

**POLPHARMA FARMACEUTOM**

**Wielkanoc bez wyrzutów sumienia:**  
wystarczy kilka zdrowych modyfikacji  
w przygotowywaniu potraw, by cieszyć  
podniebienie bez poczucia winy

## Prawo

### Opieka okulistyczna a NFZ

Z jakich ulg i świadczeń mogą korzystać ubezpieczeni pacjenci?

## Opieka farmaceutyczna

### Co warto wiedzieć o grzybicy skóry i paznokci?

**Opieka  
farmaceutyczna  
Realizacja recept  
na krople oczne**

# Zanieczyszczeni hałasem – nadmiar decybeli i jego negatywny wpływ na zdrowie

Hałas, w którym żyjemy, negatywnie wpływa na nasz cały organizm. Problemem jest nie tylko uszkodzony narząd słuchu, ale również upośledzenie układu nerwowego oraz problemy zdrowotne związane z układem krążenia. Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) prognozuje, że do 2050 r. liczba osób z pewną utratą słuchu będzie wynosiła 2,5 mld, a 1 na 4 osoby będą żyć z jego ubytkiem.

NOWOŚĆ

# MEDOX<sup>®</sup>

Prednisonum

to **NOWY** prednizon  
od  **polpharma**

## PRECYZYJNE UDERZENIE W ZAPALENIE

**8** RÓŻNYCH  
DAWEK



w tym 4 dostępne po raz pierwszy w Polsce:  
**2,5 mg, 25 mg, 30 mg, 50 mg**



**PODZIELNE TABLETKI**



**TABLETKI Z WYTŁOČZONĄ  
DAWKĄ PREDNIZONU**



**NIE ZAWIERA LAKTOZY**

 **polpharma**

Informacja o produkcie dostępna  
po zeskanowaniu kodu lub  
u Przedstawiciela Polpharmy.



MED01/2025/1225





# Szanowni Państwo!

**M**iędzynarodowy Dzień Świadomości Zagrożenia Hałasem jest obchodzony 25 kwietnia na świecie od 1995 r., a w Polsce od 2000 r. Został stworzony przez Ligę Niedosłyszających w celu ukazania problemu, jakim jest występowanie hałasu w życiu ludzi. Nauka dostarcza nam bowiem coraz więcej danych na temat oddziaływania nadmiaru decybeli na nasze zdrowie. Hałas, w którym żyjemy, negatywnie wpływa na nasz cały organizm. Problemem jest nie tylko uszkodzony narząd słuchu, ale również upośledzenie układu nerwowego oraz problemy zdrowotne związane z układem krążenia. Przeprowadzono badania, które wykazały, że stała ekspozycja na hałas zwiększa poziom hormonów stresu (adrenaliny i kortyzolu), co prowadzi do przewlekłego zmęczenia, utraty koncentracji, lęków, a nawet zaburzeń psychicznych, które mogą prowadzić do depresji. WHO prognozuje, że do 2050 r. liczba osób z pewną utratą słuchu będzie wynosiła 2,5 mld, a 1 na 4 osoby będą żyć z jego ubytkiem. Początkowe objawy pogorszenia słuchu są bardzo często bagatelizowane, nieleczone mogą prowadzić do poważnych konsekwencji zdrowotnych. Jakich? O tym przeczytaj Państwo w naszym najnowszym raporcie. Zapraszamy do lektury!

**mgr farm. Barbara Misiewicz-Jagielak**  
Redaktor Merytoryczna  
„Farmacji praktycznej”

*Barbara Misiewicz-Jagielak*

## Aktualności

- 4 **Informacje**
- 6 **Raport: Zanieczyszczeni hałasem – nadmiar decybeli i jego negatywny wpływ na zdrowie**

## Prawo

- 12 **Opieka okulistyczna a NFZ**
- 14 **Zapytaj eksperta**

## Opieka farmaceutyczna

- 16 **Od diagnostyki różnicowej przez błędy terapeutyczne aż po zalecenia skutecznego leczenia – co warto wiedzieć o grzybicy skóry i paznokci?**
- 22 **Realizacja recept na krople oczne**

## Kuchnia farmaceutyczna

- 26 **Wielkanoc bez wyrzutów sumienia**

## Kultura

- 28 **Film, książka, muzyka**



FARMACJA PRAKTYCZNA®

Redaktor Merytoryczna: Barbara Misiewicz-Jagielak  
Redaguje Zespół: Martyna Bieniek, Marta Gawrylik,  
Justyna Grudniak, Magdalena Kocharńska,  
Michał Kwaśny, Marcin Lewandowski, Dorota Mołodecka,  
Joanna Ordańska-Kucińska, Dominika Petelicka-Puwalska,  
Anna Robak-Reczek, Jakub Sikorski.

Na zlecenie: ZF Polpharma S.A.  
Kontakt: ZF Polpharma S.A., ul. Bobrowiecka 6, 00-728 Warszawa  
Wydawca: Valkea Media SA, ul. Jerzego Ficowskiego 15,  
01-747 Warszawa  
Redaktor naczelny: Łukasz Kuźmiński  
Dyrektor projektu: Tomasz Opiela  
Projekt graficzny: Dorota Cybulska



## Quo vadis pharmacia? 80 lat Wydziału Farmaceutycznego GUMed

**Dwudniowa konferencja „Quo vadis pharmacia?” uświetniła obchody 80-lecia Wydziału Farmaceutycznego Gdańskiego Uniwersytetu Medycznego. Świętowanie rocznicy powstania WF GUMed było okazją do wymiany poglądów o przyszłości polskiej farmacji.**

Dyskusja w gronie zaproszonych ekspertów z różnych dziedzin była okazją do odpowiedzi na pytania o kondycję polskiej farmacji i aptekarstwa oraz pozycję farmaceuty w krajowym systemie ochrony zdrowia. Celem konferencji było przede wszystkim podkreślenie związków między uczelnią jako jednostką kształcącą a środowiskiem zawodowym, jak również przedstawienie różnych wizji rozwoju zawodu. Konferencji towarzyszyła minikonferencja poświęcona lekowi biologicznemu oraz lekowi roślinne-

mu. Jak podkreślili organizatorzy wydarzenia, współczesny lek ziołowy staje się ważnym elementem opieki farmaceutycznej i doradztwa w aptece. Lek biologiczny jest z kolei symbolem farmacji XXI w. i nowoczesnego przemysłu farmaceutycznego.

Pełną relację z dwudniowej konferencji przedstawimy Państwu w majowym wydaniu „Farmacji praktycznej”.

ŹRÓDŁO: ZF POLPHARMA S.A.

## Weszła w życie nowa lista leków refundowanych, a na niej 29 nowych preparatów

Od 1 kwietnia br. refundowanych jest 29 nowych leków, z czego siedem stosowanych w chorobach rzadkich. To m.in. terapia dla dzieci od drugiego roku życia chorych na mukowiscydozę, a także szczepionki dla seniorów na półpaśca i RSV.

Refundacją od kwietnia jest objęta m.in. oczekiwana terapia pacjentów od drugiego roku życia z mukowiscydozą z co najmniej jedną mutacją w genie. Na liście znalazły się też leki stosowane m.in. WZW typu C u dzieci: sofosbuvir + welpataswir, glekaprewir + pibrentaswir, sofosbuvir + ledipaswir oraz sofosbuvir + welpataswir + woksylaprewir.

Refundowana od kwietnia jest dla kobiet w ciąży i seniorów od 60. roku życia szczepionka przeciwko RSV. Szczepionka przeciw półpaścowi jest z kolei refundowana w 50 proc. dla pacjentów w wieku 18–65 lat o zwiększonym ryzyku zachorowania, a w całości refundowana dla seniorów.

Docelowo pacjenci będą mogli przeciwko półpaścowi zaszczepić się w aptekach – zapowiadał w marcu br. wiceminister zdrowia, Marek Kos.

Na kwietniowej liście jest 10 nowych terapii onkologicznych, z czego trzy chorób rzadkich. W terapiach nieonkologicznych jest 19 nowych leków, z czego



cztery stosowane w chorobach rzadkich. Zmiany dotyczą też programów lekowych oraz wskazań. (PAP)

ŹRÓDŁO: PAP



# DLA WYMAGAJĄCYCH WIĘCEJ



**NOWOŚĆ**

**20 000 IU**  
x 14 KAPS.





## Zanieczyszczeni hałasem – nadmiar decybeli i jego negatywny wpływ na zdrowie

Hałas, w którym żyjemy, negatywnie wpływa na nasz cały organizm. Problemem jest nie tylko uszkodzony narząd słuchu, ale również upośledzenie układu nerwowego oraz problemy zdrowotne związane z układem krążenia. Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) prognozuje, że do 2050 r. liczba osób z pewną utratą słuchu będzie wynosiła 2,5 mld, a 1 na 4 osoby będą żyć z jego ubytkiem.

**mgr farm. PATRYCJA ANTOSZEK-JASTRZĘBSKA**  
Kierownik Działu Farmacji Szpitalnej Polsko-Amerykańskiej  
Kliniki Serca Centrum Sercowo-Naczyniowe

“

Przeprowadzono badania, które wykazały, że stała ekspozycja na hałas zwiększa poziom hormonów stresu (adrenaliny i kortyzolu), co prowadzi do przewlekłego zmęczenia, utraty koncentracji, lęków, a nawet zaburzeń psychicznych, które mogą prowadzić do depresji<sup>[1]</sup>. Początkowe objawy pogorszenia słuchu są bardzo często bagatelizowane, nieleczone mogą prowadzić do poważnych konsekwencji zdrowotnych<sup>[2]</sup>

Obecnie odnotowuje się 1,5 mld osób cierpiących z powodu zaburzeń słuchu. W Polsce wśród seniorów aż 75% osób skarży się na problemy ze słuchem, na który wpływ mają oprócz naturalnych procesów starzenia się organizmu również czynniki środowiskowe, między innymi hałas. WHO przewiduje, że ponad 1 mld młodego społeczeństwa na świecie jest narażona na trwałe uszkodzenie słuchu, głównie przez słuchanie głośnej muzyki na słuchawkach, uczęszczanie na koncerty, zabawę w klubach oraz wielogodzinne granie w gry komputerowe. Człowiek nie jest w stanie przyzwyczać się do głośnych dźwięków. Innymi czynnikami, które wpływają na pogorszenie słuchu, są urazy głowy i ucha, zapalenie ucha, cukrzyca, miażdżyca, nadciśnienie tętnicze, otyłość, niekontrolowane stosowanie niektórych antybiotyków (leki ototoksyczne). Przeprowadzono badania, które wykazały, że stała ekspozycja na hałas zwiększa poziom hormonów stresu (adrenaliny i kortyzolu), co prowadzi do prze-

wlekłego zmęczenia, utraty koncentracji, lęków, a nawet zaburzeń psychicznych, które mogą prowadzić do depresji<sup>[1]</sup>. Początkowe objawy pogorszenia słuchu są bardzo często bagatelizowane, nieleczone mogą prowadzić do poważnych konsekwencji zdrowotnych<sup>[2]</sup>.

