
витамин Е	Соја, пшеничне клице, биљна уља, прокељ, зелени спанаћ, интегралне житарице, јаја, (осетљив на ниске температуре)	Успорава старење ћелија, издржљивост, ублажава умор, раствара угрушке крви, лечи опекотине, ублажава грчење у ногама и мишићима
витамин Ф	Биљна уља, лан, сунцокрет, соја, кикирики, ораси, бадем, авокадо	Кожа, коса
Фосфор	Интегралне житарице, јаја, семенке, језграсти плодови	Енергија и снага, десни, зуби
Фолна киселина	Шаргарепа, квасац, жуманце, диња, кајсија, бундева, пасуљ, авокадо, интегрална пшеница, црно ражано брашно	Ствара црвена крвна зрнца, штити од тровања храном, ублажава болове, појачава апетит, спречава анемију, делује благотворно на кожу
Гвожђе	Жуманце, језграсти плодови, пасуљ, зуб, суве брескве	Отпорност, замор, анемија
Хлор	Маслине	Варење, гипкост, опадање косе, испадање зуба
Хром	Кукурузно уље	Снижава крвни притисак
Јод	Црни лук	Коса, зуби, кожа, ментална активност, штитна жлезда
Инозит	Диња, грејпфрут, суво грожђе, пшеничне клице, кикирики, купус	Спречава опадање косе, храни мождане ћелије, снижава холестерол, смирује нервни систем
витамин К	Јогурт, луцерка, жуманце, сојино уље лиснато зелено поврће	Спречава унутрашња крварења, згрушава крв
Калцијум	Интегралне житарице, мекиње, пшеничне клице, зелено поврће, језграсти плодови, млеко и млечни производи, ораси, сусам сунцокрет, соја, кикирики	Градња ћелија, костију, зуба, нервног система, зацељује ране, гради антитета, спречава замор
Калијум	Агруми, диња, парадајз, јабуково сирће, салата, нана, сунцокрет, суве кајсије, банане, кромпир	Алергије, регулише крвни притисак
Магнезијум	Смокове, лимун, грејпфрут, кукуруз, бадем, јабуке, семенке, језграсти плодови, тамно зелено поврће	Нерви, мишићи, претвара шећер у крви у енергију, срце, зуби
Селен	Мекиње, пшеничне клице, црни лук, парадајз, прокељ, бразилски орах	Ткиво



У ФОКУСУ БЕЗБЕДНОСТ ПАЦИЈЕНАТА И ЛЕКОВА

Ове године је FIP 11 – Светски Конгрес фармацеута организован у Индији у периоду од 3. до 8. септембра. – У делегацији фармацеута Србије била је и Mr.sc.nx.sпец Вукица Коцић Пешић која за наше читаоце са лица места преноси атмосферу са конгреса као и актуелне правце и приоритете у развоју фармације

Компромис између сигурности и квалитета је ризичан пут

Овогодишњи мото конгреса био је „**Компромис између сигурности и квалитета је ризичан пут!**“ Управо област безбедности пацијената и сигурних и безбедних лекова су теме о којима се доста говорило на конгресу.

Плате за фармацеуте у Холандији по услугама

У сесији која се бавила учењем на грешкама у пракси и праћење безбедности пацијената имали смо прилике да чујемо колегиницу из Америке из Националног удружења за безбедност пацијената

која је своје излагање посветила креирању културе за безбедност пацијената у здравственим системима и у самој држави. У оквиру ове сесије на мене је најјачи утисак оставило излагање колегинице из Холандије која је говорила о индикаторима квалитета за праћење и подршку развоју безбедности пацијената у апотекама. Наиме од 1. јануара 2012. године фармацеути у Холандији биће плаћени по услугама, а не за издавање лекова. Постављене су три групе индикатора који су креирани од стране професионалног удружења и заинтересованих страна као што су Министарство здравља, фонд здравственог осигурања и пацијенти. Све интервенције фармацеута евидентирају се електронски и служе за мерење рада фармацеута као

и за поређење квалитета рада између апотека. Десет најбољих апотека добијаће стимулативна средства од фонда осигурања.

ISO 9001 стандардима до безбедне и сигурне услуге

Развој сигурне и безбедне услуге, технике и алати за побољшање квалитета и безбедности пацијената је сесија која је приказала значај имплементације ISO 9001 стандарда у пословање апотека. Дефинисање процеса рада у апотеци, формирање документације и управљање ризицима у пословању су значајни елементи за безбедну и сигурну услугу ка

ОСНОВНЕ ПОРУКЕ КОНГРЕСА

- РАЗВОЈ НОВИХ УСЛУГА У АПОТЕКАМА,
- ФИНАНСИРАЊЕ УСЛУГА ОД СТРАНЕ ФОНДОВА ОСИГУРАЊА,
- ПРОМОЦИЈА УЛОГЕ ФАРМАЦЕУТА КАО ДЕЛА ТИМА НА ЛОКАЛНОМ НИВОУ СА ЛЕКАРЕМ,
- БРИГА ЗА БЕЗБЕДНОСТ ПАЦИЈЕНАТА...

корисницима. Ово је била прилика да још једанпут потврдим свој став о значају успостављања система управљања квалитетом у пословање апотека.



Испред постер презентације фармациста Србије

Акредитација обавезујућа за све апотеке

Колегиница из Данске је говорила о данским националним стандардима за акредитацију апотека који су обавезујући за све апотеке. Апотеке су добиле рок да у периоду од четири године морају да се акредитују или више неће моћи да обављају апотекарску делатност.

У Данској у којој је апотекарски сектор на високом нивоу, обавезујућа акредитација указује на важност обезбеђења сигурне и безбедне фармацеутске здравствене заштите за кориснике услуга. *Стандарди за акредитацију здравствених установа у Србији усвојени су и објављени у априлу 2011. године, али нису обавезујући.* Чему служе и како ћемо корисницима пружати стандардизовану здравствену заштиту је питање које је неизбежно!



Борба за нове услуге у јавним апотекама

Секција за јавне апотеке прошле године на конгресу у Лисабону у "Пре сателит" симпозијуму обрађивала је нове бизнис модела апотека са циљем промоција нових услуга у апотекама јавног типа. Иновативни форум о бизнис моделима у апотекама ове године је укључен у редован програм конгреса и планира се да следеће године у Амстердаму буде завршен са јасним порукама фармацеутима за борбу за нове услуге у јавним апотекама, које ће бити плаћене. Током две сесије приказани су одрживи модели финансирања нових услуга у апотекама, пре свега од стране самих корисника.

