

LIBRA

#2

PUBLIKACIJA SEKCIJE FARMACEVTSKIH TEHNIKOV
PRI SLOVENSKEM FARMACEVTSKEM DRUŠTVU

23. maj 2025





Spoštovane kolegice in kolegi!

Z velikim veseljem vam predstavljamo drugo izdajo naše publikacije, ki je nastala kot odgovor na izjemno topel in spodbuden odziv na prvo. Iskrena hvala vsakemu izmed vas, ki ste si vzeli čas za branje, delili svoje pohvale in predloge ter nam s tem dali vedeti, da smo na pravi poti. Vaša podpora nam je bila v navdih in hkrati čutimo odgovornost, da nadaljujemo z delom, ki združuje stro-

kovnost, aktualnost in uporabno vrednost za farmacevtske tehnike.

Tudi tokrat smo zbrali vsebine, ki obravnavajo pomembne in zanimive teme, s katerimi se srečujemo v vsakdanji praksi. Prispevki v tej številki ponujajo nova znanja, sveže poglede ter spodbujajo razmislek in strokovni razvoj.

Vabljeni, da skupaj z nami ponovno odkrijete vsebine, ki so nastajale z veliko predanosti. Naj vam bo branje v navdih, podporo in pomoč pri vašem dragocenem delu. Hvala, ker soustvarjate to zgodbo z nami.

Monika Vesel

Predsednica Sekcije farmacevtskih tehnikov pri SFD

LIBRA #2, publikacija Sekcije farmacevtskih tehnikov pri SFD

Urednica: Monika Vesel • **Uredniški odbor in avtorji prispevkov:** Monika Vesel, Andrijana Tivadar, Aleksandra Hribar, Polona Puhar, Jelena Veselinović, Mateja Štuhec, Blaženka Kovačič, Dragica Veselinović Bajo, Silva Pust, Vida Javoršek, Janja Florjančič, Matej Pegam, Špela Vičič in Monika Meglič
Recenzija: Nina Kočever Glavač • **Oblikovanje in prelom:** Sebastjan Jenko, Trajanus
Tisk: Collegium Graphicum

Založnik in izdajatelj:

Sekcija farmacevtskih tehnikov pri Slovenskem farmacevtskem društvu
Dunajska cesta 184A, 1000 Ljubljana

e-naslov uredništva: pisarna@sfd.si • **Naklada:** 1000 izvodov (brezplačen izvod)

VSEBINA

Monika Vesel UVODNIK	1
Andrijana Tivadar PRAZNOVANJE 75-LETNICE DRUŠTVA	3
Monika Vesel INTERVJU – ZDENKO TAUŠIČ	5
Aleksandra Hribar SPOMLADANSKE POŠKODBE	10
Polona Puhar MOKER ALI SUH KAŠELJ?	13
Jelena Veselinović POTOVALNA LEKARNA	17
Mateja Štuhec SONCE, KOŽA IN UV-ZAŠČITA: KLJUČ DO ZDRAVE IN ZAŠČITENE KOŽE SKOZI VSE LETO	21
Blaženka Kovačič BEZEG	27
Dragica Veselinovič Bajo, Silva Pust BOLNIŠNIČNA LEKARNA UKC LJUBLJANA – BISTVO JE OČEM NEVIDNO	32
Vida Javoršek RAZVEDRILO ZA MOŽGANE	37
Janja Florjančič, Matej Pegam in Špela Vičič FARMACEVTSKI TEHNIK – ZNANJE, PRAKSA IN ODLIČNOST NA SREDNJI ZDRAVSTVENI IN KEMIJSKI ŠOLI V NOVEM MESTU	39
Monika Meglič SMEH KOT ZDRAVILO	44

Andrijana Tivadar, Slovensko farmacevtsko društvo

PRAZNOVANJE 75-LETNICE DRUŠTVA

V letu 2025 se spominjamo ustanovitve društva pred 75 leti in ob 50. skupščini SFD s ponosom ugotavljamo, kaj nam pomenita vključenost in povezanost v okviru Slovenskega farmacevtskega društva, ki nam omogoča osebnostno in profesionalno rast ter prispeva k razvoju slovenske farmacije. Obeležitev obletnice ni le praznovanje preteklosti, temveč tudi priložnost za pogled v prihodnost.

Slovensko farmacevtsko društvo je bilo ustanovljeno leta 1950. Ustanovni občni zbor je bil 25. in 26. februarja 1950 v Ljubljani. Takrat se je imenovalo Farmacevtsko društvo Slovenije in je nastalo po razpustitvi Farmacevtsko strokovno-zdravstvene sekcije Enotnih strokovnih zvez delavcev in nameščencev Slovenije (ESZDNS), kar pomeni, da so se farmacevti v Sloveniji združevali še pred ustanovitvijo društva. Dokumenti o ustanovitvi društva so objavljeni v Farmacevtskem vestniku, ki izhaja vse od ustanovitve društva v letu 1950 naprej. Od leta 1976 pa je najvišji organ društva skupščina. Takrat se je spremenila zakonodaja o društvih. Tako je bila prva redna skupščina delegatov Slovenskega farmacevtskega društva v Novi Gorici 18. septembra 1976. Letos smo torej v Portorožu 10. maja imeli že 50. skupščino SFD, ob kateri tradicionalno poteka simpozij, ki je eden največjih dogodkov našega društva v posameznem letu. Približa se mu lahko le simpozij Sekcije farmacevtskih tehnikov SFD na Rogli.

Praznovanje obletnic ima globok pomen, saj omogoča refleksijo preteklosti, priznanje dosežkov in krepitev skupnosti. Ob takšnih priložnostih pogosto poudarjamo pomen tradicije, vztrajnosti in skupnih vrednot. Vse to smo skušali prikazati v kratkem filmu, ki smo ga posneli z nekaterimi aktivnimi člani, ki so ustvarjali predvsem strokovne vsebine simpozijev v zadnjih 50 letih, pa tudi poskrbeli za družabne presežke teh dogodkov. Filmček smo premierno predvajali 9. maja 2025 v dvorani Europa Kongresnega centra Bernardin, kjer smo obeležili 75 let od ustanovitve društva in 50. skupščino s kratkim kulturnim programom. Glasbeno so nas popeljali izven časovnih in krajevnih okvirjev tako pevci farmacevtskega zbora kot

brata Marko in Mirko Vuksanovič, člana legendarnih Avtomobilov, naša članica Andrea Šetina pa je poskrbela za elegantno vodenje prireditve. V govoru slavnostnega govornika prof. dr. Tomaža Vovka, dolgoletnega predsednika organizacijskega odbora za pripravo programa simpozija ob letni skupščini, smo zasledili nekaj nostalgije, predvsem pa veliko upanja na uspešna prihodnja leta.

Ob 70. obletnici društva smo načrtovali veliko svečanost, ki pa je padla v vodo zaradi omejitev ob pandemiji covid-19. V zadnjih petih letih smo veliko stvari naredili povsem na enak način kot prejšnja desetletja, saj so aktivnosti utečene in uspešne, zato jih nima smisla spreminjati. Vključili pa smo tudi veliko novih aktivnosti ali stare posodobili. V prihodnje želimo še bolje izkoristiti nove tehnologije in promovirati farmacevtski poklic, vključno s poklicem farmacevtskega tehnika, na sodobne načine, preko družbenih omrežij, s snemanjem podkastov in podobno.

Ponosni smo na naše člane in članice, na našo povezanost. V poletni številki Farmacevtskega vestnika boste lahko prebrali poročilo o simpoziju ob 50. skupščini in podelitvi društvenih priznanj. V naslednji številki revije Libra pa verjetno tudi o simpoziju tehnikov na Rogli. Vabim vas, da spremljate našo spletno stran in objave na profilu Facebook. Dobrodošli pa so tudi vsi predlogi za izboljšave, še posebej, če se pridružite kot realizatorji idej.

Če pa še niste član/članica SFD, pa vas tudi tokrat vabim, da to postanete. Poskenirajte kodo QR in izpolnite spletni obrazec.



Monika Vesel, Lekarna Vir

ZDENKO TAUŠIČ

Danes imamo čast spoznati Zdenka Taušiča, izjemnega farmacevtskega tehnika, ki je s svojo strastjo, predanostjo in strokovnostjo pomembno prispeval k prepoznavnosti poklica farmacevtskega tehnika v Sloveniji. Zdenko je že dolgo prisoten na tem področju, kjer se je skozi leta izkazal kot zagovornik izboljšav v praksi farmacevtskega dela. Njegovo delo ni le osredotočeno na vsakodnevne naloge, temveč si je prizadeval tudi za večje priznanje in vlogo farmacevtskih tehnikov v zdravstvenem sistemu. V intervjuju bomo izvedeli, kaj ga je motiviralo, da se je posvetil tem pomembnim vprašanjem, kako se je lotil izzivov in kaj meni, da je ključnega pomena za prihodnost farmacevtske stroke.

Po končani osnovni šoli ste se odločili vpisati na Srednjo šolo za farmacijo v Ljubljani. Kaj je botrovalo k vaši odločitvi?

Težko rečem, zakaj sem se odločil ravno za ta poklic. Dejstvo pa je, da me je delo z ljudmi že takrat veselilo.

V kakšnem spominu imate srednješolsko izobraževanje?

Spomnim se, da je bil za uspešen sprejem na šolo potreben preizkus ročnih spretnosti. Opravil sem odlično in že s tem se je moje zanimanje za poklic farmacevtskega tehnika še bolj okrepilo. Zanimivo je bilo tudi to, da nas je bilo v razredu kar šest fantov. Razumeli smo se super in štiri leta so hitro minila.

Po končani srednji šoli ste se vpisali na Fakulteto za farmacijo Univerze v Ljubljani, ki pa je niste dokončali?

Tako je. S prihodom na fakulteto sem hitro ugotovil, da imam veliko znanja o strokovnih predmetih s področja farmacije. Kolegi, ki so prišli na fakulteto iz gimnazij, pa so imeli boljšo osnovo v fiziki in matematiki, kar je ključno za prvi letnik. Ravno zaradi teh dveh predmetov sem opustil šolanje in bil prepričan, da si bom pridobil zahtevana znanja iz fizike in matematike in se čez eno leto vrnil nazaj na fakulteto.

Pa je bilo res tako, ste se vrnili na študij?

Rekel sem si, učil se bom in utrjeval znanje ter vmes delal. Za eno leto sem se zaposlil v Celjskih lekarnah, saj v Velenju tisti čas niso potrebovali farmacevtskega tehnika. Delo, ki sem ga tam opravljal, mi je zlezlo pod kožo, prav užival sem. V tistih časih so bili farmacevtski tehniki zelo cenjeni in kar hitro sem opustil misel o nadaljnjem študiju. Po dveh letih so v Velenju potrebovali tehnika in vrnil sem se v domači kraj. Delo sem opravljal v vseh enotah, ki so bile v Velenjskem zavodu. Celo 10 let sem samostojno vodil lekarniško postajo Šmartno ob Paki. Potem se je to spremenilo in določeno je bilo, da lahko samo farmacevt vodi lekarniško postajo.

Kako se je potem nadaljevala vaša karierna pot?

Ko sem zaključil delo v Šmartnem, sem svoje delo nadaljeval kot farmacevtski tehnik I v Velenju. Se je pa takrat v lekarnah že začelo vpeljevati računalniške programe. Pred tem se je vse vpisovalo in vodilo ročno. Glede na to, da sem farmacevtski tehnik in sem zelo dobro vedel, kako lekarna deluje, kakšne so potrebe lekarne, kakšen program bi prav prišel v lekarni, da bi nam olajšal delo, sem pomagal pri pripravi le-tega. Z uvedbo računalnikov v lekarniško delo sem se začel intenzivneje posvečati razvoju in uporabi računalniških programov v lekarni Velenje. Kot tehniku mi je prišlo prav razumevanje storitvenega sistema. Začel sem sodelovati s podjetjem Pharmaco, kjer sem pomagal uvajati magistre ter tehnike v uporabo novega lekarniškega programa.