3 marca 2025 r. obchodzony był Światowy Dzień Słuchu pod hasłem „Zmiana sposobu myślenia: sprawmy, aby pielęgnacja uszu i słuchu stała się rzeczywistością dla wszystkich!”. W wielu przychodniach przez cały marzec dzieci oraz dorośli mogli bezpłatnie poddać się badaniu słuchu. Kluczowe kwestie, które były omawiane w trakcie Światowego Dnia Słuchu, to: profilaktyka, wczesne wykrywanie oraz leczenie zaburzeń słuchu.

Profilaktyka dbania o słuch polega na:

- unikaniu hałasu,
- stosowaniu ochronników słuchu (zatyczki lub słuchawki tłumiące hałas oraz ochronniki, można również korzystać z aplikacji, które



- monitorują poziom hałasu w otoczeniu),
- regularnych badaniach słuchu (w sytuacji podejrzenia zmiany w jakości słuchu należy pilnie skontaktować się ze specjalistą, osoby po 45. roku życia powinny kontrolnie umawiać się na wizyty do laryngologa),
  - zdrowym stylu życia (codzienna aktywność fizyczna, unikanie używek, zdrowa, zbilansowana dieta oraz suplementacja witamin A, C oraz E),
  - prawidłowej pielęgnacji uszu (codzienna higiena, stosowanie preparatów rozpuszczających woskowinę, zaprzestanie stosowania patyczków do czyszczenia uszu)<sup>[3]</sup>.



Tabela 1. Działanie leków ototoksycznych na ucho wewnętrzne

| Grupa leków                                                                  | Działanie na ucho wewnętrzne                                                                                  |
|------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Antybiotyki <ul style="list-style-type: none"><li>• aminoglikozydy</li></ul> | Degeneracja komórek zmysłowych ślimaka lub przedsiionka powodująca odpowiednio uszkodzenie słuchu i równowagi |
| <ul style="list-style-type: none"><li>• glikopeptydy, makrolidy</li></ul>    | Odwracalne ubytki słuchu, pojedyncze przypadki uszkodzeń trwałych                                             |
| Diuretyki pętlowe                                                            | Czasowe przesunięcie progu słyszenia, nasilenie uszkodzeń słuchu powodowanych przez aminoglikozydy            |
| Leki cytostatyczne                                                           | Uszkodzenie komórek rzęsatych i trwałe przesunięcie progu słuchu                                              |
| Salicylany i niesteroidowe leki przeciwzapalne                               | Szumy uszne, czasowe przesunięcie progu słyszenia                                                             |
| Leki przeciwmalaryczne                                                       | Uszkodzenie słuchu związane prawdopodobnie z działaniem na prążek naczyniowy                                  |

Ubytek słuchu nie dotyczy tylko osób starszych, obecnie coraz częściej wady słuchu stwierdzane są u dzieci. Niedosłuch u najmłodszych może mieć podłoże genetyczne lub nabyte.

W Polsce po narodzinach dzieci przechodzą szereg badań, w tym również badanie słuchu. Program Powszechnych Przesiewowych Badań Słuchu u Noworodków jest największym profilaktycznym programem zdrowotnym w Polsce. W sytuacji, gdy przebadane dziecko wymaga dodatkowego wsparcia, wykryto wadę czy uszkodzenie słuchu, program ma za zadanie zorganizować leczenie oraz rehabilitację<sup>[4]</sup>. Wczesne wykrywanie wady słuchu i wdrożenie odpowiedniego leczenia daje dużą szansę na normalne funkcjonowanie.

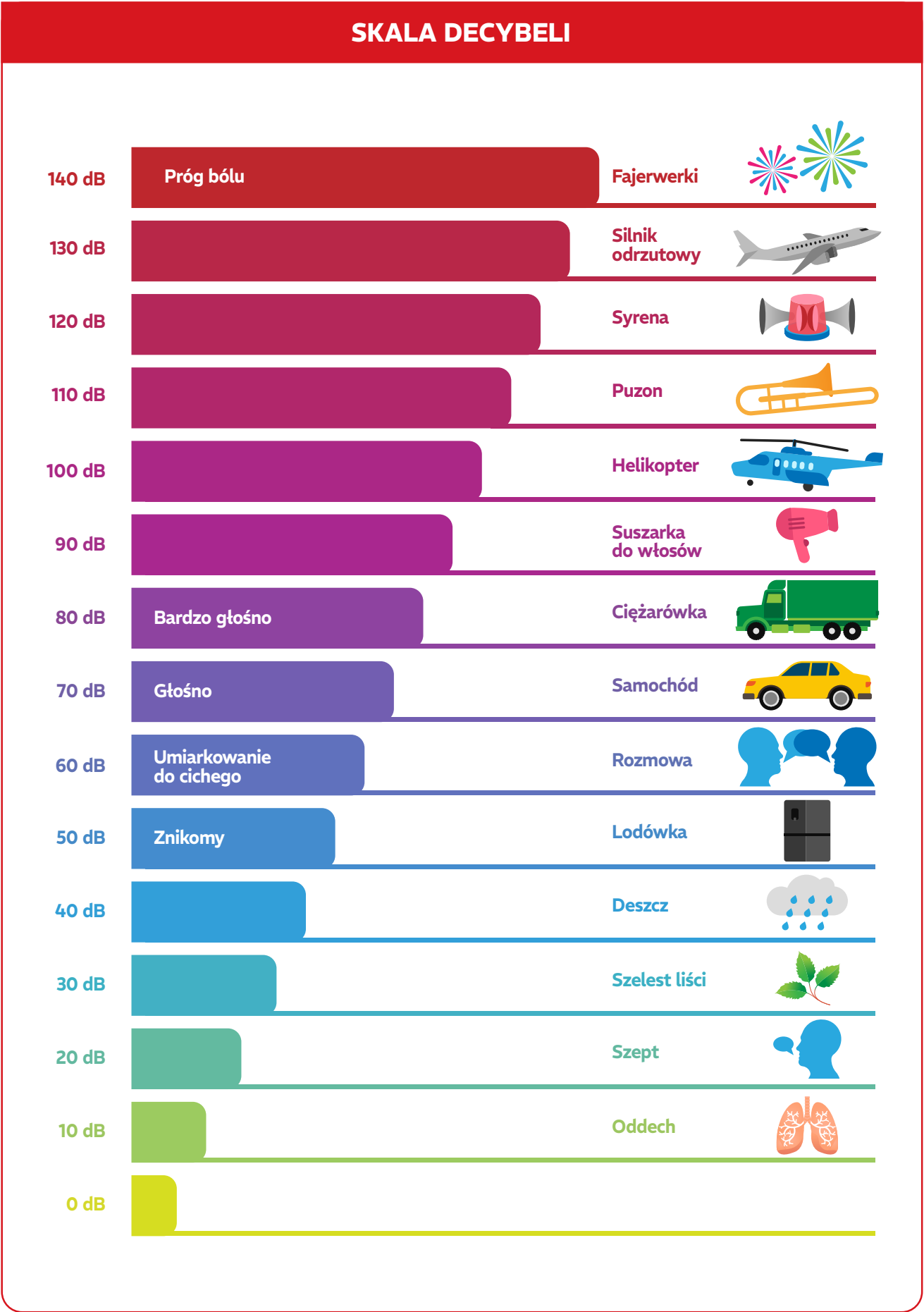
Przeprowadzono badania, które potwierdziły, że u osób starszych z niedosłuchem dwukrotnie zwiększa się ryzyko depresji, u seniorów z niedosłuchem średnim nawet trzykrotnie, natomiast u pacjentów z niedosłuchem głębokim nawet pięciokrotnie. Niedosłuch, który ściśle związany jest z wiekiem, może wystąpić w czwartej dekadzie życia i pogłębiać się, dotyczy około 50% seniorów po 65. roku życia, częściej pojawia się u płci męskiej. Problemy ze słuchem mogą być związane z uszkodzeniem w obrębie ucha wewnętrznego, często spowodowane są hałasem, ale również zaburzeniami ze strony układu krążenia, po zastosowaniu leków ototoksycznych<sup>[5]</sup>.

źródło: W. Narożny, J. Siebert, J. Kuczkowski, Ototoksyczność – niebezpieczeństwo farmakoterapii, „Forum Medycyny Rodzinnej” 2008, t. 2, nr 6, s. 446.



U osób starszych z niedosłuchem dwukrotnie zwiększa się ryzyko depresji, u seniorów z niedosłuchem średnim nawet trzykrotnie, natomiast u pacjentów z niedosłuchem głębokim nawet pięciokrotnie

Stosowanie leków ototoksycznych jest jednym z niebezpieczeństw farmakoterapii. Ototoksyczność to przejściowe lub trwałe uszkodzenie elementów nerwowych ucha wewnętrznego wywołane niepożądanym działaniem niektórych leków. Do leków ototoksycznych zalicza się antybiotyki aminoglikozydowe, glikopeptydy, makrolidy, diuretyki pętlowe, cytostatyki, salicylany, leki przeciwmalaryczne, leki antybakteryjne stosowane miejscowo oraz ich nośniki. W tabeli 1 zobrazowano działanie leków ototoksycznych na ucho wewnętrzne<sup>[6]</sup>.