Нове услуге у апотекама као што су вакцинисање становништва против грипа и саветовање корисника који путују у земље са ризиком по здравље су постале уобичајене услуге у већини апотека у Америци и ЕУ.

Усмено излагање и постер презентације фармациста из Србије

Присуство фармациста из Србије ове године било је мање заступљено, али охрабрујући податак је да је двоје колега из Србије усмено излагало своје радове који су се односили на истраживање радне праксе у њиховим апотекама. У постер презентацијама учествовале су колеге из болничких и јавних апотека Србије.

ПСОРИЈАЗА

Псоријаза је веома често, генетски условљено, обољење у чијем формирању учествују непознати и различити провоцирајући фактори: психолошка траума, инфекција или лекови - Псоријаза није заразна кожна болест и од ње болује око 3% популације – Осим терапије кортикостероидним кремама у свету се примењује и терапија – рибицама! као и хомеопатија-



Пише: Дипл. фарм. Снежана Митић Шефица приручне лабораторије

У стручном тексту дерматовенеролог Спец.др. Светлана Ђуришић наводи да псоријаза није заразна кожна болест. Не преноси се са једне на другу особу ни на који начин. Тип наслеђа није у потпуности разјашњен, претпоставља се да особа мора бити фенотипски предиспонирана. Око 3 посто популације болује од псоријазе и колико год постоје добре терапије за ово обољење пацијенти су најчешће незадовољни због изузетног естетског утицаја на њихов живот. Псоријаза се може први

пут појавити у било којем добу живота, од одојчета до иза 60-те године. Два најчешћа пика су са око 30 година и иза 50-те године живота. Мушкарци и жене подједнако обољевају иако се код жена обољење углавном раније манифестује. Наследност псоријазе је 35 до 90 % и врло је комплексна, а уколико један родитељ има дијагностификовано обољење могућност да га дете наследи је 15%.

Први симптоми – задебљана, црвена кожа са беличастим дебелим љуспицама

Псоријаза се може манифестовати са свега неколико промена величине новчића, са задебљаном, црвеном кожом прекривеном беличастим дебелим љуспицама. Најчешће на лактовима и коленима, тј спољним странама екстремитета. Такође, може бити праћена учесталим сврабом, али код мањег процента оболелих. Насупрот овом опису код неких особа се појављују плоче на читавим површинама тела, лица, поглавине, некада праћене стерилним гнојаницама. Псоријаза може чак захватити

површину читавог тела (eritrodermija), када је пацијент животну угрожен. Ради се о имунолошком упалном процесу коже, који није инфективан и ако га некада могу испровоцирати бактеријска жаришта у организму. Код 40% оболелих могу бити захваћени и зглобови. Огромна је варијација у изгледу и динамици појављивања. У механизму настајања промена лежи убрзано дељење ћелија, са накупљањем великог броја Т лимфоцита. Окидачи су спољни фактори, најчешће траума било у смислу вирусног обољења, бактеријске инфекције (стерптококна упала грла), било емотивног стреса. За 2 до 6 недеља долази до појаве првих промена које одговарају псоријази. Лекови, алкохол и цигарете провоцирају погоршање болести. Морска вода и сунчање имају благотворан утицај на ово обољење. Ипак, изгорети на сунцу често значи опсежне и нове промене.

На основу евиденције у Апотеци 1 у Врању, у периоду од јануара 2011. до краја септембра 645 особа оболелих од неког облика псоријазе је преузело лекове.

Успешна UVA и UVB зрачења

Терапијски приступ мора бити различит за сваког пацијента у зависности од облика и распрострањености обољења. Кортикостероидне креме, са или без салицилне киселине, најчешће су прва терапијска линија благе и локализоване псоријазе, посебно на прегибима екстремитета и гениталијама. Аплицирање лека под најлоном значајно појачава његово дејство. Често се кортикостероидне креме комбинују са кремама које садрже Витамин Д3 (Calciferol) или синтетички витамин А (tazaroten). Дуго и успешно коришћени производи катрана најчешће се користе код мањег успеха наведених супстанци. У терапији опсежних

облика псоријазе и облика псоријазе праћених упалом зглобова користе се лекови који спадају у групу цитостатика (Metotrexat), али који се дају у тако малим дозама да имају имономодулаторно дејство - не цитостатско. Изомери синтетичког витамина А - Acitretini, су препоручљиви код псоријазе дланова и табана праћених гнојаницама.

UVA и UVB зрачења су врло успешна у третману псоријазе, са или без додатка супстанци које интензивније везују UV зраке - псоралени. У овом типу терапије је искоришћено повољно дејство сунчевих зрака на особе које болују од псоријазе. Морска вода са мноштвом минерала и сунце (UV зрачење) резултирају повлачењем благих облика псоријазе. UVA и UVB зрачења имају имуномодулаторно дејство на кожу, због чега се смањује количина Т лимфоцита у кожи. Са наведеним дејством смањују се и псоријатични



се површинским слојем људске коже и при томе испуштају ензиме који ублажавају тегобе болесника

У АПОТЕЦИ ВРАЊЕ ПРЕПАРАТИ ЗА СВЕ УЗРАСТЕ

У Апотеци Огранак 1 у Врању припремамо магистралне препарате за лечење псоријазе више типова и локализација за пацијенте свих узраста. Спремају се ex tempore или у већим количинама зависно од сезоне и фреквенције продаје ових препарата који се одувек припремају у нашим апотекама.

печати настали умножавањем ћелија коже и накупљање белих крвних зрнаца и медијатора упале. Обзиром да се истовремено снижава имунитет коже и од других штетних фактора, оболелим пацијентима се саветује дозирање излагање сунцу, увек са заштитним фактором 20 или 30. Биолошки третман лековима тзв. биотима (имају значајне нуз појаве и контраиндикације) је нови вид терапије који превасходно делује на Т лимфоците. Третмани су изузетно скупи и избор су за пацијенте који имају псоријазни артритис - упалу зглобова.

са псоријазом. Постоје подаци да за овај третман у Турској - у Анадолији, у регији Кангала, богатој топлим изворима, знају већ 25 година. Оболели од псоријазе се у оквиру третмана који траје два сата, "дружи" у подводној масажи са 20-ак рибица тешких око осам грама.

Недовољно је познато јавности у Србији да ХОМЕОПАТСКИ приступ лечењу псоријазе код неких облика поготову почетних даје одличне резултате: спречава њено ширење, побољшава затечено стање и врши ремисију болести, код неких особа чак и излечење.