Poleg službe v lekarni ste bil tudi aktiven član Sekcije farmacevtskih tehnikov pod okriljem Slovenskega farmacevtskega društva (SFD). Nam lahko nekaj več poveste o tem?

Farmacevtski tehniki v bivši državi smo imeli svoje kongrese. Dveh sem se kot delegat udeležil, in sicer v Opatiji in na Bledu. Ti kongresi so bili zelo dobro obiskani. Sledilo je kar nekaj kongresov in leta 2001 so me prosili, če bi prevzel sekcijo. Seveda sem najprej vprašal vodjo lekarne, kjer sem bil zaposlen, če se s tem strinja, in dobil sem zeleno luč.

Sekcija farmacevtskih tehnikov (FT) je dosegla zavidljiv strokovni nivo. Kdo vam je na tej poti največ pomagal?

Zelo pomembno je to, da je Sekcija FT del SFD, tako kot vse ostale sekcije. Le skupaj magistri ter tehniki zmoremo več. Težko si predstavljamo ene brez drugih, saj sta naša dva poklica povezana. Moramo sodelovati, se ceniti, medsebojno spoštovati ter ostati povezani. Lahko se samo zahvalim

tako SFD kot tudi Lekarniški zbornici Slovenije, da so mi bili vedno v pomoč, predvsem na začetku, ko sem sekcijo prevzel.

Kdaj ste organizirali prvi Simpozij za farmacevtske tehnike?

Simpoziji, ki so bili pred mojim prevzemom sekcije, so bili enodnevni v različnih krajih Slovenije. Resnica je, da je bil dopoldan obisk simpozija dober, po kosilu pa so se udeleženci razgubili in odšli vsak po svoje, kar me je kar malo motilo. Leta 2002 sem v Velenju organiziral enodnevni simpozij, kjer so kot sponzorji prisostvovala tudi tri farmacevtska podjetja. Da bi udeleženci ostali aktivni tudi po kosilu, sem popoldan organiziral ogled muzeja premogovništva Velenje.

Kmalu pa so postali enodnevni simpoziji dvodnevni, je bila to vaša ideja?

Glede na to, da je bil simpozij SFD v Portorožu dvodneven, sem večkrat od svojih članov dobil vprašanje, zakaj tudi tehniki nimamo dvodnevnega simpozija. Željo svojih članov sem posredoval takratni predsednici SFD magistri Andreji Čufar in dosegli smo dogovor, da bi imeli dvodnevni simpozij vsako drugo leto. Glede na to, da je bila udeležba na simpozijih vsako leto večja, je bilo potrebno najti primerno velik prostor za naš dogodek. V igri je bilo kar nekaj primernih lokacij, a na koncu sem se odločil za Roglo. Leta 2003 sem organiziral prvi dvodnevni simpozij, ki je bil odlično obiskan. Na željo članov in z odobritvijo SFD je dvodnevni simpozij postal vsakoleten.

Ali ste se v času vašega predsedovanja povezali še s katerimi drugimi organizacijami onkraj naših meja?

Da. Morate vedeti, da smo pred osamosvojitvijo Slovenije sodelovali z društvi in sekcijami bivših republik. Po razpadu Jugoslavije so se ti stiki razgubili. Zdelo se mi je pomembno, da te stike ponovno vzpostavimo. Namreč v času pred osamosvojitvijo smo imeli v vseh republikah podobno izobraževanje za tehnike. Na poklicni poti smo se srečevali s podobnimi izzivi ter problemi in seveda smo se tudi radi družili in izmenjevali svoje izkušnje. Na spletu sem našel naslov Hrvaškega društva farmacevtskih tehnikov in dogovorili smo se za srečanje v Podčetrtku. Kolegi s Hrvaške so nam posredovali kontakt Makedonskih predstavnikov, ti pa so nas povabili na Ohrid. Simpozij na Ohridu je bil izjemno dobro organiziran, žal pa danes več nimajo svojega društva. Tam smo stopili v stik s predstavniki farmacevtskih tehnikov Srbije, ki so nas povabili na svoj simpozij, kjer smo se spoznali s kolegi iz Črne gore. Vsa društva smo že naslednje leto povabili na Roglo.

Na kongresu v Srbiji ste izvedeli, da so farmacevtski tehniki Srbije in Hrvaške člani Evropskega združenja farmacevtski tehnikov (EAPT). Kaj bi tako članstvo pomenilo za Slovenijo?

Leta 2007 je Hrvaško društvo farmacevtskih tehnikov organiziralo kongres Evropskega združenja FT, kamor smo bili povabljeni tudi mi. Hrvaški kolegi so predlagali, da tudi mi postanemo člani EAPT, kar se je tudi zgodilo. Menil sem, da povezovanje z društvi bivših republik ne bo dovolj in da se bo nujno potrebno vključiti v EAPT. Začetki EAPT segajo v leto 1989. Srečanje je potekalo v Parizu, kjer je nekaj držav članic izrazilo željo o ustanovitvi takega združenja, zaradi boljše prepoznavnosti našega poklica v vseh državah Evrope. Leta 2013 smo organizirali srečanje EAPT na Bledu. Danes združenje šteje 13 držav članic in vsako leto se nam pridruži še kakšna nova.

Znano je, da se farmacevtski tehniki radi izobražujemo in nadgrajujemo svoje znanje. Večkrat ste poskušali doseči, da bi tehniki pridobili 6. stopnjo izobrazbe oz. specialna znanja, vendar se to ni uresničilo. Zakaj?

Na to temo smo organizirali okroglo mizo na simpoziju na Rogli. Vedeti moramo, da smo farmacevtski tehniki eden redkih poklicev, kjer ni možno pridobiti 6. stopnje izobrazbe. Na tem srečanju je bila tudi vodja kadrovske službe iz podjetja Krka, ki je bila zelo zainteresirana, da bi tehniki lahko dobili to možnost. Žal smo na tej točki obstali, ker ni bilo širšega interesa. Krka je to možnost ponudila kemijskim tehnikom, ki so to priložnost seveda izkoristili. Sodeloval sem tudi pri izdelavi kurikulumuma s Srednjo šolo za farmacijo v Ljubljani, da bi si lahko farmacevtski tehniki po končani srednji šoli pridobili specialna znanja s področja kozmetike, medicinskih pripomočkov in prehranskih dopolnil. Srednja šola je bila zelo zainteresirana, da organizira izobraževanje o pridobitvi specialnih znanj, vendar bi se morala s tem strinjati tudi Lekarniška zbornica, ki pa za to ni pokazala interesa. Vseeno še naprej vztrajamo, da bi se farmacevtskemu tehniku omogočilo pridobiti specialna znanja.

Moram poudariti, da sem vedno zagovarjal razmejitev dela med magistri in tehniki. Vedno sem bil mnenja, da tehniki nočemo posegati v delo magistra farmacije. Glede na visoko strokovno izobraženost magistrstov sem menil, da je njihovo znanje v lekarnah premalo izkoriščeno in da bi tehniki lahko prevzeli določena dela. S tem bi magistrstom omogočili več časa, da se v miru posvetijo svetovanju ter izdaji zdravil.

Leta 2005 ste prejeli Minaříkovo priznanje za svoje prizadevno delo. Kaj vam to priznanje pomeni?

Na vsej svoji poklicni poti sem si prizadeval za večjo prepoznavnost in uveljavitev poklica farmacevtskega tehnika, zato mi je Minaříkovo priznanje, ki sem ga prejel, izjemno dragoceno. Pomeni mi veliko osebno in strokovno potrditev, da je bilo moje delo prepoznano in cenjeno.

Če bi lahko zavrteli čas nazaj, bi naredili kaj drugače?

Hm ... mogoče bi končal fakulteto za farmacijo ... Vendar mislim, da kot magister farmacije ne bi naredil toliko za prepoznavnost poklica farmacevtskega tehnika, kot sem. Morate vedeti, da je bil v mojih časih poklic farmacevtskega tehnika izjemno cenjen. V lekarni so me naučili reda, spoštovanja ter natančnosti, kar mi je zelo pomagalo tekom moje poklicne poti. Ko smo začeli vpeljevati računalniške sisteme v lekarne, sta bili natančnost in doslednost zelo pomembni. Zdaj, ko gledam nazaj, je že prav, da je tako, kot je, saj sem s srcem opravljal poklic farmacevtskega tehnika.

Kaj bi želeli izpostaviti za konec?

Želel bi povedati, da sem bil poleg predsednika Sekcije farmacevtskih tehnikov tudi predsednik konference sindikata lekarn, pri sindikatu zdravstva in socialnega varstva Slovenije. Ti dve funkciji sta se izredno dobro dopolnjevali. V sindikatu smo si s kolegi prizadevali, da bi bili pogoji dela boljši, tako za tehnike kakor tudi za magistre farmacije.

Poudarjam, da sem vse to počel prostovoljno v svojem prostem času. Ob tej priložnosti bi se rad za podporo zahvalil svoji družini, vodji lekarne, kjer sem delal, še posebej prejšnji sekretarki Jelki Dolinar in tajnici Nataliji Gerbič pri SFD. Rad bi se zahvalil mojima naslednicama Karmen Grom in Moniki Vesel, da nadaljujeta z delom, kot smo ga zastavili, in da je sekcija farmacevtskih tehnikov zelo prepoznavna v Sloveniji in na Evropskem nivoju.

Zdaj, ko sem v pokoju, imam več časa za svoje hobije in vnučke. Kot član Sekcije seniorjev pri SFD še vedno z zanimanjem spremljam dogajanje v slovenski farmaciji.

Aleksandra Hribar, Lekarna Brežice

SPOMLADANSKE POŠKODBE: KAKO JIH PREPOZNATI, PREPREČITI IN ZDRAVITI

Z začetkom toplejših dni marsikdo z veseljem znova obuje športne copate ali se poda na vrt. A ravno v tem obdobju so poškodbe pogostejše – naše telo po zimski neaktivnosti pogosto ni pripravljeno na nenadne obremenitve. Pomlad namreč prinaša več telesne aktivnosti, s tem pa tudi povečano tveganje za poškodbe.

ZAKAJ PRIHAJA DO SPOMLADANSKIH POŠKODB?

Pomlad spodbuja k večji telesni dejavnosti – tek, hoja, kolesarjenje, pohodništvo in vrtnarjenje so aktivnosti, ki jih ljudje zgrabijo z vso vnemo. Čeprav gibanje koristi zdravju, nenadni in pretirani napor pogosto vodijo do poškodb, saj telo po zimskem mirovanju ni ustrezno pripravljeno.

NAJPOGOSTEJŠE SPOMLADANSKE POŠKODBE

- **Poškodbe mišic in sklepov:** Zvini gležnja, nategnjene vezi, bolečine v mišicah in mišična napetost so zelo pogoste posledice povečane aktivnosti.
- **Vnetja kit in tetiv (tendinitis):** Preobremenitev lahko vodi v vnetje, še posebej, če aktivnost ni postopno uvajana.
- **Poškodbe zaradi prekomernega napora:** Vadba brez ogrevanja ali prehitro povečanje intenzivnosti pogosto vodi v poškodbe.
- **Padci:** Mokra ali spolzka podlaga spomladi poveča tveganje za padce pri zunanjih aktivnostih.

KAKO PREPREČITI POŠKODBE?