Szumy stają się problemem powszechnym, pojęcie szumów usznych jest definiowane jako dźwięki słyszane w jednym, obojgu uszach lub w głowie, a czasami w uszach i głowie jednocześnie. Przez pacjentów opisywane są jako dzwonienie w uszach, ale mogą być to również brzęczenia, syczenia, szumienia, trzeszczenia, a nawet huczenia. Nasilenie może być różne, czasami są delikatną uciążliwością w życiu codziennym, a zdarza się, że przybierają na sile i zakłócają normalne funkcjonowanie pacjentów

W obecnych czasach postęp techniczny umożliwia pomoc niemal każdemu choremu z wadą słuchu (uszkodzenie ucha zewnętrznego, środkowego czy wewnętrznego). Oprócz różnego typu aparatów słuchowych w leczeniu zaburzeń słuchu u pacjentów można wykorzystywać implanty ślimakowe, implanty ucha środkowego, urządzenia na przewodnictwo kostne, które mają za zadanie przenieść dźwięk do ucha wewnętrznego lub w sposób bezpośredni stymulować ucho wewnętrzne. Poważnym, a często pomijanym problemem są szumy uszne, z którymi boryka się około 17-18% populacji osób dorosłych. Badania z 2022 r. (finansowane ze środków UE projekty ESIT, UNITI, GENDER NET Plus) wykazały, że więcej niż 1 na 7 osób dorosłych w Europie doświadczyła wysokich szumów usznych. Szumy stają się problemem powszechnym, pojęcie szumów usznych jest definiowane jako dźwięki słyszane w jednym, obojgu uszach lub w głowie, a czasami w uszach

i głowie jednocześnie. Przez pacjentów opisywane są jako dzwonienie w uszach, ale mogą być to również brzęczenia, syczenia, szumienia, trzeszczenia, a nawet huczenia. Nasilenie może być różne, czasami są delikatną uciążliwością w życiu codziennym, a zdarza się, że przybierają na sile i zakłócają normalne funkcjonowanie pacjentów. W sytuacji najpoważniejszej schorzenie to negatywnie wpływa na zdrowie psychiczne oraz jest źródłem stresu. Częstość szumów usznych wzrasta wraz z wiekiem, co 20 młoda osoba i co trzecia osoba po 65. roku życia skarży się na szumy uszne. Obecnie nie ma leków, które mogłyby wyleczyć tę dolegliwość<sup>[7]</sup>.

Międzynarodowy Dzień Świadomości Zagrożenia Hałasem jest obchodzony 25 kwietnia na świecie od 1995 r., a w Polsce od 2000 r. Został stworzony przez Ligę Niedosłyszących w celu ukazania problemu, jakim jest występowanie hałasu w życiu ludzi i jak wpływa na zdrowie<sup>[8]</sup>.

Zanieczyszczenie hałasem (hałas środowiskowy) to nadmierne narażenie na dźwięk powyżej ustalonej granicy decybeli. Na podstawie przeprowadzonych badań ustalono, że hałas powyżej 55 dB powoduje zmęczenie; więcej niż 75 dB powiązane jest z występowaniem schorzeń układu krążenia (np. nadciśnienie tętnicze). O granicy bólu mówi się, gdy dźwięk wynosi między 130, a 140 dB. Według Światowej Organizacji Zdrowia 65 dB jest granicą, powyżej której mówi się o zanieczyszczeniu hałasem. Na podstawie danych Europejskiej Agencji Środowiska ustalono, że hałas jest drugim, największym czynnikiem środowiskowym, który wpływa na pojawienie się chorób, przyczynia się do 12 tysięcy zgonów w ciągu roku oraz 48 tysięcy chorób niedokrwiennych serca. Hałas nazywany jest cichym zabójcą. W polskich miastach najbardziej uciążliwy jest hałas drogowy, na który narażonych jest ponad 270 tysięcy osób, z kolei na przemysłowy – ok. 10 tysięcy, a na szynowy ok. 2 tysięcy, natomiast na lotniczy 2,5 tysiąca osób<sup>[9]</sup>.

Unia Europejska opracowała plan ograniczenia skutków zanieczyszczenia hałasem o 30% do 2030 r. Niestety od 2012 r. ryzyko chorób krążenia, problemów ze snem czy samo rozdrażnienie są ciągle na tym samym, wysokim poziomie. Najnowsze dane potwierdzają, że KE zmniejszyła szacowane prognozy i ograniczenia hałasu – do 2030 r. uda się zmniejszyć je jedynie o 19%.

Zdaniem analityków PIE szansą na obniżenie hałasu w miastach jest:

- wprowadzenie tzw. obszarów cisy, czyli miejsc, w których dźwięki nie mogą przekraczać określonego poziomu;
- poprawa stanu oraz jakości nawierzchni drogowych;
- zastosowanie ograniczeń prędkości<sup>[10]</sup>.

Hałas w pracy występuje powszechnie, szczególnie w przemyśle, wyróżnić można cztery rodzaje hałasu<sup>[11]</sup>:

- 1** Hałas mechaniczny – związany jest z przemysłem, pochodzi od maszyn, urządzeń, wentylatorów, klimatyzacji<sup>[12]</sup>.
- 2** Hałas rozmów – występuje głównie w biurach, nie jest to hałas, który generuje wysokie natężenie dźwięku, ale może utrudniać codzienną pracę, rozpraszać oraz dekoncentrować pracowników<sup>[13]</sup>.

Tabela 2. Dopuszczalny poziom hałasu w biurze

|       |                                                                                          |
|-------|------------------------------------------------------------------------------------------|
| 35 dB | W pomieszczeniach przeznaczonych do pracy biurowej wymagającej intensywnej koncentracji. |
| 40 dB | W miejscach przeznaczonych do prac koncepcyjnych.                                        |
| 55 dB | W pomieszczeniach administracyjnych.                                                     |
| 65 dB | W sekretariatach i biurach obsługi klienta.                                              |

źródło: [www.nowa-sprzedaz.pl/artukul/jak-radzic-sobie-z-halasem-w-biurze](http://www.nowa-sprzedaz.pl/artukul/jak-radzic-sobie-z-halasem-w-biurze) (dostęp: 27.08.2024)

| MIASTA ZANIECZYSZCZONE DŹWIĘKIEM W POLSCE |                        | MIASTA EUROPEJSKIE ZANIECZYSZCZONE DŹWIĘKIEM |                  |
|-------------------------------------------|------------------------|----------------------------------------------|------------------|
| 1.                                        | Zabrze (82%)           | 1.                                           | Łotwa (82%)      |
| 2.                                        | Płock (75%)            | 2.                                           | Austria (80%)    |
| 3.                                        | Sosnowiec (74%)        | 3.                                           | Bułgaria (76%)   |
| 4.                                        | Legnica (70%)          | 4.                                           | Litwa (66%)      |
| 5.                                        | Koszalin (66%)         | 5.                                           | Czechy (64%)     |
| 6.                                        | Elbląg (65%)           | 6.                                           | Dania (61%)      |
| 7.                                        | Opole (65%)            | 7.                                           | Estonia (56%)    |
| 8.                                        | Bydgoszcz (61%)        | 8.                                           | Włochy (56%)     |
| 9.                                        | Kielce (61%)           | 9.                                           | Słowenia (52%)   |
| 10.                                       | Ruda Śląska (60%)      | 10.                                          | Belgia (51%)     |
| 11.                                       | Rybnik (60%)           | 11.                                          | Węgry (50%)      |
| 12.                                       | Białystok (58%)        | 12.                                          | Irlandia (46%)   |
| 13.                                       | Dąbrowa Górnicza (57%) | 13.                                          | Polska (44%)     |
| 14.                                       | Rzeszów (55%)          | 14.                                          | Rumunia (43%)    |
| 15.                                       | Gdynia (50%)           | 15.                                          | Słowacja (41%)   |
| 16.                                       | Lublin (50%)           | 16.                                          | Holandia (40%)   |
| 17.                                       | Wrocław (49%)          | 17.                                          | Portugalia (37%) |
| 18.                                       | Zielona Góra (49%)     | 18.                                          | Szwecja (37%)    |
| 19.                                       | Częstochowa (46%)      | 19.                                          | Chorwacja (26%)  |
| 20.                                       | Warszawa (44%)         | 20.                                          | Hiszpania (24%)  |
|                                           |                        | 21.                                          | Francja (23%)    |
|                                           |                        | 22.                                          | Finlandia (23%)  |
|                                           |                        | 23.                                          | Niemcy (23%)     |

źródło: [www.obserwatorgospodarczy.pl/2023/12/15/20-najglosniejszych-miast-w-polsce-tu-zanieczyszczenie-halasem-jest-najwieksze/](http://www.obserwatorgospodarczy.pl/2023/12/15/20-najglosniejszych-miast-w-polsce-tu-zanieczyszczenie-halasem-jest-najwieksze/) (dostęp: 15.12.2023)



Jak dowiodły badania naukowe, nieleczone nadciśnienie tętnicze u osób starszych ma wpływ na większe (o 36%) ryzyko wystąpienia choroby Alzheimera

**3** Hałas pochodzący z otoczenia – dotyczy dużych miast: ruch uliczny, budowy, dźwięki komunikacji miejskiej<sup>[14]</sup>.

**4** Hałas impulsowy – to najbardziej niebezpieczny dla słuchu rodzaj hałasu, zaliczyć do niego można różnego rodzaju nagłe, wysokie dźwięki tj. alarmy, syreny, wybuchy, które dodatkowo wywołują stres i niepokój<sup>[15]</sup>.

Hałas w miejscu pracy może w znaczący sposób wpływać na wydajność pracowników:



**1** Zmniejszenie zdolności koncentracji, spadek motywacji oraz wydajności pracy: rozproszenie uwagi, większe prawdopodobieństwo pomyłek, szczególnie w zadaniach wymagających precyzyjnej uwagi.