Хомеопатија и терапија рибицама

Условно речено - најновија метода против псоријазе, која после Турске све више поклоница добија и у Немачкој, Словенији, Пољској и Чешкој, а од сада и код нас, односи се на терапију - рибицама!

Човек који пати од псоријазе, једне од најчешћих најкомпликованијих и сигурно најупорнијих кожних болести, прво се истушира водом, без употребе сапуна, а затим легне у каду пуну воде у којој га чекају 12 центиметара дуге рибице. Оне припадају врсти Garra Rufa, из породице су Ciprinidae, а имају једну врло чудну особину: хране



ЛЕКОВИ, АЛКОХОЛ И ЦИГАРЕТЕ ПРОВОЦИРАЈУ ПОГОРШАЊЕ БОЛЕСТИ. МОРСКА ВОДА И СУНЧАЊЕ ИМАЈУ БЛАГОТВОРАН УТИЦАЈ НА ОВО ОБОЉЕЊЕ.

Радни састанак уочи редовне годишње провере примене стандарда управљања квалитетом ISO 9001:2008



Састанак пре редовне ИСО провере

Након скоро двогодишње обимне припреме, 26 децембра 2009. године све јавне апотеке у Пчињском округу почеле су званичну примену система управљања квалитетом у складу са стандардима ИСО 9001:2008. Сада, након скоро две године рада у складу са овим стандардима, крајем године нам предстоји друга редовна провера примене стандарда. Тим поводом је 27. септембра организован радни састанак са представницима организационих јединица – апотека из Пчињског округа. Директор установе Сузана Савић и дипл. фарм спец Гордана Станисављевић, представница руководства за квалитет су са присутнима размотриле досадашње резултате, проблеме са којима се сусрећемо као и планове за унапређења система управљања квалитетом у нашим апотекама.

СТАНДАРДИ ИСКЉУЧУЈУ ГРЕШКЕ У РАДУ

Овај састанак је био и повод да у разговору са нашим колегиницама забележимо досадашња искуства, ефекте рада у складу са системом стандарда ИСО 9001:2008 и SIQ.



Дипл. фарм Споменка Михајловић (Огранак Врањска Бања) – У нашем свакодневном раду цео систем стандарда управљања квалитетом даје могућност да „невидљиви“ али јако обиман рад фармацеута, фарм. техничара и свих пратећих служби у апотекама сада постане видљив, евидентиран, да се правилно вреднује, да буде уредно уписан у протоколе и документацију. Ми смо радили и без стандарда, али смо сада све детаље посла ставили на папир. Ја радим 30 година у апотеци и у принципу и пре увођења система стандарда квалитета, ми смо радили и конкретно примењивали многа правила која смо научили и на факултету и током рада. Новина у процедурама је на пример праћење температуре у просторијама где су смештени лекови, што је добро. Али рецимо евиденција наркотика, упутство за набавку робе и још неки стандарди су наравно били присутни у нашем досадањем раду. Такође годинама радимо едукацију пацијената у директном разговору, с тим што се томе нису поклањале посебне активности, као што су сада календар здравља, штампање брошура, летака... Кроз стандарде и нове трендове развоја фармације и здравства, наш досадашњи рад добија нове форме

и називе – на пример „Кутак за савет пацијената“. Али, неке од ових новина захтевају и испуњење одговарајућих услова – а ми често немамо довољно времена да детаљно одговоримо на сва њихова питања. Мислим да је то генерални проблем многих јавних Апотека.

За нашу установу је јако битно да радимо у складу са стандардима квалитета, да их уредно примењујемо и наравно унапређујемо. Јер, у данашњем систему развоја здравства у земљи, али и у свету, стандардизација пословања је свакако услов за даљи развој и потврда да сте на тржишту сигуран, проверен партнер. То је и услов за увођење нових аспеката пословања, нових услуга, као што је збрињавање фармацеутског отпада. Те стандарде би требало да примењујемо у раду, јер у јавности се доста говори о томе и грађани нас већ питају шта да раде са лековима којима је прошао рок. Такође, веома битно питање је и прихватање лекова који су у року, а које поседују људи којима је промењена терапија. И овде би требало да примењујемо стандарде који би били вишеструко корисни за пацијенте и друштво.



Ивана Петровић, фармацеутска техничарка (Огранак Владичин Хан) – Свакако да је увођење рада у складу са ISO стандардима у многе унапредило и олакшало рад. У сваком случају боље је за нас.

Јер, свакодневно праћење процедура по разним основама нас усмерава да више пажње посвећујемо, рецимо температури просторија, хигијени, општим условима рада, начину издавања лекова. Генерално, након примене ИСО стандарда о свему више водимо рачуна на шта нас усмерава сама процедура рада. Након 11 година рада у апотеци, мој утисак је да нас у свему овоме мало оптерећује папирологија – све мора да се евидентира и запише, а некад немамо потребно време и за пацијенте и за овај такође важан део посла. Ипак, све је ствар навике па сматрам да треба да уведемо и друге стандарде у раду, јер је то битан услов за даљи развој наше установе и сваке организационе јединице – апотеке.



Сузана Стојановић, фармацевтска техничарка (Апотекарска јединица „Власе“) – За Апотеку Врање увођење ИСО стандарда значи унапређење рада. Добро је то за све нас. Ја овде радим шест година, и када упоредим начин рада пре и сада, сада буквално нема места пропустима или евентуалним грешкама.

Ко хоће да научи исправно да ради, увек је ту Правилник о ИСО стандардима где је све детаљно објашњено. Ови стандарди су нам јасно устројили цео процес рада. Тачно и јасно се зна шта, када, како, се ради. Нема места недоумицама – да ли ћу овако или онако урадити, нема места „заборавио сам, не знам како треба“. У оквиру прописаних процедура које налаже ИСО стандард сада редовно евидентирамо: проверу температуре просторија, водимо књигу рокова лекова, листу хигијене и др. Наравно хигијену смо увек примењивали у апотекама, али сада је новина што све детаље у вези тога региструјемо и уписујемо. Посебно нам је значајна едукација, анкетање пацијената ... које такође прописују ИСО стандарди. Нама је ова стандардизација, конкретно информације из анкета са грађанима о њиховим потребама, помогла да овде у Апотекарској јединици купимо фрижидер, којег дуго нисмо имали, а који је био неопходан за чување инсулина и капи за очи. С друге стране, стандарди су донели повећање свакодневних обавеза у вези праћења и примена ових процедура. То је понекад тешко, јер се дешава да једна особа у апотеци мора истовремено да прати више послова.