Preprečevanje poškodb se začne s premišljenim pristopom k vadbi:

- **Začnite postopoma:** Telo potrebuje čas za prilagajanje. Ne silite ga z nenadnimi napori.
- **Ogrevanje in raztezanje:** Pred vadbo vedno dobro ogrejte mišice in jih raztegnite.
- **Ustrezna obutev:** Kakovostni športni čevlji zmanjšujejo možnost poškodb in blažijo pritisk na sklepe.
- **Pravilna tehnika gibanja:** Napačna drža pri hoji, teku ali dvigovanju bremen poveča tveganje za poškodbe.
- **Hidracija in prehrana:** Telo potrebuje dovolj tekočine in hranil za regeneracijo mišic.
- **Krepitev mišic:** Močne mišice podpirajo sklepe in zmanjšujejo tveganje za poškodbe.

PRVA POMOČ OB POŠKODBI

Če pride do poškodbe, je pomembno hitro in pravilno ukrepanje:

- **Počitek in hlajenje:** Ohladite poškodovani del telesa za zmanjšanje bolečin in oteklino.
- **Protibolečinska in protivnetna zdravila:** Ibuprofen, acetilsalicilna kislina in diklofenak zmanjšujejo bolečine in vnetje; pri lažjih poškodbah navadno zadostuje paracetamol.
- **Fizioterapija:** Pri težjih poškodbah pomaga strokovna obravnava z vajami, masažami in raztezanjem.
- **Opornice in ortoze:** Nudijo dodatno stabilnost pri okrevanju.

TOPIKALNA ZDRAVILA – GELI IN KREME

- **Geli** (npr. z mentolom, ibuprofenom): Hitro se vpijejo in delujejo hladilno, zato so odlični za akutne bolečine.
- **Kreme** (z izvlečkom cvetov arnike, ognjiča, aloe vere): So bolj mastne, hranilne in primerne za regeneracijo kože ter mišic pri blažjih poškodbah.

MIŠIČNI RELAKSANTI

Zdravniki jih predpišejo pri močnih mišičnih napetostih, spazmih ali krčih. Uporabljajo se krajši čas, pogosto skupaj s fizioterapijo, saj sprostijo mišice in omogočajo lažje gibanje.

PREHRANSKA DOPOLNILA ZA HITREJŠE OKREVANJE

- **Glukozamin in hondroitin:** Podpirata obnovo hrustanca in gibljivost sklepov.
- **Kurkuma (kurkumin):** Naravno protivnetno sredstvo, ki pospešuje celjenje ran.
- **Maščobne kisline omega-3:** Pomagajo zmanjševati vnetja in pospešujejo regeneracijo.
- **Kalcij in vitamin D:** Ključna za zdravje kosti in podporo imunskemu sistemu.
- **Magnezij:** Pomaga pri sprostitvi mišic, preprečuje krče in podpira obnovo.
- **Kolagen:** Osnovna sestavina vezivnega tkiva, pomemben za mišice, vezi, kite in sklepe.

ZAKLJUČEK

Spomladanske poškodbe so pogoste, a z nekaj previdnosti in pravilno pripravo jih lahko uspešno preprečimo. Ključno je, da svojemu telesu prisluhnemo, mu damo čas in podporo, ki jo potrebuje, ter postopno povečujemo telesno aktivnost.

Redna vadba, dobra oprema, pravilna tehnika in premišljen pristop – to je recept za zdravo in varno aktivno pomlad!

Polona Puhar, Lekarna Deteljica

MOKER ALI SUH KAŠELJ?

»Moker ali suh kašelj?« je pogosto vprašanje, ki zaznamuje vsakodnevne pogovore v lekarnah v času prehladov in grip. Lekarniški delavci smo namreč zaradi dostopnosti pogosto prvi, pri katerih bolnik poišče nasvet glede kašlja. Razlikovanje med mokrim in suhim kašljem je ključno za izbiro ustreznega zdravljenja. Pa poglejmo, kako ločiti med različnimi vrstami kašlja, kakšni so možni vzroki za kašelj in kako ustrezno lajšamo simptome.

KAJ JE KAŠELJ IN ZAKAJ KAŠLJAMO?

Kašelj je pogost spremljevalec prehlada, gripe ali drugih bolezni dihal. Kašelj ni bolezen, je zgolj neprijeten simptom. Po definiciji gre za sunkovito, glasno izdihavanje zraka zaradi dražljajev v grlu ali sapniku. Z njegovo pomočjo telo odstranjuje škodljive snovi, kot so prah, sluz, mikroskopski organizmi in tujki, ki ovirajo dihalne poti. Vloga kašlja je torej čiščenje naših dihalnih poti.

KAKO PREPOZNAMO RAZLIČNE VRSTE KAŠLJA?

Ločimo dva osnovna tipa kašlja: suh, dražeč kašelj in produktiven kašelj, pri katerem nastaja sluz. Ko se pojavi produktiven kašelj, gre običajno za znak virusne okužbe, kot sta prehlad in gripa. Tak kašelj lahko spremlja tudi druge okužbe dihal, kot so bronhitis, bronhiolitis in pljučnica. Vnetje v sluznici dihalnih poti vodi v nastajanje goste, viskozne sluzi, ki ovira dihanje. S kašljem poskušamo to sluz odstraniti. Tovrstnega kašlja ni priporočljivo zavirati, temveč se svetuje lajšanje izkašljevanja. Zaviranje izkašljevanja namreč privede do zastajanja sluzi v dihalih ter s tem slabšega poteka zdravljenja. Produktiven kašelj je običajno hujši zjutraj in zvečer.

Pri suhem, dražečem kašlju pa sluz ne nastaja. Kašelj nastaja v kratkih, sunkovitih, izčrpavajočih sunkih, brez fiziološkega namena. Še posebej močnejši postane ponoči, ko nam krati spanec. Pri suhem kašlju je možen vzrok tudi prizadeta sluznica grla. V tem primeru nas lahko draži, žgečka ali reže.

KAKO DOLGO TRAJA KAŠELJ?

Glede na trajanje kašlja ga delimo na akutni in kronični. Akutni kašelj traja krajše obdobje, po navadi do tri tedne, kronični pa vztraja več kot osem tednov ter pogosto kaže na bolj kompleksne ali dolgotrajne težave v dihalnem sistemu. Najpogostejši vzroki za akutni kašelj so virusne okužbe. Pojavi se nenadoma in ga lahko spremlja vročina. Nemalokrat so prisotni tudi drugi simptomi prehlada, ki običajno trajajo 7–10 dni. Če kašelj traja dlje od 14 dni, lahko nakazuje na sekundarno bakterijsko okužbo.

Kronični kašelj je pogosto povezan z zatekanjem sluzi v žrelo ob kroničnem vnetju nosne sluznice in obnosnih votlin, z zatekanjem želodčne kisline v požiralnik (GERB) ali pa s kroničnim bronhitisom, še posebej pri kadilcih. Pri teh je lahko kašelj eden prvih simptomov kronične obstruktivne bolezni pljuč. Možen vzrok za kronični kašelj je tudi neodkrita astma, ki se kaže z dolgotrajnim kašljem, zlasti nočnim, ali ob telesnem naporu. Kašelj, ki ga povzročajo alergije, spremljajo običajno tudi drugi simptomi alergije, kot so kihanje, izcedek ali zamašen nos ter srbeče oči. Rak pljuč je razmeroma redek vzrok dolgotrajnega kašlja, a pri osebah, pri katerih je tveganje zanj povečano (na primer pri kadilcih), je vseeno potrebna previdnost.

Tudi nekatera zdravila na recept lahko povzročajo kašelj, na kar lahko ob pogovoru pri izdaji zdravil opozori magister farmacije. Gre za neželeni učinek zdravil za zdravljenje povišanega krvnega tlaka, t. i. zaviralcev encima angiotenzinske konvertaze. Pri jemanju teh zdravil se kašelj lahko pojavi v enem tednu ali vse do polovice leta po uvedbi, izgine pa v štirih dneh po prenehanju jemanja zdravila.

Vmesno obdobje pokriva subakutni kašelj, ki traja od tri do osem tednov. Ta vrsta kašlja pogosto nastopi po okužbi dihal, kot so prehlad, gripa in bronhitis, in so dihalne poti še vedno razdražene ter vnete kljub temu, da je okužba že izzvenela.

POMOČ PRI KAŠLJU: KAKO GA UBLAŽIMO?

Zdravljenje kašlja je odvisno od vrste kašlja in njegovega vzroka. Zdravila, s katerimi pomagamo ublažiti suh kašelj, imenujemo antitusiki. Mednje spa-

data zdravilni učinkovini butamirat in dekstrometorfan, ki delujeta na center za kašelj in s tem kašelj pomirjata. Poleg teh dveh zdravil kemijskega izvora, lahko suh kašelj pomirjamo tudi z zdravili rastlinskega izvora. To so na primer zdravila, ki vsebujejo izvlečke ozkolistnega trpotca, gozdnega slezenovca in islandskega lišaja. Ti vsebujejo sluzi, ki v tankem sloju mehansko prekrijejo sluznico ustne votline in žrela, ter jo tako zaščitijo in zmanjšajo potrebo po kašljanju.

Med zdravila za pospeševanje izkašljevanja, ki jih imenujemo ekspektoransi, pa sodijo zdravilne učinkovine acetilcistein, ambroksol, bromheksin in terpin hidrat. Te učinkovine delujejo tako, da povečajo izločanje sluzi in razredčijo gosto sluz, ki jo nato lažje izkašljamo. Tudi za pospeševanje izkašljevanja so na voljo zdravila rastlinskega izvora. To so zdravila, ki vsebujejo na primer izvlečke materine dušice, jegliča, navadnega bršljana in eterična olja, ki imajo pogosto tudi protivneten učinek.

KAKO SI LAHKO ŠE DODATNO POMAGAMO?

- Zaužijmo dovolj tekočine in toplih napitkov. S tem olajšamo izkašljevanje ter preprečimo izsušenost sluznic, ki zavira zdravljenje.
- Poskrbimo za primerno vlažnost zraka v zaprtih prostorih. S tem blago-dejno vplivamo na dihalne poti.
- Pripravimo si parne inhalacije, ki nam pomagajo utekočiniti gosto sluz.
- Izogibajmo se cigaretnemu dimu, zadrževanju na zelo hladnem ali onesnaženem zraku, saj vse to draži naše dihalne poti.

KDAJ PA JE ČAS, DA OBIŠČEMO ZDRAVNIKA?

- Kadar kašelj traja dlje od treh tednov,
- pri ponavljajočem se kašlju,
- ko je prisotno piskajoče dihanje, težko dihanje, občutek tiščanja ali bolečine v prsih,
- pri kašlju, ki se pojavlja po obrokih in ponoči (GERB),
- pri vztrajnem nočnem kašlju pri otrocih ter otrocih, mlajših od enega leta,
- ko je v izmečku prisotna kri.

ZA KONEC PA ŠE NEKAJ ZANIMIVOSTI O KAŠLJU:

- Pri intenzivnem kašlju lahko hitrost izdihanega zraka doseže tudi do 800 km/h. Tlak v trebušni votlini pa doseže 300 mm Hg.
- Povprečno zdrava oseba zakašlja približno 10–15-krat na dan.
- Kašelj je lahko tudi psihogenega vzroka. To je redek primer, ko se razvije kronični kašelj, vzrok katerega so običajno psihološki dejavniki, kot sta na primer anksioznost in stres.
- Močan kašelj lahko povzroči vnetje mišic, omotico, glavobol ali celo počena rebra.
- Hud kašelj lahko sproži tudi bruhanje. To se zgodi, ker kašelj aktivira iste mišice, ki se uporabljajo tudi za bruhanje.
- Z enim kašljem sprostimo približno 3.000 kapljic.