**2** Stres i zmęczenie: długotrwale utrzymujący się hałas może prowadzić do wzrostu poziomu stresu, co w sposób negatywny wpływa na efektywność pracy oraz zmęczenie.

**3** Hałas może wpływać na utrudnioną komunikację w zespole.

Dopuszczalny poziom hałasu w biurze regulowany jest przez normę PN-N-01307:1994<sup>[16]</sup>. Wartości przedstawia tabela 2.

Ciągły rozwój cywilizacji, życie w dużych miastach mają wpływ na coraz większy hałas. W codziennym życiu społeczeństwo zderza się nie tylko z hałasem, który generowany jest przez tętniące życie miasta, ale przez głośne sprzęty, którymi otaczamy się w domu oraz w pracy. Liczba osób z niedosłuchem stale rośnie, ubytek słuchu pojawia się wraz z wiekiem i jest procesem naturalnym. Ważne, aby w obecnych czasach ludzie mieli świadomość tego problemu i zadbali o siebie. Należy pamiętać, że osoby po 45. roku życia powinny pamiętać o kontrolnych wizytach u laryngologa. Osoby cierpiące na przewlekłe zapalenie uszu również powinny stale kontrolować swój słuch u specjalisty. Dzięki zastosowaniu działań profilaktycznych można utrzymać dobry słuch oraz zmniejszyć ryzyko jego utraty. Dlatego też należy unikać hałasu (telewizor, radio, odtwarzacze muzyki), osoby wykonujące pracę fizyczną narażone na wysokie dźwięki i hałas powinny stosować ochroniacze na uszy w czasie pracy. Ważne jest, aby stosować środki zmniejszające woskowinę, pamiętać o higienie uszu oraz mieć świadomość, że niektóre leki (leki ototoksyczne) mogą uszkadzać słuch i należy je stosować pod kontrolą lekarza. W okresie wiosenno-letnim warto spędzać więcej czasu w ogrodzie, parku, ponieważ zieleń tłumi hałas, daje ukojenie i odpręża. Warto pielęgnować roślinność w swoim otoczeniu, dbać o czystość w miejscach zielonych, sadzić drzewa. Pracując w biurze, powinno się zadbać o komfort pracy, robiąc przerwy i odpoczywając w specjalnie wytyczonych strefach ciszy i relaksu. Odstęp między stanowiskami pracy powinien wynosić co najmniej 1,5 metra, jeśli odległość jest mniejsza, należy zastosować panele akustyczne. Dobrze jest oddzielić biurka od źródeł hałasu (drukarka, niszczarka, klimatyzator)<sup>[17]</sup>.



#### Piśmiennictwo:

1. [www.naukawpolsce.pl/aktualnosci/news%2C106863%2Cekspert-halas-nie-tylko-uszkadza-sluch-ale-negatywnie-wplywa-na-caly](http://www.naukawpolsce.pl/aktualnosci/news%2C106863%2Cekspert-halas-nie-tylko-uszkadza-sluch-ale-negatywnie-wplywa-na-caly) (dostęp: 03.03.2025); [www.termedia.pl/wartowiedziec/Polacy-maja-problemy-ze-sluchem,55113.html](http://www.termedia.pl/wartowiedziec/Polacy-maja-problemy-ze-sluchem,55113.html) (dostęp: 29.02.2024); [www.politykazdrowotna.com/arttykul/halas-szkodzi-nie-tylko-n1510340](http://www.politykazdrowotna.com/arttykul/halas-szkodzi-nie-tylko-n1510340) (dostęp: 04.03.2025); [www.mp.pl/pacjent/otolaryngologia/choroby/choroby-uszu/110217,urazy-akustyczne](http://www.mp.pl/pacjent/otolaryngologia/choroby/choroby-uszu/110217,urazy-akustyczne) (dostęp: 18.12.2017); [www.stronazdrowia.pl/slysze-ale-nie-rozumiem-ten-problem-ma-co-najmniej-6-procent-z-nas-a-bedzie-gorzej-mozna-jednak-zapobiegac-niepelnosprawnosci/arj14-18346169](http://www.stronazdrowia.pl/slysze-ale-nie-rozumiem-ten-problem-ma-co-najmniej-6-procent-z-nas-a-bedzie-gorzej-mozna-jednak-zapobiegac-niepelnosprawnosci/arj14-18346169) (dostęp: 29.02.2024);
2. [www.termedia.pl/wartowiedziec/Uslysz-radosc-Profilaktyka-wad-sluchu,56030.html](http://www.termedia.pl/wartowiedziec/Uslysz-radosc-Profilaktyka-wad-sluchu,56030.html) (dostęp: 28.04.2024)
3. [www.gov.pl/web/wsse-wroclaw/3-marca---swiatowy-dzien-sluchu](http://www.gov.pl/web/wsse-wroclaw/3-marca---swiatowy-dzien-sluchu) (dostęp: 01.03.2024); [www.rynekzdrowia.pl/Neurologia/Halas-negatywnie-wplywa-na-uklad-nerwowy-Ekspert-ze-ze-Swiatowego-Centrum-Sluchu-w-Kajetanach-przypomina,268844,208.html](http://www.rynekzdrowia.pl/Neurologia/Halas-negatywnie-wplywa-na-uklad-nerwowy-Ekspert-ze-ze-Swiatowego-Centrum-Sluchu-w-Kajetanach-przypomina,268844,208.html) (dostęp: 02.03.2025)
4. M. Wróbel, W. Szyfter, Program Powszechnych Przesiewowych Badań Słuchu u Noworodków w Polsce, „Postępy w Chirurgii Głowy i Szyi” 2011, nr 2, s. 56.
5. [www.mp.pl/pacjent/otolaryngologia/aktualnosci/198893,niedosluch-seniora-trzeba-leczyc](http://www.mp.pl/pacjent/otolaryngologia/aktualnosci/198893,niedosluch-seniora-trzeba-leczyc)
6. W. Narożny, J. Siebert, J. Kuczkowski, Ototoksyczność – niebezpieczeństwo farmakoterapii, „Forum Medycyny Rodzinnej” 2008, t. 2, nr 6, s. 446; J. Olszewski, N. Ratajczyk, Leki ototoksyczne, „Medycyna po Dyplomie” 2022, nr 2, s. 98-102.
7. [www.termedia.pl/neurologia/Prawie-15-proc-doroslych-Europejczykow-cierpi-na-szumy-uszne,46023.html](http://www.termedia.pl/neurologia/Prawie-15-proc-doroslych-Europejczykow-cierpi-na-szumy-uszne,46023.html) (dostęp: 09.03.2022)
8. [www.magazynieplaszystemowego.pl/ekologia/smog-akustyczny-czyli-zanieczyszczenie-halasem/](http://www.magazynieplaszystemowego.pl/ekologia/smog-akustyczny-czyli-zanieczyszczenie-halasem/) (dostęp: 15.03.2023)
9. [www.eea.europa.eu/pl/articles/zanieczyszczenie-halasem-stanowi-powazny-problem](http://www.eea.europa.eu/pl/articles/zanieczyszczenie-halasem-stanowi-powazny-problem) (dostęp: 11.05.2021); [trojka.polskieradio.pl/arttykul/3418995,halas-z-rur-wydechowych-zabija-europejczykow-jak-radzimy-sobie-ze-smogiem-akustycznym](http://trojka.polskieradio.pl/arttykul/3418995,halas-z-rur-wydechowych-zabija-europejczykow-jak-radzimy-sobie-ze-smogiem-akustycznym) (dostęp: 29.08.2024)
10. [www.obserwatorgospodarczy.pl/2023/12/15/20-najglosniejszych-miast-w-polsce-tu-zanieczyszczenie-halasem-jest-najwieksze/](http://www.obserwatorgospodarczy.pl/2023/12/15/20-najglosniejszych-miast-w-polsce-tu-zanieczyszczenie-halasem-jest-najwieksze/) (dostęp: 15.12.2023)
11. [www.te-wa.pl/halas-w-srodowisku-pracy/](http://www.te-wa.pl/halas-w-srodowisku-pracy/)
12. [https://www.polna.com.pl/wp-content/uploads/files/halas\\_w\\_zaworach\\_regulacyjnych-pl-karta\\_katalogowa.pdf](https://www.polna.com.pl/wp-content/uploads/files/halas_w_zaworach_regulacyjnych-pl-karta_katalogowa.pdf)
13. J. Radosz, „Uciążliwość hałasu a realizacja podstawowych zadań przez pracownika” Warszawa 2022, s. 12-49.
14. [www.komfortciszy.pl/blog/halas-drogowy-a-przepisy-prawa/](http://www.komfortciszy.pl/blog/halas-drogowy-a-przepisy-prawa/) (dostęp: 06.05.2022)
15. [www.ekosonika.pl/blog/halas-impulsowy/](http://www.ekosonika.pl/blog/halas-impulsowy/) (dostęp: 12.07.2020)
16. [www.nowa-sprzedaz.pl/arttykul/jak-radzic-sobie-z-halasem-w-biurze](http://www.nowa-sprzedaz.pl/arttykul/jak-radzic-sobie-z-halasem-w-biurze) (dostęp: 27.08.2024)
17. [www.magazynieplaszystemowego.pl/ekologia/smog-akustyczny-czyli-zanieczyszczenie-halasem/](http://www.magazynieplaszystemowego.pl/ekologia/smog-akustyczny-czyli-zanieczyszczenie-halasem/) (dostęp: 15.03.2023); [www.nowa-sprzedaz.pl/arttykul/jak-radzic-sobie-z-halasem-w-biurze](http://www.nowa-sprzedaz.pl/arttykul/jak-radzic-sobie-z-halasem-w-biurze) (dostęp: 27.08.2024)



## Opieka okulistyczna a NFZ

**Ministerstwo Zdrowia zaleca regularne wizyty u okulisty raz w roku. W ramach opieki okulistycznej pacjenci objęci ubezpieczeniem zdrowotnym NFZ oraz posiadający skierowanie od lekarza POZ (lekarza pierwszego kontaktu) mogą w placówkach, które mają podpisaną umowę z NFZ skorzystać z szeregu świadczeń.**

**PIOTR KAMIŃSKI**  
radca prawny

**R**efundacja wyrobów optycznych  
Zwrot na okulary (a dokładniej na soczewki) zależy m.in. od stwierdzonej wady wzroku, wieku pacjenta, a także wysokości udziału pacjenta w limicie finansowania ze środków publicznych. Soczewki są zaliczane do kategorii wyrobów medycznych. Szczegółowy wykaz wyrobów medycznych wydawanych na zlecenie okulisty w przypadku wad wzroku określa załącznik do rozporządzenia Ministra Zdrowia\*. Wśród wyrobów objętych refundacją NFZ załącznik wymienia (Grupa O – Wyroby optyczne wykonywane na zamówienie lub produkowane seryjnie):

- soczewki okularowe korekcyjne do blizy, soczewki okularowe korekcyjne do dali,
- soczewki kontaktowe twarde albo hybrydowe, albo miniskleralne,
- soczewki kontaktowe miękkie,
- epiprotezy oka, protezy oka,
- lupy produkowane seryjnie, monookulary, okulary lupowe, okulary lornetkowe do blizy, okulary lornetkowe do dali,
- filtry medyczne krawędziowe.