Душанка Ивановић, фармацевтска техничарка (Апотекарска јединица „Крива Феја“) – ИСО стандарди, наравно да пуно значе за наш рад. Немати сертификат о квалитету рада и не примењивати та правила у раду, данас за сваки колектив, па и за нашу здравствену установу би значило не пратити напредак и развој здравственог система.

Две године су довољан временски период, не само да се привикнемо већ и да развијамо квалитет наших услуга. Евиденција послова које свакодневно обавимо у апотекама је битна, јер

наши резултати постају видљиви. Многе протоколе из система квалитета смо наравно и ранијих година примењивали, али сада имамо јасну евиденцију о свему и много, много мањи простор за пропусте. Једино је веће оптерећење по питању повећања обавеза за свакодневно „администрирање“, јер по некад једна особа мора да прати и то и остале послове. Али, није то случај само код нас.



Наташа Ивановић, фармацевтска техничарка (Апотекарска јединица „Железничка станица“ Прешево) – Једанаест година радим у апотеци и ИСО стандарди управљања квалитетом су нам донели прецизна правила, буквално то је дупла контрола рада и нема простора за било који пропуст. Уколико

редовно пратиш прописане параметре и упутства, максимално се искључује могућност грешке. Такође је битно да овој систем рада обухвата подједнако све. Јасне процедуре дају простор да сви на исти начин радимо, као и брзи и јасан преглед урађених послова и резултата. ИСО стандарди су нам донели прецизност у многим аспектима рада, на пример сада сваког дана евидентирамо долазак и одлазак са посла, све апотеке су визуелно обележене, сада водимо и евиденцију о издатим лековима без лекарског рецепта као и податке о пацијенту чиме често помогнемо када пацијент поново тражи одређене лекове или препарате. Такође, стандарди у раду нас обавезују и на коришћење нових технологија, на пример интернета где по потреби проверавамо одређена документа и податке (атест за лекове). Генерално раније смо око 80% послова исто обављали, с тим што нисмо овако детаљно све евидентирали. Није тешко, није компликовано али су повећане обавезе у вези праћења параметара и имамо више посла око „папирологије“ – све мора прецизно и у континуитету да се запише.



У 33 објекта Апотеке Врање иста процедура рада



У Врању одржан први курс КЕ Апотеке Врање на тему „Унапређење квалитета рада у Апотеци Врање кроз реализацију постављених циљева“ – учесницима донео 3 бода

АПТЕКА ВРАЊЕ ШИРИ ЗНАЊЕ

Дипломирани фармацети и фармацеутски техничари Апотеке Врање, у августу ове године, у Врању присуствовали курсу на тему „Унапређење квалитета рада у Апотеци Врање кроз реализацију постављених циљева“ и зарадили по 3 бода. Оно што ову едукацију разликује од свих осталих и по чему ће остати упамћена јесте да је Апотека Врање по први пут акредитовала програм континуиране едукације. Наша колегиница *дипл. фарм. спец Гордана Станисављевић* је испред наше установе први пут у улози едукатора реализовала овај значајан курс заједно са колегиницом *Мр.сц.пх.спец Вукицом Коцић Пешић*. С обзиром на значај теме курса, а и чињенице да су фармацеути наше установе кренули у освајање нових изазова у области едукације, разговарали смо са предавачима и забележили прве утиске.

Вишеструки значај акредитације КЕ

Колико је у данашњем тренутку важно за једну ЗУ тј. Апотеку да развија едукативне програме?

Акредитација програма континуиране едукације за здравствене установе је вишеструко значајна, - истиче **Вукица Коцић Пешић**. Ангажују се специјалисти из сопствене средине, акредитују се програми корисни за све запослене, мислим на фармацеуте и

фармацеутске техничаре, а организација је од стране саме установе и најјефтинија је. У тешкој финансијској ситуацији за целокупни здравствени систем Србије ово је посебно важно. Програм континуиране едукације може да се понови у различитим терминима, тако да сви запослени и предавачи добијају одређен број бодова за лицензирање.

Како оцењујете овај нови корак фармацеута наше установе на пољу развоја стручне едукације?



Mr.cj.nx.sпец Вукица Коцић Пешић

Програм континуиране едукације који је акредитовала Апотека Врање има посебан значај, пошто је едукација из области квалитета, а ова област се посебно бодује као индикатор оцене квалитета рада здравствених установа. Теме о којима се говорило у оквиру курса значајне су за унапређење система управљања квалитетом и разумевање циљева квалитета од стране запослених. Политика квалитета Апотеке Врање са дефинисаним Циљевима квалитета обавезујућа је за све запослене и едукација је имала за циљ мотивацију запослених да остваре своје појединачне циљева за сваку апотеку. Унапређење циљева у комерцијалном делу рада апотеке и унапређење услуге ка корисницима, кроз маркетинг микс производа и услуга је значајан пут развоја Апотеке Врање и стварање сигурне будућности.

Дали и друге Апотеке поклањају пажњу акредитацији сопствених програма у оквиру КЕ?

За све здравствене установе је значајно да акредитује програме континуиране едукације и већина апотека то и чини. Да би акредитација била успешна неопходно је испунити одређене критеријуме, а један од најзначајнијих је имати довољан број фармацеута специјалиста из различитих области. За развој Апотеке Врање и унапређење система управљања квалитетом посебно је важно улагање у људске ресурсе и усавршавање младих кадрова.

Изградња сопствених капацитета

О првим утисцима у улози предавача дипл. фарм. спец Гордана Станисављевић каже:

Имати свој акредитован програм едукације је, по мом мишљењу велики успех наше установе. Трендови у развоју фармације су из године у годину разноврснији, захтевни. Сматрамо да смо брзо успели да као здравствена установа, са расположивим кадровима, будемо на списку јавних Апотека које кроз програме КЕ могу да понуде своје знање и искуство и другим колегама. За мене је ово значајно искуство и било је задовољство реализовати овај први курс. Надам се да је ова едукација, уз велико искуство колегинице Вукице, била значајна и мојим колегама.

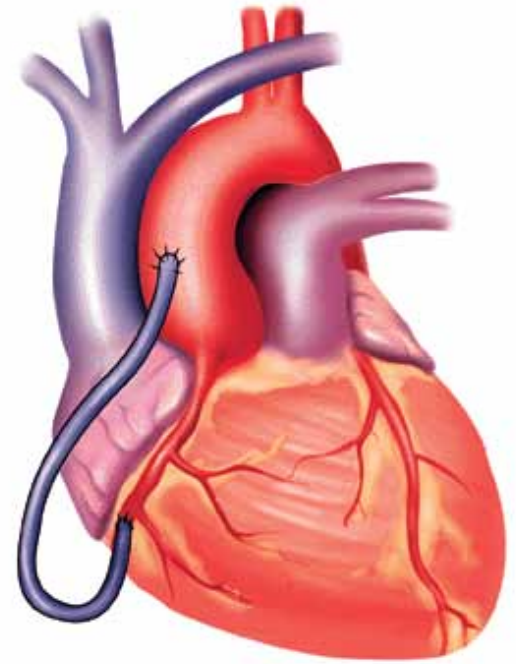
Какви су планови у области развоја континуиране едукације у нашој установи?