Kašelj je lahko neprijeten, moteč in včasih zaskrbljujoč simptom, pa vendar je tudi zaščitni mehanizem telesa, s katerim odstranjujemo dražeče snovi iz dihalnih poti. Razumevanje različnih vrst kašlja, njegovega vzroka in s tem primerno izbranega zdravljenja, je ključnega pomena za hitro okrevanje. Medtem ko večina primerov kašlja mine brez zapletov, je pomembno, da se ob dolgotrajnem, močnem kašlju, težavah z dihanjem ali drugih resnih simptomih posvetujemo z zdravnikom. Z ustrezno nego, počitkom in podporo telesu kašelj večinoma hitro obvladamo. Bistveno pa je, da pravočasno poiščemo pomoč, kadar je to potrebno.

Viri:

1. American lung association. Learn About Cough. Dostopno na: <https://www.lung.org/lung-health-diseases/warning-signs-of-lung-disease/cough/learn-about-cough> (24.11.2024).
2. Cleveland Clinic. Cough. Dostopno na: <https://my.clevelandclinic.org/health/symptoms/17755-cough> (24.11.2024).
3. Petek, D. Kašelj. Dostopno na: <https://zd-po.si/rysupsav/2020/10/Kaselj.pdf> (24.11.2024).
4. Pisk, N. (2011). Samozdravljenje – priročnik za bolnike. Slovensko farmacevtsko društvo. Ljubljana.
5. Praprotnik, M., Zupanič, M., Lozej, T. in Krivec, U. (2017). Kašelj pri otrocih. Zdravniški Vestnik 86:212–25.
6. Rutter, P. (2004). Community pharmacy Symptoms, diagnosis and treatment. University of Portsmouth, UK.

Jelena Veselinović,
Lekarna Bolnišnice za ginekologijo in porodništvo Kranj

POTOVALNA LEKARNA

Vsi radi potujemo. In ker se bliža čas dopusta in počitnic, že razmišljamo, kaj moramo vzeti s seboj oziroma česa ne smemo pozabiti. S pravilno sestavljeno potovalno lekarno se lahko izognemo marsikateri nevšečnosti in poskrbimo, da bodo naše počitnice brez skrbi.

Naši kovčki in potovalke so mnogokrat zelo natrpani, toda nikoli tako, da se ne bi našel prostor za zdravila in medicinske pripomočke, ki nas lahko na potovanjih rešijo številnih zdravstvenih težav.

Ko se odpravljamo na dopust, si moramo zastaviti nekaj osnovnih vprašanj:

- Kam potujemo?
- Kako bomo potovali?
- Kako dolgo bomo potovali?
- Kdo potuje z nami?
- Kaj bomo počeli na potovanju?

Ne glede na trajanje in destinacijo se je potrebno na vsako potovanje dobro pripraviti in potovalna lekarna je ključen del dobre priprave. To še posebej velja v primerih, ko potujemo s celo družino, z majhnimi otroki ali noseči, ali če nas pestijo kakšne zdravstvene težave.

Potovalna lekarna je zbirka osnovnih medicinskih pripomočkov, zdravil in pripomočkov za prvo pomoč, ki jih vzamete s seboj na potovanje. Namenjena je zagotavljanju osnovne zdravstvene oskrbe v primeru manjših poškodb, bolezni ali drugih neprijetnosti, ko ste daleč od doma.

Vsebina potovalne lekarne mora biti prilagojena trajanju in cilju potovanja.

Potovalno lekarno si pripravimo v torbici. Zdravila naj bodo v originalni ovojnini in skupaj z navodili za uporabo. Poskrbimo, da bodo imela zdravila ustrezen rok uporabe.

V osnovno potovalno lekarno je priporočljivo uvrstiti:

- **Zdravilo proti povišani telesni temperaturi in bolečinam.** Zaradi nepredvidljivih okoliščin so na potovanju še posebej primerne oblike, ki omogočajo jemanje brez vode in jih lahko raztopino v ustih ali žvečimo.
- **Zdravilo proti prebavnim težavam, kot je zaprtje ali driska.** V primeru zastrupitve s hrano ali pijačo je zelo primerno medicinsko oglje, saj nase veže strupe in bakterije ter zapira. Poleg prebiotikov in probiotikov je priporočljivo s seboj vzeti tudi odvajalo.
- **Rehidracijski prašek,** ki ob driski ali bruhanju nadomešča izgubljene minerale in preprečuje dehidracijo. Ta del potovalne lekarne nam bo prav prišel tudi v primerih povečanega znojenja na bolj telesno aktivnih potovanjih.
- **Zdravilo proti potovalni slabosti.**
- **Zdravila proti alergijam v obliki tablet.** Alergijske reakcije na koži lajšajo tudi določeni geli oziroma mazila.
- **Prvo pomoč,** ki mora vsebovati sterilne obveze, gaze ter obliže, povoje, elastični povoj, razkužilo in škarjice. Na voljo so tudi že sestavljeni osebni kompleti prve pomoči.
- **Zaščito pred soncem.** Potovalna lekarna naj vsebuje izdelke za aktivno zaščito pred soncem, za nego po sončenju ter pripravke za nego morebitnih opeklin.
- **Zaščito pred piki insektov,** kot so komarji in klopi. Glede na destinacijo lahko izberemo med različno intenzivnimi repelenti.
- **Mazila za lajšanje bolečin v mišicah in sklepih.**
- **Pršila za rane.**
- Druge pripomočke, npr. za odpravljanje težav z zamašenimi ušesi, kombinirane izdelke za intimno higieno, pozabiti pa ne gre niti na pripomočke za ustno higieno.
- **Termometer.**

Potovalna lekarna mora seveda vsebovati tudi zdravila, ki jih redno jemljemo zaradi zdravljenja kroničnih bolezni (zdravila za zdravljenje sladkorne bolezni, zvišanega krvnega tlaka, astme, holesterola ...) ali preventivno (kontracepcijske tablete ...).

SHRANJEVANJE ZDRAVIL IN MEDICINSKIH PRIPOMOČKOV

Zdravila in medicinske pripomočke, je potrebno shraniti v torbici, ki ne prepušča vlage in svetlobe ter ne bo dostopna otrokom. Zdravila naj bodo shranjena na ustrezni temperaturi, ki ne sme biti višja od 25 stopinj Celzija. Posebno pozornost namenimo tudi shranjevanju tistih zdravil, ki zahtevajo posebne pogoje shranjevanja (inzulin). Kadar potujemo z letalom, je priporočljivo imeti zdravila shranjena v ročni prtljagi. Pred potovanjem z letalom pri letalski družbi preverimo pogoje prevoza tekočin. Večina letalskih prevoznikov v ročni prtljagi dovoli prostornino do 100 mL.

POTOVANJE V TUJINO

Pred odhodom v tujino je priporočljivo, da si uredimo zdravstveno zavarovanje za tujino. Evropsko kartico zdravstvenega zavarovanja lahko brezplačno naročimo na naslednji povezavi: <https://www.zzzs.si/zzzs-api/obrazci/narocilo-evropske-kartice-zdravstvenega-zavarovanja-evropska-kartica/evropska-kartica-za-eno-osebo/>. Na spletni strani Nacionalnega inštituta za javno zdravje <https://nijz.si/nalezljive-bolezni/ambulante/> moramo preveriti, ali je za določeno državo potrebno preventivno cepljenje oziroma zaščita z zdravili.

Za zdravstvene storitve, ki jih ne pokriva Evropska kartica zdravstvenega zavarovanja in niso nujne ali potrebne, je priporočljivo skleniti komercialno zdravstveno zavarovanje z medicinsko asistenco v tujini.

POČITNICE Z MAJHNIMI OTROKI

Potovanje z otroki zahteva dodatno pozornost pri načrtovanju poti ter pri sestavljanju potovalne lekarne. Izbrati moramo ustrezno farmacevtsko obliko, da bo enostavna za uporabo. Za otroke v potovalni lekarni na pot vzamemo sirupe in svečke. V primeru, da so otroci hranjeni z mlečnimi formulami, moramo na potovanju poskrbeti za zadostno zalogo le-teh. Otroška koža se razlikuje od odrasle, zato jo je potrebno zaščititi pred soncem z ustreznimi izdelki.

Ne kopičimo zdravil po nepotrebnem, saj imajo omejen rok uporabe, poleg tega pa bi bila zaradi neustreznega shranjevanja na potovanju neuporabna in bi jih morali zavreči med odpadna zdravila.

Viri:

1. Počitniška in potovalna lekarna. Dostopno na: <https://www.nasa-lekarna.si/clanki/clanek/pocitniska-in-potovalna-lekarna/>
2. Osnovna potovalna lekarna. Dostopno na: <https://zdravinapot.si/potovalna-lekarna/>
3. Kaj vzeti s seboj na dopust? Dostopno na: <https://www.pomurske-lekarne.si/tocka-zdravja/kaj-vzeti-s-seboj-na-dopust>
4. Potovalna lekarna. Dostopno na: <https://www.lekarnar.com/clanki/potovalna-lekarna>
5. Potovalna lekarna. Dostopno na: <https://www.doktor24.si/potovalna-lekarna/>
6. Potovalna lekarna: kaj vzeti na počitnice, da bomo brez skrbi? Dostopno na: <https://www.ezdravje.com/zdravje-in-dobro-pocutje/ostanite-zdravi/potovalna-lekarnakaj-vzeti-na-pocitnice-da-bomo-brez-skrbi/>

Mateja Štuhec, JZ Pomurske lekarne

SONCE, KOŽA IN UV-ZAŠČITA: KLJUČ DO ZDRAVE IN ZAŠČITENE KOŽE SKOZI VSE LETO

Sonce je vir življenja. Poleg tega, da ima veliko koristnih učinkov na naše telo, kot je na primer nastajanje vitamina D, dobro počutje, svetloba (vpliv na razvoj očesa in vidne funkcije), gretje, lahko njegovi škodljivi žarki povzročijo dolgoročne poškodbe kože, kot je v najslabšem primeru kožni rak. Pravilna zaščita pred UV-sevanjem ni pomembna le poleti, ampak skozi celotno leto. V tem članku bomo raziskali, kako sonce vpliva na kožo, zakaj je UV-zaščita ključna in kako izbrati najboljše izdelke za zaščito ter nego kože v vseh letnih časih. In dokazali bomo, da trditev: »Začnite skrbeti za svojo kožo danes, da boste lahko brez skrbi za zdravje uživali v sončnih dneh.« še kako drži.

SONČNA SVETLOBA

Sončna svetloba je ključna za življenje na Zemlji. Je oblika elektromagnetnega sevanja, ki ga oddaja Sonce. Sestavljena je iz spektra žarkov različnih valovnih dolžin, to so: **vidna svetloba**, ki ima valovno dolžino 400–700 nm, **nevidna ultravijolična (UV) svetloba**, ki ima krajšo valovno dolžino, in sicer 100–400 nm, in **nevidna infrardeča svetloba**, ki pa ima najdaljšo valovno dolžino (700 nm–1 mm). Daljše valovne dolžine, se pravi vidna in infrardeča svetloba, prodrejo globlje v kožo, vendar je manjša verjetnost, da bodo povzročile poškodbe. Kratkovalovna UV-svetloba prodre le skozi poroženelo plast, povrhnjico in usnjico, ne pa tudi v podkožje, vendar kljub temu močno vpliva na kožne celice in lahko povzroči nastanek zelo reaktivnih radikalov. Ti škodljivi radikali pa običajno poškodujejo celice zaradi neravnovesja med tvorbo radikalov in sposobnostjo telesa, da jih nevtralizira z antioksidanti. Več poškodb povzročijo, večja je verjetnost za nastanek prehitrega staranja, gub, kroničnih kožnih bolezni in drugih kožnih obolenj, vključno s kožnim rakom.