Przykładowo dla soczewki okularowej korekcyjnej do dali dla dorosłych, przy wadzie wzroku wymagającej korekcji: sfera do  $\pm 6,00$  dptr i cylinder od  $\pm 2,25$  dptr, w tym soczewka z mocą pryzmatyczną – dofinansowanie wynosi 350 zł (wkład 10%). Z dofinansowania można skorzystać według wskazań medycznych, nie częściej niż raz na 2 lata. Tym samym dofinansowanie do zakupu okularów wynosi 700 zł na parę soczewek.

Podsumowując, dofinansowanie do okularów w zależności od wady wzroku, wieku pacjenta i jego działu w limicie finansowania może wynosić od 25 zł do 700 zł, przy czym należy pamiętać, że NFZ nie refunduje kosztów opravek ani dodatkowych ulepszeń soczewek korekcyjnych np. kosztów powłoki antyrefleksyjnej!

### Świadczenia

#### ● Bezpłatne konsultacje okulistyczne

W celu oceny ryzyka zaćmy, jaskry, schorzeń siatkówki czy rogówki w ramach refundacji NFZ standardowo obejmują m.in. badania dna oka, ostrości wzroku, badanie w lampie szczelinowej, pomiar ciśnienia we-

wnątrzątkowego (tonometria), badanie grubości rogówki (pachymetria), badanie pola widzenia (perymetria).

#### ● Diagnostyka

Można przykładowo wskazać USG gałek ocznych, OCT plamki, ocenę tarczy nerwu wzrokowego (OCT RNFL).

#### ● Zabiegi okulistyczne

Obejmują zarówno zabiegi chirurgiczne, jak i laserowe m.in. operację zaćmy, leczenie zaćmy wtórnej, leczenie jaskry, leczenie chorobowo zmienionych miejsc w siatkówce oka, usunięcie gradówki z powieki lub okolic oczu, usunięcie ciała obcego, które znajduje się na powierzchni gałki ocznej lub pod powieką (laserowa korekcja wad wzroku nie jest refundowana przez NFZ!).

#### ● Refundowane leki

\* Rozporządzenie Ministra Zdrowia z dnia 29 maja 2017 r. w sprawie wykazu wyrobów medycznych wydawanych na zlecenie – Dz. U. z 2024 r. poz. 500. Rozporządzenie to wydane zostało na podstawie art. 38 ust. 4 ustawy z dnia 12 maja 2011 r. o refundacji leków, środków spożywczych specjalnego przeznaczenia żywieniowego oraz wyrobów medycznych Dz. U. z 2024 r. poz. 930.





---

POMAGAMY LUDZIOM  
ŻYĆ ZDROWO  
W ZDROWYM ŚWIECIE

---





## Zapytaj eksperta

Na pytania Czytelników naszego magazynu nadesłane  
na adres redakcji odpowiada Piotr Kamiński, radca prawny.

**PIOTR KAMIŃSKI**  
radca prawny

**P**racuję, ale wkrótce przechodzę na emeryturę. Chciałabym dowiedzieć się jak od strony formalnej wszystko prawidłowo załatwić, by nadal móc pracować. Czy zawsze musi być zachowany 3-miesięczny okres wypowiedzenia z pracy? Chciałabym dalej pracować w tym miejscu jako emerytka. Zasadniczym warunkiem przejścia na emeryturę i następnie otrzymywania wynagrodzenia za pracę jest rozwiązanie uprzednio istniejącego stosunku pracy. A zatem po nabyciu prawa do emerytury należy rozwiązać umowę o pracę – za wypowiedzeniem bądź za porozumieniem stron. Okresy wypowiedzenia są uregulowane w art. 34 ustawy z dnia 26 czerwca 1974 r. Kodeks pracy<sup>[1]</sup> (umowa na okres próbny) oraz art. 36 k.p. (umowa na czas określony lub nieokreślony). Rozwiązanie umowy o pracę następuje wówczas z upływem okresu wypowiedzenia (art. 32 § 2 k.p.). Bardziej elastycznym sposobem rozwiązania umowy o pracę (z którego warto w tej sytuacji skorzystać, je-

żeli wyrazi na to zgodę pracodawca) jest porozumienie stron (art. 30 § 1 pkt 1 k.p.). Porozumienie stron może zostać zastosowane do każdego rodzaju umowy o pracę. Strony mogą – zgodnym oświadczeniem woli – rozwiązać umowę o pracę za wzajemnym porozumieniem w każdym uzgodnionym terminie, a nie tylko w terminie krótszym od ustawowego okresu wypowiedzenia<sup>[2]</sup>. Nie ma przeszkód zatem, aby taką umowę rozwiązać w dniu nabycia uprawnień emerytalnych. Warto dodać, że nieokreślenie, choćby dorozumiane, w porozumieniu stron o rozwiązaniu stosunku pracy terminu jego ustania powoduje rozwiązanie go w dniu zawarcia porozumienia<sup>[3]</sup>.

Następnym etapem jest złożenie wniosku do ZUS o emeryturę (wniosek EMP)<sup>[4]</sup>. Przy czym w dniu składania wniosku należy pozostawać bez zatrudnienia. Konieczne jest zatem odczekanie co najmniej 1 dnia po rozwiązaniu umowy o pracę. Zgodnie bowiem z art. 103a ustawy z dnia 17 grudnia 1998 r. o emery-

turach i rentach z Funduszu Ubezpieczeń Społecznych<sup>[5]</sup> prawo do emerytury ulega zawieszeniu bez względu na wysokość przychodu uzyskiwanego przez emeryta z tytułu zatrudnienia kontynuowanego bez uprzedniego rozwiązania stosunku pracy z pracodawcą, na rzecz którego wykonywał je bezpośrednio przed dniem nabycia prawa do emerytury, ustalonym w decyzji organu rentowego. Powyższe też oznacza, że po upływie tego jednego dnia można ponownie podjąć zatrudnienie bez konsekwencji w postaci zawieszenia prawa do świadczenia emerytalnego. Zatrudnienie byłego pracownika, który złożył już wniosek emerytalny, nie jest uzależnione od otrzymania decyzji z ZUS.

### Piśmiennictwo:

1. Dz. U. z 2025 r. poz. 277, dalej: k.p.
2. Wyrok Sądu Najwyższego z 27.11.1975 r., I PRN 35/75, OSNCP 1976/6, poz. 149.
3. Wyrok Sądu Najwyższego z 11.01.2001 r., I PKN 844/00, OSNAPiUS 2002/18, poz. 432.
4. <https://www.zus.pl/-/wniosek-zus-rp-1>.
5. Dz.U. z 2024 r. poz. 1631.

# **Asmenol**

Montelukastum



**65+** **<18** **Ciąża+**

BEZPŁATNY LEK\*    BEZPŁATNY LEK\*    BEZPŁATNY LEK\*

## Na lekki oddech

**refundowany**  
montelukast w dawce

**10 mg**



ASM/2024/1813

\*Obwieszczenie Ministra Zdrowia z dnia 19 marca 2025 r. w sprawie wykazu refundowanych leków, środków spożywczych specjalnego przeznaczenia żywieniowego oraz wyrobów medycznych na 1 kwietnia 2025 r.

Informacja o produkcie dostępna po zeskanowaniu kodu lub u Przedstawiciela Polpharmy.



# Od diagnostyki różnicowej przez błędy terapeutyczne aż po zalecenia skutecznego leczenia – co warto wiedzieć o grzybicy skóry i paznokci?

**Grzybice powierzchniowe wywołane przez dermatofity i drożdżaki wymagają leczenia. W wielu przypadkach leczenie miejscowe jest wystarczające. W przypadkach zmian rozległych i rozsianych stosuje się terapię doustną lekami przeciwgrzybiczymi.**

**dr hab. n. med. ANITA HRYNCEWICZ-GWÓŹDŹ**

Wieloletni pracownik Katedry i Kliniki Dermatologii, Wenerologii i Alergologii, Uniwersytet Medyczny we Wrocławiu

“

Zakażenia dermatofitowe najczęściej dotyczą osób dorosłych, a infekcja lokalizuje się na stopach i paznokciach stóp. Zdrowi ludzie nie są zasiedlani przez dermatofity. Źródłem zakażenia są zarodniki grzybów dermatofitowych znajdujące się na podłogach w pomieszczeniach, gdzie boso chodzi wiele osób, np. baseny czy wspólne łazienki. Grubościenne zarodniki i fragmenty grzybni dermatofitów mogą przetrwać w środowisku zewnętrznym aż do 18 miesięcy i po tym czasie stać się źródłem zakażenia<sup>[1]</sup>

**Wstęp**

Zakażenia grzybicze skóry, włosów i paznokci oraz błon śluzowych jamy ustnej i narządów płciowych są nazywane grzybicami powierzchniowymi. Patogeny grzybicze dzieli się na następujące grupy: dermatofity, drożdżaki, grzyby pleśniowe i grzyby dimorficzne. Infekcje spowodowane przez dermatofity (dermatofitozy) i drożdżaki (drożdżycy) są częstymi schorzeniami.