- Договорили смо да овој области посветимо посебну пажњу. Ми смо већ у јуну ове године реализовали два стручна састанка у области интерне едукације: „Кашаљ у дечијем узрасту – дијагностички и терапијски приступ“ и „Употреба нестероидних антиинфламаторних лекова у терапији бола“, са предавачима по позиву. Услов да неко буде предавач јесте да има звање фармацеута специјалисте, па ћемо неминовно улагати у усавршавање наших колега. Осим тога, смањићемо у великој мери трошкове који прате обавезну едукацију, јер на овај начин имаћемо предаваче у нашој средини, организоваћемо едукације у местима где наше колеге раде и смањићемо време и новац које је потребно издвојити за путовање у друге градове. Овоме данас теже све Апотеке и драго ми је да и ми имамо сопствене капацитете за нове изазове на пољу усавршавања – истиче наша саговорница.



дипл. фарм. спец Гордана Станисављевић

Један свет, један дом, једно срце!



Људско срце, та фасцинантна пумпа, свакога дана направи сто хиљаде откуцаја чиме по телу дневно потисне 7 хиљада литара крви - Ове године је Светска федерација за срце дала акценат на превенцију болести срца и možданог удара на нивоу породице



Пише: Дипл. фарм
Данијела Стевановић
(Огранак „Tilia“)

Светски дан срца обележава се 29. септембра великим бројем активности широм света. С обзиром да су болести срца водећи узрок смртности у свету (чак 29% свих смртних случајева), **примарна превенција** на овом пољу је веома битна и најбољи је начин да се ова бројка умањи и продужи животни век људи.

После две године фокусирања на здравље срца на радном месту, ове године је Светска федерација за срце дала акценат на превенцију болести срца и možданог удара на нивоу породице. Апелује се на сваког појединца да преузме одговорност за здравље свог срца и за здравље срца свих чланова своје породице.

Примарна превентива и породица

Примарна **превентива** настанка болести срца усмерена је на отклањање фактора ризика. Главни фактори ризика који угрожавају здравље срца, а на које можемо утицати су: пушење, повећана количина масти и шећера у крви, прекомерна телесна тежина, стрес, слаба физичка активност. На све ове факторе можемо утицати на нивоу породице.

У кући без дуванског дима: Родитељи пушачи треба да буду свесни да су њихова деца пасивни пушачи самим боравком у просторији у којој се пуши. Поштедите своје укућане дуванског дима и сачувајте им срце за неке лепше ствари. Ограничавањем пушења у кући вероватно ћете смањити укупан број попушених цигарета у току



дана и на тај начин поштедети своје срце, а осталим укућанима дати позитиван пример.

Променом начина исхране може се утицати на неколико фактора ризика. Зато пре свега на нивоу породице јеловник треба базирати на здравој храни. Смањите унос соли и масноће животињског порекла као и млечних производа са високим садржајем масти. У свакодневну исхрану треба уврстити што више различитог воћа и поврћа, маслиновог уља, рибе и хлеба од целог зрна жита.

СА ПРЕСТАНКОМ ПУШЕЊА, РИЗИК ОБОЛЕВАЊА ОД БОЛЕСТИ СРЦА СМАЊУЈЕ СЕ НА ПОЛОВИНУ ЗА САМО ГОДИНУ ДАНА, А ЗА 5 ДО 15 ГОДИНА ИСТИ ЈЕ КАО КОД ОСОБА КОЈЕ СУ НЕПУШАЧИ.

Физичка активност веома је корисна за смањење симптома болести као и за превенцију. Препоручује се умерена шетња од пола сата дневно сваког дана. На нивоу породице деловаћете тако што ћете ограничити време проведено за компјутером и поред телевизора. Квалитетније и здравије ћете провести време у заједничкој игри лоптом или излету у природи. Вожњу аутомобилом оставите само за неопходне и хитне случајеве, а у међувремену користите

ПОРОДИЦА ЕЛИМИНИШЕ ФАКТОРЕ РИЗИКА

Главни фактори ризика који угрожавају здравље срца, а на које можемо утицати су: пушење, повећана количина масти и шећера у крви, прекомерна телесна тежина, стрес, слаба физичка активност. На све ове факторе можемо утицати на нивоу породице.

сваки тренутак да прошетате или бициклом одете на посао или у школу.

Најмање једном годишње посетите свог лекара и урадите основне анализе крви, нивоа холестерола и шећера у крви као и контролу крвног притиска. На тај начин ћете пратити своје срце и ако је потребно преузети неопходне мере за побољшање здравља свог срца.

Предузимањем ових корака, као што је избор здравије хране, повећање физичке активности, одбацавање дувана, смањићете могућност настанка болести срца. Међутим, уколико до болести ипак дође, треба знати препознати симптоме и пружити помоћ угроженим појединцима.

Инфаркт срца и шлог – како реаговати?

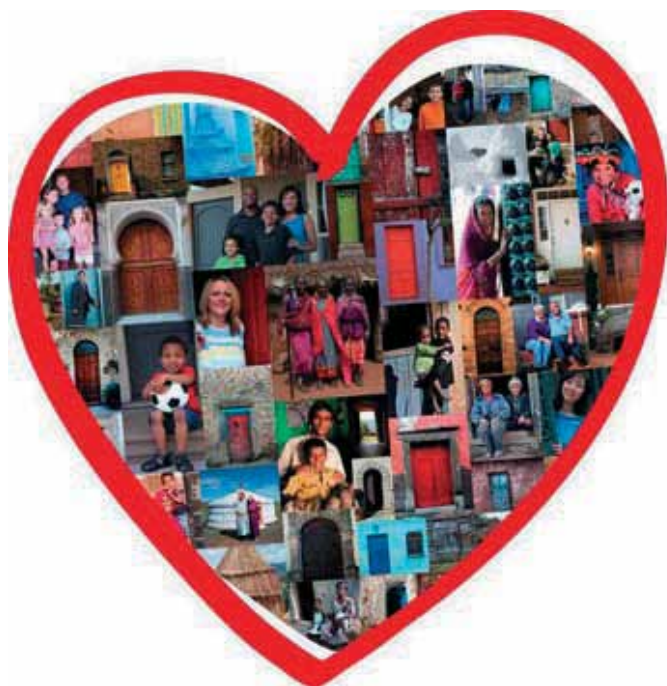
Велики број случајева инфаркта срца и шлога дешава се код куће у присуству чланова породице па треба знати како препознати симптоме и како реаговати у таквим ситуацијама.