UV-SVETLOBA OZ. ŽARKI OBSTAJAJO V TREH OBLIKAH:

- **UVA-žarki**, ki poškodujejo globlje plasti kože, še posebej pa pripomorejo k prezgodnjemu staranju;
- **UVB-žarki**, ki zagotavljajo energijo, ki jo koža potrebuje za tvorbo vitamina D, obenem pa so odgovorni za sončne opekline in neposredne poškodbe DNK;
- **UVC-žarki**, ki jih blokira Zemljina atmosfera, ne dosežejo kože.

UVB-žarki torej delujejo tako, da neposredno vplivajo na strukturo DNK, med tem ko UVA-žarki povzročajo posredno poškodbo DNK, kot že omenjeno s tvorbo reaktivnih kisikovih spojin, ki nato povzročijo poškodbe v strukturi DNK. Poleg poškodb DNK pa UV-žarki povzročajo tudi oksidativni stres, imunosupresijo in vnetne odzive, vsi ti dejavniki pa vplivajo na proces prezgodnjega staranja kože in nastanek kožnega raka.

S kolikšno količino UV-žarkov koža pride v stik in kakšne bodo poznejše poškodbe kožnih celic, je seveda odvisno od mnogo različnih dejavnikov, kot so letni čas, del dneva, zemljepisna lokacija, nadmorska višina, fototip kože, predrakave spremembe na koži, oslabiljen imunski sistem, časovna izpostavljenost, uporaba zaščitnih sredstev, oblačil in pokrival.

Ne glede na to, ali imamo katerega od navedenih dejavnikov tveganja, z zavednim zmanjšanjem izpostavljenosti na soncu pripomoremo k bolj zdravi koži in zmanjšanju tveganja za nastanek kožnega raka.

LASTNOSTI UV-ŽARKOV

Žarki UVA (Aging = staranje):

- so prisotni ves dan,
- aktivirajo nastanek melanina v kožnih celicah melanocitih, to je pigment, ki daje kratkoročno porjavlost,
- lahko skoraj neovirano prodirajo skozi sloje oblakov in smoga, prav tako skozi določene vrste stekla oz. skozi okna,
- prodrejo globoko v usnjico in imajo večjo vlogo pri dolgoročnih poškodbah zaradi sonca kot pri akutnih poškodbah (prezgodnje staranje kože, alergije na sonce, poškodbe oči, melanom, fotosenzibilnost zaradi zdravil).

Žarki UVB (Burning = opekline):

- intenzivnost UVB-žarkov čez dan niha, najmočnejša je opoldne,
- spodbujajo tvorbo novega melanina, ki skrbi za dolgotrajnejšo porjavlost, in stimulirajo celice k odebelitvi povrhnjice,
- povzročijo opekline in poškodbe kože, še posebej poleti in na višjih nadmorskih višinah,
- prodirajo v povrhnjico in zgornji del usnjice in povzročajo nastajanje radikalov na vseh ravneh povrhnjice,
- na DNK vplivajo bolj kot UVA-žarki in so glavni vzrok za poškodbe DNK,
- prodirajo do najglobljih plasti celic v povrhnjici in so glavni vzrok akutnih poškodb zaradi sonca (sončne opekline, nemelanomske oblike kožnega raka (bazalnocelični karcinom, skvamoznocelični karcinom), poškodbe oči, fotozenzibilnost zaradi zdravil).

Ko pride do izpostavljenosti soncu, moramo upoštevati, da nismo vsi enaki in da naša koža različno reagira na izpostavljenost soncu. Poznamo šest fototipov kože, le-ti določajo občutljivost kože na sevanje. Posamezni fototip ustreza tipu kože, barvi las in barvi očem. Nižji je fototip, višja stopnja zaščite je potrebna:

Fototip 1: Zelo bela koža, blond ali rdeči lasje ter modre/zelene oči. Na koži so pogosto prisotne pege. Koža nikoli ne porjavi, temveč vedno pordeči.

Fototip 2: Svetla koža, blond, rdeči do svetlo rjavi lasje ter svetle do rjave oči. Na koži so včasih prisotne pege. Sončne opekline so pogoste, koža težko ali zelo počasi porjavi.

Fototip 3: Srednji odtenek polti, svetlo rjavi do rjavi lasje in rjave oči. Sončne opekline so občasne in koža postopoma porjavi.

Fototip 4: Olivna koža in rjavi/temni lasje in oči. Sončne opekline so občasne, predvsem zaradi intenzivnega izpostavljanja soncu ali na začetku poletja. Koža pridobi lep ten.

Fototip 5: Temno rjava koža, temni lasje in oči. Sončne opekline so redke, koža precej porjavi.

Fototip 6: Črna koža, temni lasje in oči. Sončnih opeklin skoraj ni.

KAKO TOREJ ZAŠČITITI SVOJO KOŽO PRED ŠKODLJIVIMI UČINKI UV-ŽARKOV?

Kot že zgoraj omenjeno, zavedno zmanjšanje izpostavljenosti soncu ob neprimernem času, senca, pokrivala, svetla in zaščitna oblačila ter vsekakor uporaba dobre zaščitne kreme z visokim zaščitnim faktorjem, so najpomembnejši koraki za zaščito pred soncem. Izбира ustrezne kreme za sončenje pa lahko včasih, zaradi velikega nabora izdelkov na tržišču, predstavlja izziv. Zato je koristno vedeti nekaj nasvetov, ki bodo pomagali izbrati ustrezen izdelek za sončenje:

- Širok spekter zaščite: to pomeni, da krema vsebuje UVA- in UVB-filtre ter tako ščiti kožo pred širšim spektrom UV-sevanja.
- Tip kože: če je koža mastna ali nagnjena k aknam, je boljše izbrati lahko formulacijo z manjšim deležem lipidne faze. Če je koža suha, pa je bolje izbrati bogatejšo, vlažilno formulacijo.
- Rok uporabnosti: krema za sončenje lahko zaradi zaščitnih filtrov sčasoma izgubi svojo učinkovitost, zato je treba vedno pred uporabo preveriti rok uporabnosti.
- Vodoodporna formulacija bo na koži obstala dlje časa, tudi v primeru plavanja ali potenja.
- Krema za sončenje lahko vsebujejo kemične UV-filtre (npr. derivati *p*-aminobenzojske kisline (PABA), oktilsalicilat, homosalat itd.), ki UV-žarke absorbirajo, ali pa vsebujejo mineralne filtre (titanov dioksid, cinkov oksid), ki UV-žarke delno odbijajo in absorbirajo. Slednji lahko puščajo vidne bele sledi ob nanosu, ki pa običajno po vtiranju kreme v kožo izginejo.
- Visok zaščitni faktor: priporočljiva je uporaba kreme za sončenje z zaščitnim faktorjem vsaj 30. Zaščitni faktor kozmetičnih izdelkov (SPF – *sun protection factor*) predstavlja merilo za zaščito kože pred UV-žarki. Pove, kolikokrat dlje smo lahko ob zadostnem nanosu izdelka izpostavljeni sončnim žarkom, da se še ne pojavi rdečica, v primerjavi z nezaščiteno kožo. Oznaka SPF predstavlja zaščito v idealnih pogojih, vendar ne pozabimo, da noben izdelek ne ščiti pred UV-žarki brez ponovnega nanosa na vsaki 2 uri in to v dovolj veliki količini.
- Glede na zaščitni faktor poznamo izdelke z različno stopnjo zaščite:
 - ▶ nizka zaščita (SPF 6–10),
 - ▶ srednja zaščita (SPF 15–25),
 - ▶ visoka zaščita (SPF 30–50),
 - ▶ zelo visoka zaščita (SPF 50+).



PRAVILNA KOLIČINA KREME ZA SONČENJE, KI JO JE TREBA NANESTI

V skladu z mednarodno testno metodo za izdelke za zaščito pred soncem (ISO24444:2010) je za doseg zaščitnega faktorja, navedenega na embalaži, **potrebno nanesti 2 mg izdelka na kvadratni centimeter kože (cm²)**. Za obraz ta številka ustreza približno 1,2–1,5 g ali približno pol čajne žličke kreme za sončenje. Vendar pa glede na trenutne študije zelo malo uporabnikov dejansko uporablja te količine. Zato je še bolj pomembno razviti občutek za potrebno količino kreme za sončenje. Pri nanašanju kreme po celem telesu lahko pomaga, če svoje telo razdelite na različne dele in nato na vsak del nanesete del kreme za sončenje. To omogoča boljšo oceno zahtevane količine.

Smiselna je razdelitev na naslednje dele: leva roka, desna roka, levi spodnji del noge, desni spodnji del noge, levo stegno, desno stegno, trebuh, hrbet, prsni koš in dekolte, obraz in vrat.

Kot nenapisano pravilo bi bila primerna količina za vsak del telesa približno med eno čajno in eno jedilno žlico kreme za sončenje. Količina kreme za predel prsi in dekolteja ter obraza in vratu, naj bo med polovico čajne žličke in celo čajno žličko. Morda se zdi, da je to velika količina kreme, dejstvo pa

je, da le s takim količinami nanesemo količine, ki so dejansko potrebne za navedeno zaščito.

NEGA KOŽE PO IZPOSTAVLJENOSTI SONCU

Po sončenju je najprej potrebno uporabiti prho, da odstranimo sledi sončne kreme in morske soli ali klorirane bazenske vode. Zelo priporočljivo je uporabiti kozmetiko, ki koži povrne vlago in podpira procese za njeno obnovo. Obvezno pa se izogibamo izdelkom, ki vsebujejo večje deleže alkohola, saj kožo še dodatno izsušijo. Za regeneracijo kože po izpostavljanju soncu ni potrebno nujno uporabiti izdelka, ki je specifično namenjen negi po sončenju. Velja pa pozornost posvetiti pregledu sestavin, saj bo s pravo sestavo regeneracija hitrejša in občutek na koži prijetnejši. Po izpostavljanju soncu je najbolje izbrati izdelke, ki so bogati s sestavinami za regeneracijo in pomirjanje, kot so denimo pantenol, allantoin, bisabolol, karitejevo maslo, rastlinski izvlečki (npr. izvleček čajevca) pa tudi ceramidi.

Za zaključek lahko torej rečemo, da je zaščita pred UV-žarki ključnega pomena za ohranjanje zdravja naše kože. S pravilno nego in zaščito našega telesa lahko torej brezskrbno uživamo v prihajajočih sončnih dneh.

Viri:

1. Koža je kot računalnik – vse beleži, nato pa nam izstavi račun. Dostopno na: <https://bioderma.si/ucinki-sonca/>
2. Kaj je sončna svetloba – In kako vpliva na kožo? Dostopno na: <https://www.eucerin.si/kozy/osnovni-podatki-o-kozy/sonce-in-koza>
3. ULTRAVIJOLIČNO SEVANJE in ZDRAVJE. Dostopno na: <https://nijz.si/wp-content/uploads/2022/04/UV-in-zdravje-2023.pdf>
4. Nega kože po sončenju. Dostopno na: <https://www.gorenjske-lekarne.si/svetovanje-clanek/nega-koze-po-soncenju>
5. UV zaščita pod povečevalnim steklom. Dostopno na: <https://www.lekarnar.com/clanki/uv-zascita-pod-povecevalnim-steklom>
6. Manca Levstek, dipl. kozmet., URI Soča: UV-žarki, fotostaranje in zaščita kože pred soncem. Dostopno na: <https://www.lekarna-soca.si/blog/novica/uv-zarki-fotostaranje-in-zascita-koze-pred-soncem>
7. RS Ministrstvo za delo, družino in socialne zadeve: Umetna optična sevanja – Priročnik z osnovnimi informacijami in navodili. Dostopno na: <http://www.osha.mdds.gov.si/resources/files/pdf/opticnasevanja-prirocnik-final.pdf>

Blaženka Kovačič, Krka

BEZEG

Bezeg je nepogrešljiva rastlina v marsikaterem gospodinjstvu, saj imajo cvetovi bezga številne zdravilne učinke in tako pomagajo pri različnih boleznih. Cenjen je tudi kot sestavina kozmetike in v kulinariki.