Zakażenia dermatofitowe najczęściej dotyczą osób dorosłych, a infekcja lokalizuje się na stopach i paznokciach stóp. Zdrowi ludzie nie są zasiedlani przez dermatofity. Źródłem zakażenia są zarodniki grzybów dermatofitowych znajdujące się na podłogach w pomieszczeniach, gdzie boso chodzi wiele osób, np. baseny czy wspólne łazienki. Grubościenne zarodniki i fragmenty grzybni dermatofitów mogą przetrwać w środowisku zewnętrznym aż do 18 miesięcy i po tym czasie stać się źródłem zakażenia<sup>[1]</sup>. U osób z obniżoną odpornością, przyjmujących leki immunosupresyjne po przeszczepieniach narządów wewnętrznych lub z powodu chorób autoimmunologicznych zakażenie grzybami dermatofitowymi stóp i paznokci stóp może rozprzestrzeniać się na inne okolice ciała. U dzieci dermatofitozy najczęściej są zlokalizowane na skórze gładkiej i owłosionej głowy. Zakażenie często pochodzi od zwierząt domowych. Przy podejrzeniu grzybicy u dzieci warto dowiedzieć się od rodziców, czy mają one kontakt z kotem lub gryzoniami domowymi (świnka morska, koszatniczka, chomik).

Drożdżaki z rodzaju *Candida* i *Malassezia* są komensalami człowieka, czyli zasiedla-

ją zdrowych ludzi. Zakażenie objawowe powstaje, gdy dochodzi do nadmiernego namnożenia się tych drobnoustrojów. Kandydozom sprzyjają: otyłość, noszenie nieprzewiewnej odzieży (zmiany w fałdach skórnych), praca wymagająca częstego moczenia rąk (drożdżycy paznokci rąk) oraz schorzenia (przede wszystkim cukrzyca) i obniżona odporność. Drożdżaki z rodzaju *Malassezia* wywołują łupież pstry. Pojawieniu się zmian sprzyjają wzmożona potliwość i stan immunosupresji.

Zakażenia grzybicze wymagają leczenia. Terapia polega na stosowaniu leków zewnętrznych w postaci maści, kremów, żeli, płynów lub w bardziej zaawansowanych przypadkach leków doustnych. W infekcjach dermatofitami, które nie zasiedlają zdrowych ludzi, terapia prowadzi do eradykacji tego czynnika patogennego. Drożdżaki są komensalami człowieka, bytują u zdrowych osób w fałdach skórnych, pod wałem paznokciowym, na błonach śluzowych. Powodują objawy chorobowe w sytuacjach, gdy czynniki predysponujące pozwalają się nadmiernie namnożyć drobnoustrojom. Leczenie przeciwdrożdżakowe prowadzi do zmniejszenia liczby drożdżaków, ale nie do całkowitej eradykacji tych drobnoustrojów. W przypadku dermatofitoz i drożdżyc obserwujemy nawroty choroby. Profilaktyka tych zakażeń jest niezmiernie ważna. Zapobieganie ponownemu zakażeniu dermatofitowemu polega na unikaniu kontaktu z patogenem (noszenie obuwia ochronnego na basenach i we wspólnych łazienkach, obserwacja ewentualnych zmian sierści u zwierząt domowych), odkażeniu butów po leczeniu grzybicy stóp i paznokci

stóp. Unikanie nawrotów drożdżycy polega na eliminowaniu czynników sprzyjających: noszeniu przewiewnej odzieży, osuszaniu fałdów skórnych (drożdżycy fałdów skórnych), ograniczeniu moczenia rąk (drożdżycy wałów paznokciowych). Łupież pstry cechuje się dużą nawrotowością. W zapobieganiu nawrotom warto okresowo stosować leki przeciwgrzybicze w postaci szamponów i żeli.

Ze względu na to, że grzybice mogą towarzyszyć pewnym schorzeniom, takim jak cukrzyca i osłabienie odporności u przyjmujących przewlekłe leki immunosupresyjne (glikokortykosteroidy, metotreksat, cyklosporynę, azatioprynę), warto w tej grupie pacjentów pytać o występowanie zmian skórnych, które są wywołane zakażeniami grzybiczymi. Zastosowanie zewnętrznych leków przeciwgrzybiczych w takich przypadkach będzie uzasadnione.

#### Dermatofitozy (*tinea*)

Ze względu na lokalizację zakażenia wyróżnia się kilka postaci klinicznych dermatofitoz.

#### Grzybica stóp i paznokci stóp (*tinea pedum et unguium*)

Czynnikami sprzyjającymi wystąpieniu tej postaci grzybicy są: urazy paznokci, zwiększona potliwość, przyjmowanie leków immunosupresyjnych, gorsze ukrwienie stopy wskutek miażdżycy, cukrzyca, zaawansowany wiek.

#### Grzybica stóp

Wyróżnia się kilka postaci klinicznych grzybicy stóp:

- **międzypalcowa** – początkowo w III i IV przestrzeni międzypalcowej stóp dochodzi do zaczerwienienia i złuszczenia, a następnie występują maceracja i pękanie naskórka.
- **złuszczająca** – zmiany chorobowe występują na powierzchniach podeszwowej i bocznej stóp. Ze względu na taką lokalizację ta postać grzybicy jest nazywana mokasynową. Obserwuje się zaczerwienienie, nadmierne rogowacenie i złuszczenie (ryc. 1).
- **potnicowa** – charakteryzuje się występowaniem rumienia oraz pęcherzyków lub pęcherzy zlokalizowanych początkowo w obrębie sklepienia stopy, następnie na całej powierzchni podeszwowej<sup>[2-4]</sup>.

Grzybica stóp wymaga diagnostyki różnicowej z innymi schorzeniami, takimi jak wyprysk kontaktowy, wyprysk potnicowy, łuszczyca. Objawy kliniczne tych schorzeń

**Rycina 1. Grzybica stóp, postać złuszczająca (mokasynowa)**



**Ryciny 2 i 3. Grzybica dermatofitowa skóry gładkiej**





zlokalizowane na stopach są bardzo podobne – obserwuje się rumień, złuszczenie, a w przypadku wyprysku potnicowego pęcherzyki przypominające zmiany w postaci potnicowej grzybicy stóp. Warto zapytać pacjenta o współwystępowanie zmian skórnych w innych okolicach.

#### Grzybica paznokci stóp (onychomikoza)

Najczęściej początkowo dochodzi do zakażenia paznokci paluchów, ale z czasem infekcja może objąć wszystkie płytki paznokciowe stóp. Onychomikozę cechują: białe, żółte lub brązowe przebarwienie płytki, hiperkeratoza (wzmoczone rogowacenie) pod płytką paznokciową, onycholiza (oddzielenie płytki paznokciowej od łożyska paznokcia), pękanie i niekiedy zniszczenie płytki. Objawy te jednak nie są patognomoniczne, dlatego w celu postawienia trafnego rozpoznania należy wykonać badanie mikologiczne.

Najczęstszą postacią grzybicy paznokci stóp jest dystalna i boczna podpłytowa grzybica paznokci. Zakażenie następuje od wolnego brzegu płytki paznokciowej i szerzy się pomiędzy łożyskiem paznokcia (struktura, do której przylega płytka paznokciowa) a płytką paznokcia w kierunku jego wału. Dochodzi do rogowacenia łożyska, oddzielenia płytki od łożyska, gromadzenia się kruchych mas rogowych pod płytką paznokciową, a nawet zniszczenia płytki paznokciowej<sup>[2-4]</sup>.

Grzybica paznokci może przypominać inne schorzenia: wzmoczone rogowacenie i pogrubienie paznokci, które obserwujemy zwłaszcza u osób w starszym wieku, onycholizę, czyli oddzielenie płytki paznokciowej od łożyska w wyniku drobnych urazów, łuszczyce paznokci, liszaja płaskiego, kandydozę paznokci. Błędne rozpoznanie prowadzi do wdrożenia nieskutecznego leczenia. Grzybica paznokci stóp jest bardzo częstym schorzeniem, dlatego rozpoznanie onychomikozy stawiane jest niekiedy na podstawie obrazu klinicznego. Leczenie przeciwgrzybicze nie przynosi jednak efektu, gdy przyczyna zmian jest odmienna. Odwrotnie, gdy nierozpoznana grzybica paznokci stóp rozwija się nieleczone przez długi czas, prowadzi do całkowitego zniszczenia płytek paznokciowych i jest źródłem rozprzestrzeniania się choroby na skórę powierzchni podeszwy oraz grzbietowej stóp oraz innych okolic ciała.

#### Grzybica skóry gładkiej (*tinea cutis glabrae*)

Objawami zakażenia skóry gładkiej są dobrze odgraniczone ogniska rumieniowe ze złuszczeniem. W części obwodowej wykwitu stan zapalny jest bardziej nasilony, niekiedy z obecnością grudek, pęcherzyków i krost (ryc. 2, 3). W przypadku błędnego rozpoznania i stosowania terapii preparatami gli-

Rycina 4. Drożdżycy paznokci rąk



kokortykosteroidowymi może dochodzić do nasilenia i rozprzestrzeniania się zmian<sup>[5,6]</sup>. Diagnostyka różnicowa grzybicy skóry gładkiej obejmuje wiele jednostek, w których występują wykwity skórne o układzie obrączkowatym: wyprysk pieniążkowy, łuszczyce, boreliozę, ziarniniaka obrączkowatego. Najczęstsze pomyłki diagnostyczne dotyczą nieprawidłowego rozpoznania grzybicy skóry gładkiej jako zmian wypryskowych i zastosowanie maści glikokortykosteroidowych. Takie leczenie sprzyja rozwojowi i nasileniu objawów grzybicy.