Симптоми срчаног удара: пре свега жесток бол у грудима, стезање, притисак или нелагодност који се даље шире у лево раме и руку или обе руке, врат, вилицу, позади у леђа и према стомаку. Такође се могу јавити мучнина, повраћање, осећај недостатка ваздуха, гушење, слабост, страх и узнемиреност, хладан и лепљив зној.

Симптоми можданог удара: изненадна одузетост једне руке или ноге, губитак осетљивости, потешкоће у изражавању и координацији, изненадна јака главобоља,

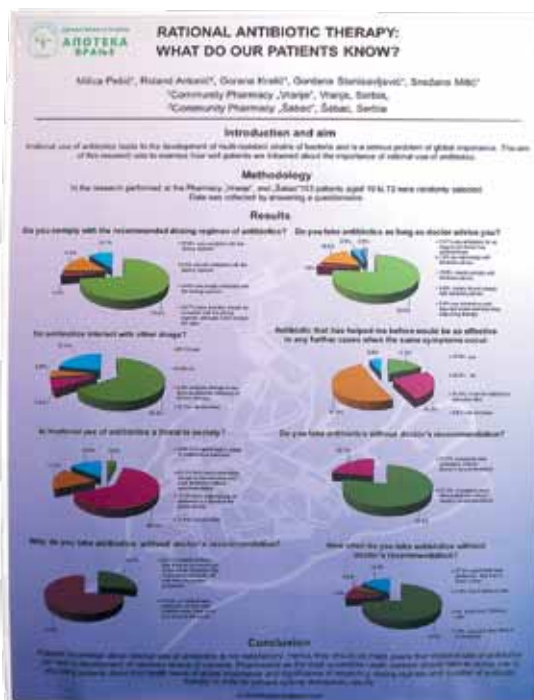
слабљење вида, потешкоће у памћењу и пажњи, поремећај равнотеже.

Уколико неко од вас или чланова ваше породице има овакве или сличне симптоме, треба одмах позвати службу хитне медицинске помоћи. Ако сте обучени да дајете вештачко дисање и примените масажу срца можете спасити живот особи са срчаним или можданим ударом. У овим ситуацијама веома је важна брза интервенција. Време је драгоцено и често од пресудног значаја за преживљавање и ублажавање дуготрајних последица. Срчани удар је озбиљно стање праћено великим ризиком од смрти или накнадним поремећајима ритма, срчаном слабашћу па треба предузети све да до тога не дође. Породица је право место за предузимање активности за побољшање здравља срца, квалитета и дужине живота.



5. конгрес фармацеута Македоније са међународним учешћем - 21. – 25. септембар 2011.

Наука и пракса у циљу унапређења здравља



Панел презентација тима фармацеута Апотеке Врање

Пети Конгрес фармацеута Македоније са међународним учешћем на тему “Наука и пракса у циљу унапређења здравља” одржан је од 21. до 25. септембра 2011. године на Охриду – Из више земаља фармацеути представили своја истраживања кроз 182 постер презентације - Тим фармацеута Апотеке Врање учествовао постер презентацијом „Рационална антибиотска терапија: Шта наши пацијенти знају?“.

На конгресу су предавачи из Швајцарске, Италије, Турске, Велике Британије, Македоније, Србије, Француске, Словеније, Пољске, Хрватске, Албаније, Норвешке, Холандије, Бугарске одржали велики број предавања из области аналитике лекова, клиничке биохемије, токсикологије, броматологије, примене лековитог биља, фармацеутске технологије и биофармације, фармацеутске хемије, клиничке фармације и фармакоинформатике.

На конгресу су учесници из Србије, Македоније, Турске, Албаније, Пољске, Хрватске, и Бугарске представили своја истраживања кроз 182 постер презентације. У оквиру секције за фармакоинформатику Апотеку Врање представљале су дипл. пх. спец. **Милица Пешић, Горана Крстић, Гордана Станисављевић и Снежана Митић** постер презентацијом на тему „Рационална антибиотска терапија: Шта наши пацијенти знају?“.

Истраживање упозорава –антибиотска терапија без препоруке лекара

Истраживање је спроведено поводом Светског дана здравља у априлу 2011. године, у сарадњи са Апотеком Шабац и Центром за превенцију Дома здравља у Врању. Истраживање је пратила акција промоције здравља и пацијентима су дељене информативне брошуре на тему значаја рационалне примене антибиотика у циљу спречавања развоја антимикробне резистенције.

У истраживању је учествовало 103 испитаника старости од 19 до 72 године. По резултатима истраживања, 72.8% испитаника се изјаснило да поштује препоручени режим дозирања антибиотика, док 75.7% поштује дужину трајања антибиотске терапије препоручене од стране лекара. Истраживање је показало да 64.1% испитаника сматра да нерационална примена антибиотика представља опасност за појединца који узима антибиотике без препоруке лекара а не за читаво друштво, 3.9% да је потпуно безопасна, 14.6% се изјаснило да не зна, док је само 17.5% испитаника свесно опасности од развоја антимикробне

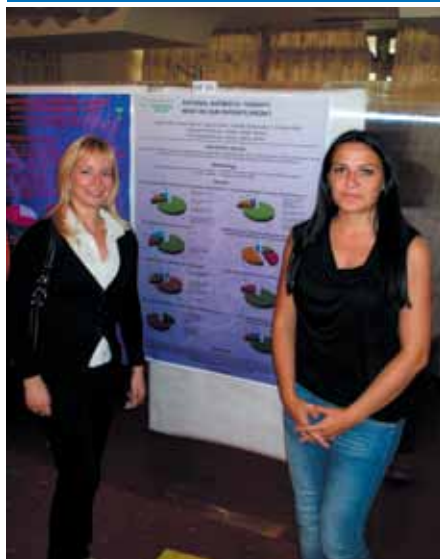
резистенције као последице нерационалне примене антибиотика. Највећи проценат испитаника 77.7% је користио антибиотик без препоруке лекара. У групи пацијената који користе антибиотике без препоруке лекара 73.8% испитаника је одговорило да то чини зато што нема времена да оде код лекара, док само 26.2% сматра да нема потребе да иде код лекара јер сами знају који антибиотик треба да користе за одређене симптоме.