ZNAČILNOSTI BEZGA

Navadni bezeg ali črni bezeg (latinsko ime *Sambucus nigra*) je grmovnica, ki zraste od 3 do 10 metrov visoko. Navadno cveti v juniju, ko se na rastlini odprejo rumenkastobeli cvetovi, z značilnim prijetnim vonjem in okusom.

Pri bezgu so načeloma užitni vsi deli rastline: cvetovi, črni plodovi in listi. Danes se bomo osredotočili na cvetove.

Aromatične cvetove bezga nabiramo v suhem, sončnem vremenu. Nabrane cvetove posušimo v suhem in temnem prostoru, nikoli neposredno na soncu.

BLAGODEJNE LASTNOSTI BEZGA

Bezgov čaj ima čistilne in razstrupljevalne učinke, še posebej v času prehladnih obolenj in pri tistih boleznih, katerih stanje se hitro popravi ravno z močnim potenjem.

Pri okužbah sinusov lahko bezgov čaj uporabimo za pripravo inhalacijske parne kopeli, tako da štiri žličke cvetov zalijemo z vrelo vodo. Počakamo, da se tekočina nekoliko ohladi, nato pa paro vdihavamo približno deset minut.

Pospešuje izločanje seča, uravnava raven sladkorja, pomaga pa tudi pri težavah z astmo.

Prav tako pospešuje presnovo in čisti kri, s tem pa zmanjšuje težave pri revmatizmu in protinu.

S svojimi protivnetnimi lastnostmi čaj iz bezgovih cvetov lajša zobobol, vnetja dlesni in ustne votline. Tekočino v ustih grgramo nekaj minut ali izpiramo.

Opozorilo: Nosečnice in doječe matere naj pripravke bezga uporabljajo v zmernih količinah, saj vsi deli vsebujejo cianogene glikozide.

UPORABA BEZGA V KOZMETIČNE NAMENE

Oljni macerat cvetov je zelo učinkovita pomoč za razdraženo, pordelo in razpokano kožo. Bezgovo olje pridobivamo iz svežih cvetov, tako da cvetove namočimo v hladno stiskano rastlinsko olje za 2–4 tedne. Macerata ne izpostavljamo svetlobi in smo pozorni na prisotnost vode (iz svežih cvetov). Na koncu je treba natančno ločiti rastlinski material od oljnega macerata.

Bezгова voda (hladen namok svežih cvetov) je odlična za umivanje kože. V ta namen lahko uporabimo tudi bolj stabilen bezgov destilat oziroma hidrolat. Hidrolat nastane kot stranski produkt pri pridobivanju eteričnih olj. Bezgov hidrolat lahko uporabimo tudi za nego opeklin. Hranimo ga v temnem, hladnem prostoru, še najbolje pa kar v hladilniku, saj tako učinkovito zavremo razmnoževanje bakterij, ki bi se lahko sčasoma razvile v vodni

raztopini. Pomembno je, da po odprtju hidrolat porabimo čim prej, v približno 6 tednih.

Če so naši lasje po dolgi zimi brez leska in izsušeni, jim sijaj lahko povrnemo s pomočjo preliwa iz bezgovih cvetov. Pest bezgovih cvetov dobro prekuhamo v pol litra vode, nato odcedimo in ohladimo. Mešanici dodamo še pol litra jabolčnega kisa, dobro zmešamo in jo uporabimo po šamponiranju las. Nato lase speremo s curkom hladne vode in posušimo na zraku.

ZANIMIVOST

S pripravkom iz bezgovih listov lahko z vrta odženemo tudi škodljivce. V deset litrov vode zmešamo kilogram bezgovih listov. Ob dnevnem mešanju pustimo v vodi, dokler se ta ne neha peniti. Tekočino zlijemo v rove voluharja in ga na naraven način preženemo z vrta.

UPORABA BEZGA V KULINARIKI

Sveži cvetovi so zelo priljubljeni tudi v kuhinji:

- za pripravo osvežilnih napitkov ali sirupa,
- v marmeladah, kruhu in biskvitih,
- bezgovo cvetje lahko ocvremo v testu za palačinke ali pivskem testu,
- za kis iz bezga (bezgove cvetove naložimo v posodo s kisom in pustimo nekaj mesecev, da se kis aromatizira),
- za bezgovo pito,
- za sorbet (bezgov sirup zmrznemo).

BEZGOV SLADOLED

Za 10 porcij

Čas priprave: 10 minut in zamrzovanje približno 5 ur

Sestavine: 300 ml bezgovega sirupa, 325 g grškega jogurta, 200 ml sladke smetane, lupinica 1 limone, lupinica 1 pomaranče



Bezgov sirup, jogurt in sladko smetano premešamo z električnim mešalnikom, dodamo naribano pomarančno in limonino lupinico. Znova premešamo in vlijemo v posodo velikosti 11 × 17 × 5 cm – kot model za sladoled Otočec. Postavimo v zamrzovalnik za 5 ur.

BEZGOVA PITA

Sestavine za testo:

- 350 g moke
- 200 g masla
- pol žličke soli
- 0,5 dl bezgovega sirupa

Sestavine za kremo:

- 300 g sladke smetane
- 10 bezgovih socvetij
- 100 g bele čokolade
- 100 g mletih lešnikov

- sok ene limone
- nastrgana limonina lupinica
- 1 list želatine
- bezgovi cvetovi za dekoracijo

Ohlajeno maslo, moko, sol in sirup kar se da hitro zamesimo v krhko testo in ga damo počivati v hladilnik za 30 minut. Testo razvaljamo, z njim obložimo pekač premera 28 cm, ga prepikamo z vilico in damo v ogreto pečico na 200 °C. Pečemo do zlato rjave barve.

Smetano zavremo skupaj z bezgovimi socvetji, pustimo stati nekaj minut, nato iz smetane poberemo cvetove in jih stisnemo, da izločijo še preostanek arome. Tej smetani dodamo belo čokolado, mlete lešnike, limonin sok in limonino lupinico ter zmešamo do gladkega. Dodamo še želatino, ki smo jo prej namakali v vodi. Pripravljeno kremo za nekaj ur postavimo na hladno, da se strdi. Strjeno kremo z mešalnikom na metlice zmešamo, da se speni, ali pa jo močno premešamo z žlico. Nadevamo jo na pečeno testo in dekoriramo z bezgovimi socvetji in rezinami limone.

Dragica Veselinovič Bajo, Lekarna UKC Ljubljana
 Silva Pust, Lekarna UKC Ljubljana

BOLNIŠNIČNA LEKARNA UKC LJUBLJANA – BISTVO JE OČEM NEVIDNO

Bolnišnična lekarna je samostojna organizacijska enota vsake bolnišnice. Zagotavlja preskrbo pacientov z zdravili, medicinskimi pripomočki in drugimi izdelki za podporo zdravljenja in ohranitev zdravja, ki se uporabljajo za zdravljenje in nego pacientov, ki se zdravijo v bolnišnici oziroma pod nadzorom zdravnika bolnišnice in ob odpustu iz bolnišnice v okviru brezšivne skrbi. Bolnišnično lekarno vodi magister farmacije, ki izpolnjuje pogoje, določene za vodjo lekarne. V Sloveniji je trenutno 26 bolnišnic s 27 lekarniškimi enotami, ki zaposlujejo skupaj 161 farmacevtskih tehnikov.

Ko vstopimo v bolnišnično lekarno, moramo pozabiti na lekarniški svet, kot ga poznamo. Ni svetlih prostorov in bleščečih polic, na katerih stojijo zdravila, pripomočki, kreme in prehranska dopolnila, ki bi nam lajšali ali izboljšali življenje. Bolnišnične lekarne so namreč praviloma nameščene v kletne prostore, kjer se niti ne opazi, ali je zunaj dan ali noč, sonce ali dež.

Lekarna v glavni stavbi Univerzitetnega kliničnega centra Ljubljana (UKC LJ) deluje že od davnega leta 1975 in je največja bolnišnična lekarna v Sloveniji. Od začetka ustanovitve pa vse do danes se je delovanje bolnišnice spremenilo in posledično seveda tudi lekarne. Zagotavljanje neprekinjene preskrbe z zdravili je za farmacevte vsako leto večji izziv. Vendar težav ne zaznavamo samo v Sloveniji, temveč gre za globalni problem. Preskrbo z zdravili bolnišnične lekarne zagotavljajo hospitaliziranim bolnikom, pogosto pa tudi pacientom po odpustu in tudi kasneje na domu, ko zdravila v javnih lekarnah niso dostopna.

Bolnišnična lekarna UKC LJ je tudi največja izobraževalna lekarna, saj nudimo prakso in pripravništvo bodočim farmacevtskim tehnikom, farmacevtom in tudi farmacevtom specialistom.

V lekarni je 139 zaposlenih, in sicer:

- 48 farmacevtov,
- 50 farmacevtskih tehnikov,
- 22 laborantov in zdravstvenih sodelavcev,
- 19 ostalih strokovnih sodelavcev različnih področij.

Poslanstvo Lekarne kot integralnega dela UKC LJ kot terciarne bolnišnice je biti vodilna strokovna, pedagoška in znanstvena ustanova slovenskega lekarništva.

Zaradi skokovitega napredka na področju informatike, tehnologije, analitike ter ob upoštevanju najnovejših standardov je delovanje naše lekarne danes razširjeno na različna področja, ki skrbijo za vse z zdravili povezane procese. Lekarna, ki združuje različnih oddelke, kjer vsak prevzema določen del procesa upravljanja z zdravili, je pomemben del ustroja UKC LJ.

V oficini skrbimo za preskrbo oddelkov z gotovimi in galenskimi zdravili, medicinskimi pripomočki in razkužili. Dnevno naročamo, prevzemamo, pripravljamo in izdajamo zdravila na naročilnice, ki nam jih klinični oddelki posredujejo preko računalniškega programa.

Ker pogosto določenih zdravil ni možno dobiti v javnih lekarnah, vršimo tudi preskrbo z zdravili, ki jih bolniki lahko dobijo le pri nas. To so t. i. »neregistrirana zdravila«, zdravila brez dovoljenja za promet v Sloveniji. Ta zdravila pridobijo začasno dovoljenje za vnos pri JAZMP na podlagi vloge klinike ali inštituta.

V okviru oficine delujeta tudi dve samostojni in prostorsko ločeni skladišči za preskrbo z infuzijskimi raztopinami in razkužili. Imamo tudi dislocirane enote lekarne. Največja je Lekarna v Bolnišnici dr. Petra Držaja, kjer poleg bolnišnične lekarniške dejavnosti izvajajo tudi preskrbo z zdravili na primarni ravni. Glede na to, da sta terciarni in primarni nivo praktično neločljivo povezana, je sistem idealen za izvajanje brezšivne skrbi.

Zaradi oddaljenosti klinik od glavne stavbe UKC LJ in njihove specifikke že vrsto let delujejo lekarniški depoji oz. t. i. »oddelčne« lekarne, in sicer na Pediatrični kliniki, Infekcijski kliniki, ORL kliniki in Gastroenterološki kliniki.