#### Grzybica pachwin (*tinea inguinalis*)

Zakażenia dermatofitowe w pachwinach występują u dorosłych. Czynniki sprzyjającymi są: otyłość, nadmierna potliwość, ciasna, nieprzewiewna odzież. Zmiany są zlokalizowane w pachwinach i górnej części powierzchni wewnętrznej uda, rzadziej na worku mosznowym i w okolicy krocza. Obserwuje się ogniska rumieniowo-złuszczające z większym nasileniem procesu zapalnego na obwodzie<sup>[2-4]</sup>. Grzybicę pachwin mogą imitować: zakażenia drożdżakowe i bakteryjne, łuszczyca, łupież rumieniowaty (*erythrasma*) wywołany przez bakterie.

#### Rozpoznanie zakażenia dermatofitowego

Rozpoznanie grzybicy dermatofitowej opiera się na badaniu klinicznym i mikologicznym. Leczenie preparatami miejscowymi możemy wdrożyć na podstawie obrazu klinicznego, natomiast leki doustne stosujemy po po-

twierdzeniu grzybicy badaniem laboratoryjnym, mikologicznym<sup>[2-4]</sup>.

#### Leczenie grzybicy skóry gładkiej, pachwin i grzybicy stóp

Leczenie miejscowe jest na ogół wystarczające. W przypadku infekcji skóry gładkiej i pachwin trwa ok. 2-3 tyg., a w przypadku grzybicy stóp – 6 tyg. Terapię należy kontynuować przez 1-2 tyg. po ustąpieniu objawów. Stosuje się preparaty zawierające leki przeciwgrzybicze:

- **Cyklopiroks** – substancja lecznicza występuje w postaciach: kremu, żelu, który szybko się wchłania i nie pozostawia tłustej warstwy, zawiesiny o lekkiej kremowej konsystencji i roztworu z pompką rozpylającą, który jest wygodny w aplikacji na trudno dostępne miejsca, np. na stopach. W badaniach opublikowanych w piśmiennictwie medycznym wykazano wyższą skuteczność cyklopiroksu niż leczenia 1% klotrimazolem<sup>[7]</sup> oraz silniejsze działanie przeciwzapalne niż 1% terbinafiny i 2,5% hydrokortyzonu<sup>[8]</sup>.
- **Pochodne azolowe** – klotrimazol, mikonazol, izokonazol, ekonazol, bifonazol, flutrimazo.
- **Alliloaminy** – terbinafina, naftifina.

Leczenie ogólnoustrojowe jest zalecane, gdy miejscowe nie przyniosło poprawy. Stosuje się wówczas:

- terbinafinę
- itraconazol
- flukonazol.

### Leczenie grzybicy paznokci

Leczenie dermatofityzy paznokci jest stosunkowo trudne, obserwuje się niepowodzenia terapii i nawroty choroby.

Przyczyny niepowodzeń terapii mogą być różne: nieprawidłowa diagnoza, współistnienie grzybicy stóp, nieprzestrzeganie zaleceń terapeutycznych, współwystępowanie innych schorzeń powodujących uszkodzenie płytki paznokciowej.

W terapii grzybicy dermatofitowej paznokci stosuje się: doustne leki przeciwgrzybicze, miejscowe leki przeciwgrzybicze, a także chirurgiczne usuwanie chorego paznokcia. Wybór metody leczenia zależy od: nasilenia zakażenia paznokci, skutków ubocznych leczenia, które mogą wystąpić u pacjenta, oraz od jego preferencji.

Terapia doustna w leczeniu grzybicy paznokci u dorosłych jest preferowana ze względu na wyższy odsetek wyleczeń oraz krótsze cykle leczenia niż w przypadku terapii miejscowej. U dzieci preferowana jest terapia miejscowa. Daje ona lepsze efekty niż u dorosłych ze względu na cieńszą płytkę paznokciową i szybszy wzrost paznokci. W terapii miejscowej stosuje się preparaty w postaci lakierów przez 6-12 miesięcy:

- Cyklopiroks w lakierze powinien być stosowany aż do odrośnięcia zdrowego paznokcia. Sposób stosowania to: w pierwszym miesiącu 3 razy na tydzień, w drugim miesiącu 2 razy na tydzień, od trzeciego miesiąca raz w tygodniu. Lakier tworzy na powierzchni paznokcia niezmywalną warstwę. Wysyca płytkę paznokcia powyżej wartości MIC (minimalnego stężenia hamującego wzrost dla większości patogenów grzybiczych)<sup>[9]</sup>.
- Amorolfina stosowana do odrośnięcia zdrowego paznokcia raz w tygodniu.
- Dwuetapowe leczenie z użyciem preparatu złożonego zawierającego mocznik 40% i lek azolowy (bifonazol) w kremie. Pierwszy etap leczenia, trwający 7-14 dni, polega na mechanicznym usunięciu zmienionej chorobowo części płytki paznokciowej, zmniejszonej pod wpływem mocznika. W drugim etapie pacjent kontynuuje terapię kremem z bifonazolem przez dłuższy czas, aż do odrośnięcia zdrowej płytki.

Zaleca się leczenie skojarzone, czyli równoczesne stosowanie leków doustnych i miejscowych.

Profilaktyka grzybicy stóp i paznokci stóp polega na unikaniu chodzenia boso na basenach i we wspólnych łazienkach. Podłoga i brodzik pod prysznicem w domu mogą być również pośrednim źródłem zakażenia, jeżeli członek rodziny choruje na grzybicę stóp. Zapobieganie nawrotowi grzybicy po leczeniu polega na odkażeniu obuwia i skarpetek

np. 10% preparatem formaliny lub 1% roztworem chinoksyzolu<sup>[10]</sup>.

### Kandydoza powierzchowna (drożdżycza, kandydoza)

Zakażenie wywołują grzyby z rodzaju *Candida*, najczęściej *Candida albicans*. Drożdżycze powierzchowne lokalizują się na błonach śluzowych: jamy ustnej, pochwy i sromu u kobiet, żołądki i napletka u mężczyzn oraz w fałdach skórnych. Powodują również drożdżycę paznokci rąk.

### Wyprzenia drożdżakowe (*intertrigo candidamycetica*)

Wykwity lokalizują się w fałdach skórnych: szparze międzypaśladkowej, okolicy odbytu, pachwinach, pod piersiami, w przestrzeniach międzypalcowych rąk i stóp. Początkowo obserwuje się matowobiałą powierzchnię, następnie złuszczenie i ciemnoczerwone, połyskliwe, wilgotne nadżerki. Ognisko chorobowe otoczone jest rąbkami odwarstwionego naskórka. W pobliżu występują zmiany satelitarne, czyli drobne ogniska rumieniowo-złuszczone<sup>[2-4]</sup>.

### Kandydoza wałów i płytek paznokciowych (*perionychia et onychia candidamycetica*)

Zmiany chorobowe to objawy zanokcicy, oddzielenie obrąbka okołopaznokciowego, obrzęk, zaczerwienienie wału paznokciowego z towarzyszącą bolesnością. Zakażenie macierzy paznokcia powoduje uszkodzenie płytki. Powierzchnia paznokcia staje się nierówna, matowa, poprzecznie pobrażona. W 70% przypadków infekcja drożdżakowa dotyczy paznokci rąk, a bardzo rzadko paznokci stóp<sup>[2-4]</sup> (ryc. 4).

### Rozpoznanie różnicowe zakażeń drożdżakowych

Wyprzenia drożdżakowe: zakażenie bakteryjne, dermatofitowe.

Kandydoza paznokci: zanokcica bakteryjna, grzybica dermatofitowa paznokci, łuszczyca paznokci.

### Leczenie wyprzeń drożdżakowych

Pudry lub kremy zawierające cyklopiroks, antybiotyki polienowe, pochodne azolowe. Leki stosuje się 2-3 razy dziennie przez 2-4 tygodnie. Terapię należy kontynuować przez 7 dni po ustąpieniu zmian<sup>[10]</sup>.

### Leczenie kandydozy paznokci

W terapii miejscowej znajdują zastosowanie kremy i żele zawierające cyklopiroks, antybiotyki polienowe, pochodne azolowe. Leczenie ogólnoustrojowe stosuje się w przypadkach o dużym nasileniu zmian chorobowych, polega na stosowaniu:

- itraconazolu
- flukonazolu.

### Łupież pstry (*pityriasis versicolor*)

Czynnikiem etiologicznym łupieżu pstrego są grzyby drożdżopodobne z rodzaju *Malassezia*. Drobnoustroje te zasiedlają skórę zdrowych osób, szczególnie skórę owłosioną głowy, skórę karku i barków. Intensywnemu namnażaniu się *Malassezia* i powstaniu zmian chorobowych sprzyjają: zwiększone wydzielanie łoju, wilgotność skóry, a także zaburzenia układu odpornościowego<sup>[11]</sup>. Wykwity lokalizują się na karku, ramionach, plecach, klatce piersiowej. Są to plamy o różnym zabarwieniu, początkowo różowe, następnie żółto-brunatne i brunatne. W lecie, po ekspozycji na słońce, w miejscu zakażenia występują białe, dobrze odgraniczone plamy. Brak barwnika jest skutkiem działania wytwarzanego przez *Malassezia* kwasu azelainowego, który hamuje produkcję melaniny. Rozpoznanie najczęściej opiera się na ocenie klinicznej<sup>[2-4]</sup>.

Rozpoznanie różnicowe: łojotokowe zapalenie skóry, bielactwo.

### Leczenie

Leczenie miejscowe jest zwykle wystarczające. Zaleca się szampony przeciwłupieżowe zawierające cyklopiroks, pochodne azolowe, siarczek selenu, pitytonian cynku. Szampon po spienieniu powinien pozostać na powierzchni skóry owłosionej głowy, tułowia i ramion przez kilka minut. Skuteczne są również cyklopiroks i pochodne azolowe w kremach i żelach. W celu uniknięcia nawrotów wskazane jest okresowe stosowanie szamponów o działaniu przeciwgrzybicznym.