Значај фармацеута у улози едукације пацијената

У закључку рада истакнут је значај активног учешћа фармацеута у едукацији пацијената о опасности од развоја антимикробне резистенције као последице нерационалне примене антибиотика и значају поштовања режима дозирања и дужине трајања антибиотске терапије у циљу постизања оптималних терапијских резултата.

дипл. пх. спец. Милица Пешић

Високи проценат „самолечења“ - узрок антимикробне резистенције. Највећи проценат испитаника (77.7%) је користио антибиотик без препоруке лекара. Најчешћи разлози су: немају времена да оду код лекара (73.8% испитаника). Немају потребе да иду код лекара јер сами знају који антибиотик треба да користе за одређене симптоме (26.2% испитаника).



Део тима аутора панел презентације: дипл. Фарм Милица Пешић и Горана Крстић

Август - Октобар 2011.

ПРОМОЦИЈА ЗДРАВЉА - АКЦИЈЕ 29. септембар - Светски дан срца



„Један свет, један дом, једно срце“

У заједничкој акцији здравствених установа Врање, Црвеног крста, школа... ове године Светски дан срца у Врању смо обележили подуниверзалним слоганом „Један свет, један дом, једно срце“. Уз превентивно-едукативни разговор са грађанима о препознавању и елиминисању фактора кардиоваскуларних као и болести срца, и фармацеути Апотеке Врање су делили едукативни материјал - брошуре у свим апотекама Пчињског округа. Заинтересовани грађани су на лицу места, у пешачкој зони могли на импровизованом штанду да провере крвни притисак, шећер у крви.

Циљ акције је повећање нивоа свести становништва о томе да се обољевање и умирање од кардиоваскуларних болести може спречити увођењем здравих стилова живота и на тај начин продужити продуктивне године живота радно активног становништва, смањити трошкови лечења и економске последице. Ове године, поводом Светског дана срца, Светска федерација за срце и њени чланови фокусирали су се на домаћинство. Унапређујући понашања у сопственом дому, људи широм света могу имати дужи и бољи живот, кроз превенцију и контролу болести срца и možданог удара. Зато је дом савршено место за активности и побољшање здравља срца.



16. октобар - Светски дан хране - Октобар месец правилне исхране „ЦЕНА ХРАНЕ: ОД КРИЗЕ ДО СТАБИЛНОСТИ“

У оквиру обележавања светског Дана хране и октобра - месеца правилне исхране здравствене установе Врања као и фармацеути Апотеке Врање, организовали су централне активности на тргу у Врању. Истовремено, у свим апотекама у Пчињском округу организовали смо поделу едукативног материјала и стручне разговоре са пацијентима на тему правилне исхране, како да се здраво хранимо а да при том изгубимо вишак килограма, шта је индекс телесне масе...

Циљ обележавања Светског дана хране је подизање свести, ширење информација и знања али и мобилисање јавног мњења и фондова у корист глобалне борбе против глади.

Истовремено са овом кампањом – обележен је ОКТОБАР МЕСЕЦ ПРАВИЛНЕ ИСХРАНЕ. Из Института за јавно здравље „БАТУТ“ саопштавају да је у порасту број младих који су гојазни или умерено гојазни као последица лоших навика у исхрани и недовољне физичке активности.

Новина ЗУ Апотека Врање
БЕСПЛАТАН ПРИМЕРАК
Година II Број 6
Август - Октобар 2011.

Издавач:

Здравствена Установа
Апотека Врање
17500 Врање
E-mail:

apotekavranje@open.telekom.rs
www.apotekavranje.rs

Главна и одговорна уредница:
Сузана Антић Ристић, дипл.
новинарка

Уређивачки колегијум:

Гордана Станисављевић,
дипл.фарм.спец.
Милица Пешић, мр пх.
Јелена Ђорђевић, мр пх.
Сузана Спасић, мр пх.
Лидија Јовановић, мр пх.
Радмила Ристић, мр пх.
Оливера Григоров, мр пх.
Данијела Стевановић, мр пх.
Зоран Марковић, мр пх.
Сузана Савић, дипл.еџц
Саша Трајковић, дипл.еџц

Адреса редакције:

17500 Врање, Цара Душана 12
Телефон: (+381 17) 405 397

E-mail редакције:

infoapoteka@open.telekom.rs
www.apotekavranje.rs

Припрема:

Студио „Image“ Лесковац
(+381 16) 260 602
stdimage@gmail.com

Штампа:

Аурора О.Д. Врање
Тел: (+381 17) 017 414 346

Тираж: 500 примерака

ИНТЕРАКЦИЈЕ ЛЕКОВА СА СОКОМ ГРЕЈПФРУТА



Утицај грејпфрутовог сока на метаболизам неких група лекова је последица инхибиције једног од ензима (СУР3А4) који учествује у разградњи лекова, што за последицу има повећање концентрације лека у серуму при истовременој употреби тих лекова и грејпфрутовог сока.

Студије су показале да је то повећање концентрације најмање изражено код amlodipina (Alopres, Vazotal, Norvasc) -16%, а највеће код nitrendipina -106% и felodipina



-200%. Код, на пример vegarapmila ово повећање износи 36% уз употребу 200 мл сока грејпфрута.

Исто се дешава и са неким antimikoticima, triciklicnim антидепресивима i karbamazepinom код којих појединачна употреба сока од грејпфрута не представља значајни проблем, док би свакодневна могла да доведе до промена у метаболизму поменутих лекова.

Такође при употреби sildenafil (Viagra), tadalafil (Cialis) и нарочито vardenafil (Levitra) не би требало користити грејпфрутов сок у исто време.

Повећање концентрације и продужење дејства benzodiazepina уз употребу грејпфрутовог сока је изражено код bromazepam (Lexillum), alprazolam (Xanax, Ksalol) i midazolam (Flormidal). Интеракција са lorazepamом не

постоји с обзиром да се он не метаболише преко ензима којег инхибира грејпфрутов сок.

Битно је знати да сок од грејпфрута смањује метаболизам инхибитора HMG-CoA reduktaza (statina). Повећањем концентрације и продужењем дејства знатно се повећава ризик од испољавања нежељених дејстава, у овом случају миопатије. Fluvastatin (Lescol) i pravastatin (Pravacor) су изузеци јер се не метаболишу путем који интерагује са соком грејпа.

Дакле, повремена, умерена употреба грејпфрутовог сока не би требало значајније да утиче на ефекте већине лекова, док у случају поменутих лекова употребу грејпфрутовог сока би требало раздвојити од њихове примене најмање два сата, јер у неким случајевима може значајно да утиче на судбину лека у организму, а самим тим и на његове ефекте.