V sklopu zunanje dejavnosti enote v Bolnici dr. Petra Deržaja deluje tudi enota za izdajo zdravil. Vrší preskrbo z zdravili na recepte zdravnikov UKC LJ oz. izdajo »neregistriranih zdravil« in zdravil lastne proizvodnje, ki so na-rejena za točno določene bolnike in se velikokrat v javnih lekarnah ne dobijo.

Proizvodnjo zdravil delimo na sterilno in nesterilno ter na magistralno in serijsko oz. galensko proizvodnjo. Sterilna proizvodnja poteka v »čistih« prostorih, kjer so pogoji strogo določeni, nadzorovani in evidentirani. Z do-ločenimi zdravili naše proizvodnje, ki jih izdelujemo samo pri nas, pogosto oskrbujemo večino slovenskih bolnišnic in ostalih javnih zavodov ter za-sebnih ambulant.

Sterilne izdelke izdelujemo na Oddelku za pripravo parenteralnih raztopin, Oddelku za popolno parenteralno prehrano, Oddelku za pripravo zdravil iz nevarnih snovi ter Oddelku za aseptično pripravo. V slednjem izdelujemo zdravila za uporabo v oftalmologiji in zdravila za terapijo bolečine. V letu 2024 smo uspešno izvedli delno prenovu prostorov in vgradnjo novih avto-klavov za izdelavo sterilnih raztopin.

Edini v Sloveniji na Oddelku za pripravo popolne parenteralne prehrane iz-delujemo kompletno intravenozno prehrano za kritično bolne otroke Pe-diatrične in Ginekološke klinike ter tudi za ostale bolnike, pri katerih ni mo-žna uporaba že izdelanih preparatov, ki so dostopni na tržišču. Nekateri

naši pacienti so tudi po odpustu oskrbovani na domu in so popolnoma odvisni od naše individualno prilagojene prehrane. Zaradi različnih bolezenskih ali anatomskih stanj morajo namreč vso ali vsaj delno prehrano tudi na domu prejemati neposredno v krvni obtok.

Na Oddelku za pripravo zdravil iz nevarnih zdravilnih učinkovin poteka centralizirana priprava citostatikov, zdravil iz nevarnih učinkovin in bioloških zdravil. Bioloških zdravil še ne moremo pripravljati za potrebe celotnega UKC LJ, načrtujemo pa, da bomo lahko povečali kapacitete z implementacijo dveh robotov za pripravo teh zdravil v prihodnjem letu. Vsako leto se poraba in tako tudi priprava zdravil na tem oddelku poveča za približno 10–15 %.

Galenski laboratorij se deli na več manjših enot. Na Oddelku za aseptično pripravo izdelujemo kapljice in mazila za oko, raztopine za inhalacije in ostala aseptična zdravila. Nesterilna izdelava magistralnih in galenskih zdravil različnih farmacevtskih oblik je dosegla zavidljivo številko. Trenutno v Lekarni UKC LJ izdelujemo preko 100 različnih peroralnih suspenzij in raztopin. Serijsko izdelujemo različna mazila za dermalno in oralno uporabo, mazilne podlage, svečke, etanolne raztopine, raztopine za peroralno in oralno uporabo, razkužila, reagente in podobno.

Pravzaprav izdelujemo v sodelovanju s kliničnimi oddelki UKC LJ in zdravniki vse magistralne in galenske izdelke, ki so potrebni za pokritje potreb hospitaliziranih bolnikov in bolnikov po odpustu na domu.

Velik pomen v naši lekarni ima Oddelek za zagotavljanje in nadzor kakovosti. Tu poteka kontrola kakovosti vseh v lekarni izdelanih zdravil, od kontrole vhodnih materialov do končne kontrole in sproščanja v uporabo. Velik po-



udarek je na zagotavljanju kakovosti, predvsem zagotavljanju ustreznosti opreme in proizvodnih pogojev s poudarkom na mikrobiologiji.

V UKC LJ poteka veliko kliničnih raziskav zdravil (trenutno 76) in zaradi obsežnosti in specifičnosti dela je v lekarni začel delovati samostojen Oddelek za klinične raziskave. Preko oddelka sedaj praviloma potekajo vse klinične raziskave v UKC LJ, velikokrat tudi specifična priprava študijskih zdravil.

Najmlajši oddelek pri nas je Oddelek za klinično farmacijo, ki združuje vse klinične farmacevte, ki določen del delovnega časa opravljajo delo tudi na različnih drugih oddelkih lekarne. Klinični farmacevti sodelujejo z zdravniki in zagotavljajo varno in učinkovito terapijo za bolnike. Izvajajo t. i. farmakoterapijske preglede zdravil, kjer preverjajo ustreznost zdravil, odmerke, interakcije in neželene učinke, pripravijo osebno kartico zdravil, ki je del brezšivne skrbi, in podobno. Najnovejša je storitev TDM, kjer s pomočjo merjenja terapevtskih koncentracij zdravilnih učinkovin v krvi prilagajajo odmerke zdravil, trenutno predvsem antibiotikov.

Za nemoten potek dela v lekarni deluje Oddelek za skupne storitve. Tu zaposleni skrbijo za finančno-računovodske storitve lekarniške dejavnosti, izobraževanje zaposlenih, kadrovsko področje in farmakoinformativne storitve.

Naša lekarna je velika, specifična in zanimiva. Tako kot je že davno tega rekel Mali princ, je bistvo očem nevidno. In ne samo, da gledamo s srcem, tudi delamo srčno in s posebnim veseljem. Morda res delamo v proizvodnih prostorih različnih kvadratur in klasifikacij, skriti za raznoliko osebno varovalno opremo, v večji ali manjši meri neposredno vključeni v izdajo materialov ... prav vsi pa stremimo k temu, da naše bolnike čimprej pospremimo nazaj v domače okolje.

Vizija lekarne UKC LJ je biti in ostati najbolj kakovostna in varna lekarna, ki je srečno mesto za bolnike, motivirajoče okolje za zaposlene, privlačno mesto izobraževanja zdravstvenih strokovnjakov ter center sodobnih raziskav, ki bo pritegnil in obdržal najboljše strokovnjake.

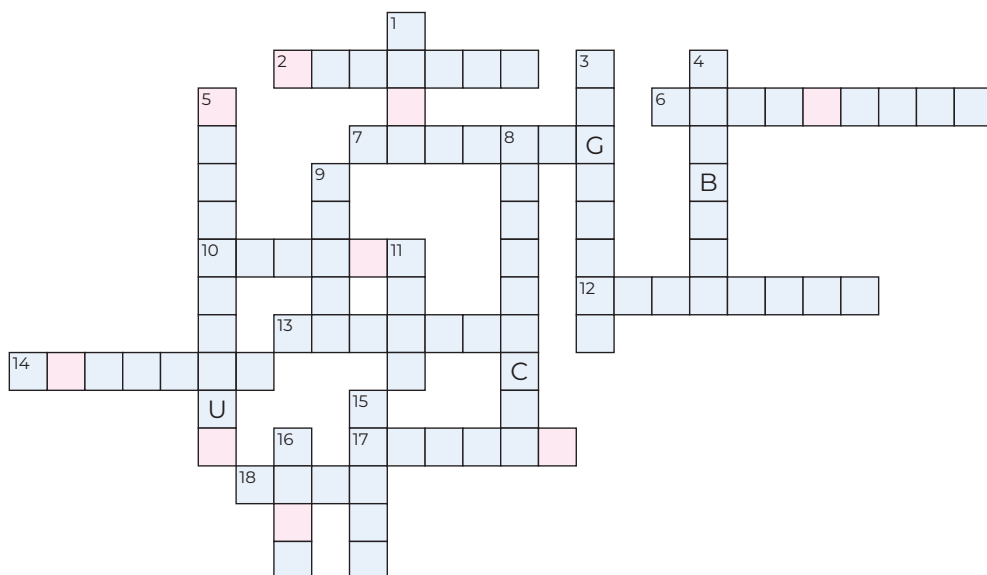
Želimo zagotoviti za zaposlene prijazno delovno okolje, ki jih dodatno motivira za doseganje zastavljenih ciljev.

Torej, spoštovani kolegi in kolegice (tudi bodoči), dobrodošli pri nas.

Vida Javoršek, Lekarna Domžale

RAZVEDRILO ZA MOŽGANE

NAGRADNA KRIŽANKA



Vodoravno

2. rastlina, ki odvaja vodo iz telesa
6. za lajšanje stresa in nespečnosti
7. zelišče za povečanje energije
10. tropška korenika za prebavne težave in zimske napitke
12. zavira vnetje in blaži krče
13. drugo ime za sivko
14. za čaj, ki ga grgramo pri prehladu in težavah v ustni votlini
17. spomladanska solata z zdravnimi lastnostmi
18. gel ___ vera

Navpično

1. uroantiseptik uvae ____
3. mladi deli rastline, bogati z vitamini
4. naslovna stran 2. št. revije Libra
5. čaj za dojenčke
8. rastlina, ki krepi imunski sistem
9. rastlina, ki se uporablja v aromaterapiji in pomirja
11. za zdravljenje ran
15. se uporablja v losijonu za lasišče
16. Crataegus

Rešite križanko. Črke, ki jih dobite na označenih (roza) mestih, premešajte in dobili boste geslo iz dveh besed, ki je povezano z glavno nagrado.

Pravilne rešitve (geslo) pošljite do 15. 7. 2025 na naslov: SFD, Dunajska cesta 184, 1000 Ljubljana, s pripisom Libra (ne pozabite na svoje podatke). Izžrebali bomo 2 čudoviti nagradi:

1. nagrada = knjiga Sodobna fitoterapija
2. nagrada = knjiga Minerali, vitamini in druge izbrane snovi.

MATEMATIČNA UGANKA

Barbaro je prijateljica vprašala, koliko je stara. Barbara je rekla: »Če podvojim svojo starost in odštejem ena, dobim starost svojega strica. Če obrneš vrstni red števil te starosti, dobiš mojo starost.«

Koliko je stara Barbara?

Janja Florjančič, Matej Pegam in Špela Vičič,
SZKŠ Novo mesto

FARMACEVTSKI TEHNIK – ZNANJE, PRAKSA IN ODLIČNOST NA SREDNJI ZDRAVSTVENI IN KEMIJSKI ŠOLI V NOVEM MESTU

Srednja zdravstvena in kemijska šola v Novem mestu je del Šolskega centra Novo mesto, največjega srednješolskega izobraževalnega zavoda v Sloveniji. Zaradi hitrega razvoja farmacevtske in kemijske industrije ter vedno večje potrebe po strokovno usposobljenih kadrih se je šola skozi leta prilagajala in širila svojo izobraževalno ponudbo. Danes ponuja programe, ki dijake usposabljaajo za delo v zdravstvu, laboratorijih in farmacevtski industriji, med njimi tudi program farmacevtski tehnik.

Dijaki naše šole v programu farmacevtski tehnik spoznavajo sestavo, delovanje in pravilno uporabo zdravil ter zdravilnih učinkovin, ki jih vsebujejo. Učijo se priprave farmacevtskih izdelkov, svetovanja bolnikom in izvajanja osnovnih laboratorijskih analiz. Velik poudarek je tudi na varnem in odgovornem ravnanju z zdravili ter razumevanju zakonodaje, ki ureja farmacevtsko dejavnost. Poleg strokovnih vsebin program razvija tudi komunikacijske spretnosti, natančnost in sposobnost dela v timu, kar so ključne kompetence za uspeh v farmacevtski stroki.

Praktični pouk poteka v šolskih laboratorijih, kjer dijaki v praksi utrdijo znanje, pridobljeno pri teoretičnem pouku. Praktične vaje se izvajajo v kemijskem in farmacevtskem laboratoriju z uporabo standardne laboratorijske opreme, pa tudi specializiranih aparatov za proizvodnjo in analizo zdravil. V sodelovanju z lokalno tovarno zdravil, ki je tudi največji delodajalec za farmacevtski kader v regiji, so laboratoriji opremljeni s sodobno tehnološko opremo. Ta omogoča, da se dijaki že v času šolanja seznanijo z najpomembnejšimi postopki v proizvodnji in analizi zdravil. Tako pridobijo izkušnje pri izdelavi tablet na tabletirki, v analiznem laboratoriju pa preizkusijo

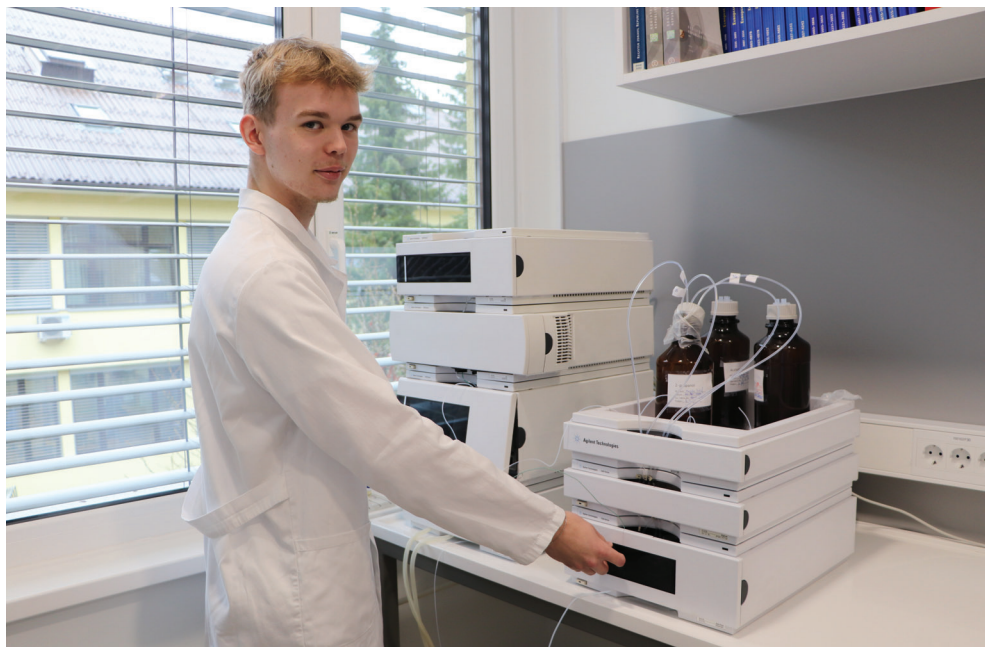
ustreznost izdelanih tablet na Karl-Fischerjevem titratorju, ki analizira vsebnost vode v izdelku. Sodobna oprema v novem šolskem razvojnem laboratoriju omogoča dijakom seznanitev z najpomembnejšimi farmacevtskimi proizvodnimi in analiznimi tehnikami, nadarjeni dijaki pa lahko svoje znanje nadgradijo z izdelavo raziskovalnih nalog.

Pri praktičnem usposabljanju z delom šola sodeluje z Dolenjskimi lekarnami in Krko, kar dijakom omogoča pridobivanje delovnih izkušenj in vpogled v realno delovno okolje v laboratoriju ali lekarni.



Matic Gorenc, farmacevtski tehnik, bivši dijak: »Šolanje za farmacevtskega tehnika mi je dalo trdne temelje za delo v lekarni. Pridobil sem široko znanje o zdravlilih, farmacevtski tehnologiji in svetovanju pacientom, hkrati pa sem skozi prakso razvil tudi pomembne veščine, kot so natančnost, komunikacija in delo v timu. Program dobro povezuje teorijo s prakso, kar olajša prehod v poklicno okolje. Kljub temu se šolanje v našem poklicu nikoli zares ne konča in je zato ključnega pomena vsakodnevno izpopolnjevanje znanja, da lahko prebivalstvu nudimo kar se da kakovostno oskrbo z zdravili in ostalimi farmacevtskimi izdelki.«

V sklopu strokovnih ogledov dijaki v času šolanja obiščejo Dolenjske lekarne v Novem mestu, kjer spoznajo delo farmacevta in farmacevtskega tehnika v lekarni, si ogledajo laboratorij za izdelavo magistralnih zdravil ter Galenski laboratorij. Seznanijo se z izdelavo čajnih mešanic, sirupov, globul, krem in drugih farmacevtskih izdelkov, v analiznem laboratoriju pa vidijo naprave, kot so rotavapor, žarilna peč in titrator, ki jih uporabljajo za ugotavljanje kakovosti farmacevtskih izdelkov.



Dijaki s pomočjo HPLC-kromatografa preverijo vsebnost zdravilne učinkovine v tableti ali pa posnamejo njen spekter na spektrofotometru.

V tovarni zdravil Krka se seznanijo z delom farmacevtskega tehnika v laboratorijski kontroli, z delom v proizvodnji zdravil in si ogledajo proizvodni obrat NOTOL 2.

Farmacevtski aktiv 26. septembra obeleži dan slovenskih lekarn in z dijaki pripravijo stojnico, kjer na interaktiven način spoznavajo različne farmacevtske teme ter sodelujejo pri zbiranju odpadnih zdravil, ki jih nato uporabijo pri pouku kot učno gradivo v improvizirani lekarni ali jih na ustrezen način zavržejo kot nevarne odpadke.

Po zaključku štiriletnega programa lahko dijaki opravljajo poklicno maturo, ki jim omogoča neposredno zaposlitev ali nadaljevanje izobraževanja na višjih in visokošolskih programih. Na rezultate poklicne mature v šol. letu 2023/24 smo izredno ponosni, saj je bil uspeh na spomladanskem roku le-te 100 %, dijaki pa so v primerjavi s slovenskim povprečjem dosegli nadpovprečno oceno pri vseh maturitetnih predmetih. Trend uspeha kaže nenehno rast in tako smo v lanskem letu zabeležili najvišje število zlatih in diamantnih maturantov, saj je bilo 8 zlatih, od tega 7 diamantnih dijakov na poklicni maturi.



Manca Bavčar, mag. farm., bivša dijakinja: »Srednja šola mi je omogočila postaviti življenjske ter akademske temelje, ki so ostali trdni tudi pri izobraževanju na Fakulteti za farmacijo Univerze v Ljubljani. S pridobljenim strokovnim in praktičnim znanjem sem lažje razumela ter nadgradila kompleksne farmacevtske vsebine, disciplina in delovne navade pa so mi pomagale pri obsežnem študiju in mnogih urah učenja. Lahko rečem, da je bila srednja šola odlična odskočna deska, ki me je v prvi vrsti navdušila za nadaljnji študij, hkrati pa mi omogočila samozavesten prehod na višjo raven izobraževanja.«

Odlični rezultati potrjujejo kakovostno strokovno delo šole in so motivacija za stalno izboljševanje pedagoškega procesa. To dosegamo s stalnim sledenjem razvoju farmacevtske stroke, sodelovanjem z delodajalci ter uvažanjem sodobnih metod poučevanja v vsakodnevno prakso.

Trenutno se dijaki izobražujejo po programu iz leta 2008, vendar se bo s šolskim letom 2026/27 začel izvajati prenovljen program.

Namen prenove je posodobitev izobraževalnih vsebin, ki odražajo hiter napredek v stroki. V prenovljenem programu bodo dijaki že v obveznih strokovnih moduli dobili temeljna znanja tako za industrijski kot tudi za lekarniški del farmacevtskega poklica. Prenovljeni strokovni moduli bodo medsebojno vsebinsko usklajeni, s čimer bomo omogočili še večje medpredmetno povezovanje. Prav tako bodo dijaki lahko s pomočjo izbirnih modulov, kot sta industrijska farmacija in humana genetika z biotehnologijo, dodatno poglobili svoja znanja. Povečano bo tudi število ur praktičnega izobraževanja pri delodajalcih, kar bo še okrepilo povezavo med teorijo in prakso. V prenovljene strokovne module bodo vključene tudi vsebine, ki razvijajo ključne kompetence za digitalni in zeleni prehod ter večjo prilagodljivost poklicnega izobraževanja potrebam trga dela in okolja.

Srednja zdravstvena in kemijska šola Novo mesto s kakovostnim izobraževanjem in sodobno opremljenimi učilnicami zagotavlja, da dijaki pridobijo trdno strokovno podlago in praktične izkušnje, ki so nepogrešljive za delo farmacevtskega tehnika. Šola jih spodbuja k odgovornosti, natančnosti in strokovnosti, kar so ključne vrednote tega poklica.

Smeh

KOT ZDRAVILO

Smeh, kot izraz pozitivnega razpoloženja, ne vpliva le na posameznikovo dobro počutje temveč lahko pomaga tudi pri ustvarjanju sproščenega, prijaznega okolja. To okolje pozitivno vpliva na kakovost storitev ter odnose med sodelavci in pacienti.

V humorju in v smehu leži moč, da zmanjšata stres in tesnobo, kar je pomembna tako za farmacevtske tehnike kot za paciente. Lekarna je lahko zelo dinamično in včasih stresno okolje, saj farmacevtski tehnik natančno spremlja potrebo po zdravlilih, komunicira s pacienti ter sodeluje z drugimi zdravstvenimi strokovnjaki.

Smeh je lahko način za razbremenitev napetosti in obvladovanje stresa. Raziskave so pokazale, da smeh sprošča endorfine, hormone sreče, ki pomagajo znižati raven stresa in povečati občutek zadovoljstva. Ko se farmacevtski tehnik z nasmehom sooči s težavami, je bolj zbran, ima boljšo sposobnost reševanja izzivov in ustvarja prijetnejše okolje tako za sebe kot za paciente.

Pacienti pogosto prihajajo v lekarno z določenimi težavami ali strahovi glede svojih zdravil ali zdravljenja. Smeh in prijazen pristop lahko zmanjšata napetost in povečata občutek zaupanja med farmacevtskim tehnikom in pacientom. To omogoča odprt dialog in bolj sproščeni pacienti bodo z večjo verjetnostjo upoštevali nasvete in priporočila farmacevtskega tehnika.

V lekarni je pomembno, da so vsi člani delovnega tima usklajeni in pripravljeni pomagati drug drugemu. Smeh in pozitiven odnos lahko okrepita občutek pripadnosti in sodelovanja. Ko se sodelavci smeji skupaj, se zmanjšajo napetosti, izboljšata pa se tudi komunikacija in povezanost. Timski duh, podprt s humorjem, pripomore k večji učinkovitosti in boljši koordinaciji, saj se zaposleni počutijo bolj udobno pri delu skupaj in so si v podporo.

V lekarnah, kjer se vsakodnevno srečujemo z različnimi izzivi, lahko smeh postane pomembno orodje za obvladovanje stresa, gradnjo zaupanja s pacienti in krepitev medsebojnih odnosov med sodelavci. Smeh ni zgolj sprostitiv, temveč prispeva k boljši delovni klimi, večji produktivnosti in boljšim rezultatom. Tako lahko postane smeh kot zdravilo v lekarni ne samo v fizičnem, temveč tudi v psihološkem smislu - za zaposlene in paciente.

Monika Meglič, farmacevtski tehnik



SLOVENSKO FARMACEVTSKO DRUŠTVO
SLOVENIAN PHARMACEUTICAL SOCIETY

Dunajska cesta 184a, SI-1000 Ljubljana, Slovenija
T: +386 1 569 26 01 • **F:** +386 1 569 26 02 • www.sfd.si