Дипл. Фарм. Горана Крстић



ЗНАЧАЈНЕ ИНТЕРАКЦИЈЕ СЕ ДЕШАВАЈУ КОД ИСТОВРЕМЕНЕ ПРИМЕНЕ ГРЕЈПФРУТА И БЛОКАТОРА КАЛЦИЈУМСКИХ КАНАЛА.



БЕЗБЕДНА ПРИМЕНА ЛЕКОВА У ТОКУ ДОЈЕЊА



Пише: Дипл. Фарм.
Емилија Станимировић
(Огранак Сурдулица)

Ако дојите и узимате лекове вероватно вас брине како лекови делују на ваше дете. Много тога зависи од природе лека као и од:

1. Врсте лека
2. Начина узимања
3. Усклађивања времена подоја и времена узимања лека.

Када се јави потреба за узимањем лекова у периоду лактације важи генерално правило: реците свом лекару да дојите и да желите да наставите са дојењем. Јако је важно чак иако је у питању лек који се може купити без лекарског рецепта, ако је у питању једнократно узимање, при куповини биљних препарата и хомеопатских лекова јер све што дојиља унесе у организам врло брзо ће се наћи у мајчином млеку. Будите отворени за сарадњу са лекаром и фармацеутом јер примена лекова у трудноћи мора бити контролисана.

Најчешћа стања када се јавља потреба за лековима:

БОЛОВИ - Дозвољена примена лекова из групе парацетамола и ибупрофена.

ПРЕХЛАДА И ГРИП - Симптом прехладе би требало третирати одвојено и избегавати комбиноване производе. Дозвољена је примена биљних пастила - белислезежалфија. Антихистаминике треба избегавати јер могу да блокирају лактацију. Код повишене температуре препарати из групе парацетамола и ибупрофена. Антибиотици могу модификовати цревну флору код одојчета па се у периоду дојења могу

користити само пеницилин и деривати пеницилина, eritromicin, nistatin уз дозу опрезности.

ОПСТИПАЦИЈА - Дозвољена је примена лаксатива који омекшавају или повећавају масу у цревима. Такође биљни препарати који у семењачи имају локализовану слуз: семе лана, семе испагуле, семе индијске боквице. Треба избегавати препарате Sene (sennae folium) и bisakodil јер могу изазвати пролив код новорођенчета.

ДИЈАРЕЈА - Безбедна је примена пробиотских култура.

МАСТИТИС - Ако се оток на доји повећава, ако је црвен, боли и прати га повишена температура и дрхтавица треба посумњати на маститис и треба да одмах консултујете лекара. Мајци су потребни одмор и мир, много течности, аналгетици безбедни за дојење и антибиотици у случају да лекар то препоручи.

Дојење је прелеп период за младу маму и најбољи почетак здравог живота за одојче. Ова идеална храна има велике предности за обоје, јер унапређује хармонију њиховог односа и везу између мајке и детета. Будите отворени за сарадњу са лекаром и фармацеутом, тако ни у ком погледу здравље ваше бебе неће бити угрожено, а ви ћете бити сигурни да адекватно одговарате на захтеве нове улоге.



Уживајте у томе!

ДОЈЕЊЕМ ДО ЗДРАВЉА

Мајчино млеко је најздравија храна за одојче. Предности мајчиног млека у односу на вештачка млека стално се доказују новим научним чињеницама. Објашњење је врло једноставно: ништа не може заменити природу.

Дојењем је одојчету обезбеђен идеалан састав хранљивих материја, минерала, шећера, беланчевина, есенцијалних масних киселина које у потпуности задовољавају потребе детета за храном и течношћу у првих шест месеци живота. Поред идеалног склада нутритивних састојака ова савршена храна:

- Садржи хормоне и факторе раста одговорне за сазревање свих система органа код новорођенчета (мозга, бубрега, плућа).
- Лакше се вари, смањује грчеве и опстипацију.
- Састав млека се мења у току подоја, чак и у току дана, и из дана у дан. Мајка природа се управља потребама детета.
- Штити бебе од инфекције, вируса, алергија и анемија.
- Доприноси правилном развоју костију лица јер се сисањем активирају управо ти мишићи.
- Олакшава психомоторни, емоционални и социјални развој детета.
- Смањује ризик од гојазности, младалачког дијабетеса.
- Смирује бебу.

ЗДРАВО МЛЕКО

Да би ова природна храна била максимално корисна и безбедна, мајка мора да води рачуна о исхрани. Неопходна је исхрана базирана на адекватном уносу: житарица, воћа, поврћа, беланчевина (јаја, месо, млеко), витамина Б групе који подстичу лучење млека, повећан унос течности (воде, природних сокова, чајева).

Чајеви се традиционално користе за стимулацију лактације. Лековито биље које улази у састав ових чајева стимулише лучење млека, а уз то испољава и карминативни ефекат (ублажава грчеве код беба). Ови чајеви су на бази плода аниса (*Anisi fructus*), морача (*Foenicli fructus*), кима (*Carvi fructus*), коријандра (*Coriandri fructus*), листа матичњака (*Melissae folium*). Такође традиционално се користи цвет зове (*Sambuci flos*), херба вербене (*Verbenae herba*) и кора корена памука (*Gossypii radices cortex*). Код ових биљака не постоје подаци о потенцијалној токсичности.

Оно што се свакако може препоручити је уље семена ноћурка (*Oenotherae biennis oleum*), јер испољава директни лактогени ефекат, а богато је управо оним есенцијалним масним киселинама које улазе у састав млека.

Витамини су такође неопходни у исхрани и то повећан унос витамина Ц, А, Б1, Б6, Д, фолне киселине.

Дојиља би требало да избегава храну јаког укуса и мириса (лук, махунарке, купус) јер могу отежати варење код новорођенчета. Унос алкохола и кофеина могу пореметити сан одојчета, док алкохол у повећаној концентрацији може изазвати оштећење јетре. Никотин је интересантан по податку да су концентрације у крви одојчета веће него у крви мајке тако да су описани случајеви тровања када су мајке пушиле 20 - 40 цигарета дневно.



Да би мајчино млеко било максимално корисно и безбедно, мајка мора да води рачуна о исхрани. Неопходна је исхрана базирана на адекватном уносу: житарица, воћа, поврћа, беланчевина (јаја, месо, млеко), витамина Б групе који подстичу лучење млека, повећан унос течности (воде, природних сокова, чајева).