**ŹRÓDŁO:** HRYNCEWICZ-GWÓZDŹ A. OD DIAGNOSTYKI RÓŻNICOWEJ PRZEZ BŁĘDY TERAPEUTYCZNE AŻ PO ZALECENIA SKUTECZNEGO LECZENIA. CO WARTO WIEDZIEĆ O GRZYBICY SKÓRY I PAZNOKCI? MEDYCINA FAKTÓW. 2025;1(66).

Piśmiennictwo

1. Adamski Z (ed.). Mikologia lekarska dla lekarzy i studentów. Wydawnictwo Naukowe Uniwersytetu Medycznego w Poznaniu, Poznań 2007.
2. Braun-Falco O, Plewig G, Wolff HH et al. Dermatology. Czelej, Lublin 2010.
3. Elewski Boni E. Grzybicze zakażenia skóry. Alfa-medica press, Bielsko-Biała 2000.
4. Baran E (ed.). Zarys mikologii lekarskiej. Wyd. Volumes, Wrocław 1998.
5. Ilkit M, Durdu M, Karakas M. Majocchi's granuloma: a symptom complex caused by fungal pathogens. Med Mycol. 2012; 50: 449.
6. Luemo-Aguilar J, Santandreu MS. Folliculitis: recognition and management. Am J Clin Dermatol. 2004; 5: 301.
7. Kligman AM, Bogaert H, Cordero C et al. Evaluation of ciclopirox olamine cream for the treatment of tinea pedis: multicenter, double-blind comparative studies. Clin Ther. 1985; 7(4): 409-17.
8. Rosen T, Schell BJ, Orenge I. Anty-inflamatory activity of antifungal preparations. Int J Dermatol. 1997; 36(10): 788-92.
9. Bohn M, Kraemer KT. Dermatopharmacology of ciclopirox nail lacquer topical solution 8% in the treatment of onychomycosis. J Am Acad Dermatol. 2000; 43(4 Suppl): S57-S69.
10. Maleszka R, Adamski Z, Szepietowski J et al. Leczenie powierzchniowych zakażeń grzybiczych – rekomendacje ekspertów Sekcji Mikologicznej Polskiego Towarzystwa Dermatologicznego. Przegl Dermatol. 2015; 102: 305-15.
11. Dworacka-Kaszak B. Grzyby z rodzaju *Malassezia* – co wiemy na ich temat? In: Mikologia – co nowego? Baran E (ed.). Cornetis, Wrocław 2008: 96-120.



# Cyklopiroks i jego pochodne w walce z grzybicą



## GRZYBY DERMATOFITOWE

nie zasiedlają zdrowych ludzi, powodują zakażenia struktur skeratynizowanych: skóry gładkiej, włosów i paznokci. Do zakażenia dochodzi drogą bezpośrednią (kontakt z chorym człowiekiem lub zwierzęciem) albo pośrednią (zarodniki grzybów obecne na podłogach basenów i wspólnych łazienek). Infekcja dermatofitowa wymaga leczenia, nie ustępuje sama.



## GRZYBY DROŹDŻAKOWE

są komensalami ludzi (zasiedlają zdrowe osoby). Zakażenia objawowe rozwijają się, gdy dochodzi do nadmiernego namnożenia drożdżaków. Drożdżyce wywołane przez grzyby z rodzaju *Candida* lokalizują się w fałdach skórnych, na błonach śluzowych i paznokciach rąk, a wywołane przez grzyby z rodzaju *Malassezia* (łupież pstry) – na tułowie.

Zakażenia objawowe wymagają leczenia.



W większości przypadków grzybic dermatofitowych i drożdżakowych wystarczające jest leczenie miejscowe przy użyciu maści, kremów, płynów, żeli i szamponów zawierających leki przeciwgrzybicze.

## ZAKRES DZIAŁANIA

Mają szeroki zakres oddziaływania. Działają przeciwgrzybiczo na dermatofity, drożdżaki z rodzajów *Candida* i *Malassezia*.



## WSKAZANIA

Monoterapia grzybicy dermatofitowej skóry gładkiej o niewielkim i średnim nasileniu, grzybicy stóp, grzybicy paznokci stóp (gdy zmiany chorobowe nie przekraczają 50% powierzchni płytki paznokcia i dotyczą maksymalnie 4 z 10 paznokci). Terapia skojarzona z lekami doustnymi w grzybicy skóry owłosionej głowy i grzybicy paznokci stóp o dużym nasileniu. Drożdżycza fałdów skórnych, drożdżycza paznokci rąk. Łupież pstry.



## WYBÓR PREPARATU W ODPOWIEDNIM PODŁOŻU

### KREMY I MAŚCI

– w leczeniu grzybic zlokalizowanych na skórze gładkiej w fałdach skórnych, stopach.



### PŁYN

– w trudno dostępnych okolicach.



### LAKIER DO PAZNOKCI

– w grzybicy paznokci.



### SZAMPON

– w łupieżu pstrym, a w terapii skojarzonej z lekami doustnymi także w grzybicy skóry owłosionej głowy.



# PIROLAM®

## numer 1

### wśród preparatów przeciwgrzybiczych w aptekach w Polsce\*

Informacje o produktach po zeskanowaniu  
kodu QR lub u Przedstawiciela Polpharmy.



Pirolam® lakier



Pirolam® żel



Pirolam®  
roztwór z pompką



\* Na podstawie analizy wewnętrznej przeprowadzonej przez Zakłady Farmaceutyczne Polpharma S.A. z wykorzystaniem danych ze źródła: IQVIA Poland Poland Pharmascope za okres MAT 12/2024; Units; OTC2: 06G ANTIFUNGALS, Wartości, odzwierciedlające szacunki rzeczywistej aktywności rynkowej. Prawa autorskie IQVIA. Wszelkie prawa zastrzeżone.

PIR-L/2025/1070





## Realizacja recept na krople oczne

Prawo regulujące realizację recept zmienia się na przestrzeni ostatnich lat bardzo dynamicznie. Nic więc dziwnego, że często przy pierwszym stole mamy wątpliwości, jaką ilość leku wydać pacjentowi. Zależy nam jednocześnie na spełnieniu założeń terapii zaleconej przez lekarza i zapewnieniu pacjentowi niezbędnej ilości do pełnej kuracji, ale jednocześnie nie możemy się narażać na cofnięcie refundacji i kary umowne w przypadku kontroli realizacji przez Narodowy Fundusz Zdrowia. Jak postępować w przypadku kropli ocznych i na co zwrócić szczególną uwagę, gdy mamy do czynienia z kroplami ważnymi 90 dni od pierwszego użycia? Tym artykułem rozwiemy wszelkie wątpliwości.

mgr farm. AGNIESZKA ANCZYKOWSKA

“

W praktyce dla kropli ocznych w przypadku recepty papierowej oraz dowolnej postaci recepty farmaceutycznej realizacja jest zawsze jednorazowa i kończy się na wydaniu zapasu zapewniającego 120 dni terapii. W przypadku recepty elektronicznej możliwe jest przepisanie przez lekarza zapasu łącznie na 360 dni, przez pielęgniarkę (lub farmaceutę w przypadku recept *pro auctore/pro familiae*) przepisanie zapasu na 180 dni terapii

**Dokument recepty**  
Recepta papierowa i elektroniczna są w Polsce dokumentami, które są niezbędne, by wydać pacjentowi lek kategorii „wydawane z przepisu lekarza – Rp.”. To do tej grupy zalicza się krople oczne stosowane w rozpoznaniu jaskry: z latanoprostem, brymonidyną, bimatoprostem i dorzolamidem oraz ich połączeniami z tymololem. Realizację recepty w aptece porządkuje szereg zapisów ustawy prawo farmaceutyczne i dedykowanych rozporządzeń, np. w sprawie recept.

Zgodnie ze stanem prawnym z dnia 01.02.2025 r.

- Jednorazowo pacjent otrzymuje od dnia realizacji ilość maksymalnie niezbędną do 120-dniowego okresu stosowania wyliczonego na podstawie określonego na receptie sposobu dawkowania.

W praktyce dla kropli ocznych w przypadku recepty papierowej oraz dowolnej postaci recepty farmaceutycznej realizacja jest zawsze jednorazowa i kończy się na wydaniu zapasu zapewniającego 120 dni terapii. W przypadku recepty elektronicznej możliwe jest przepisanie przez lekarza zapasu łącznie na 360 dni, przez pielęgniarkę (lub farmaceutę w przypadku recept *pro auctore/pro familiae*) przepisanie zapasu na 180 dni terapii. Po realizacji recepty elektronicznej na 120 dni terapii kolejne wydania odbywają się zgodnie z terminami wyznaczonymi przez system lub gdy system nie podpowiada dat kolejnych realizacji – dowolnie (warto rozdzielić w czasie).

Zgodnie z aktualnym stanem prawa i interpretacjami, czas realizacji recepty (30 dni lub 360 dni od daty realizacji od) nie wpływa na możliwą do wydania ilość leku.

# Polpharma w OKULISTYCE

## Leki przeciwwjaskrowe bez konserwantów – chronione przez butelkę.

**NODOFREE combi**  
dorzolamid + tymolol

x1  | x3 

**NODOFREE**  
dorzolamid

x1  | x3 

**Bimifree®**  
bimatoprost

x1  | x3 

**Xalofree**  
latanoprost

 x1 but./3 m-ce

**Bimifree combi®**  
bimatoprost + tymolol

x1  | x3 

**BRIGLAU FREE**  
Brimonidini

x1  | x3 



Informacja o leku dostępna po  
zeskanowaniu QR kodu albo  
u przedstawiciela Polpharmy







W przypadku refundowanych kropli ocznych jest to zazwyczaj jedna butelka lub opakowanie zawierające 30 minimsów. Lekarz określił na recepcie jedynie częstotliwość? Możesz spokojnie wydać do 4 butelek, nawet jeśli każda z nich ważna jest 90 dni od daty pierwszego użycia. Nie zakładamy na siłę, że pacjent stosuje tylko 1 kroplę lub nie redukujemy wydanej liczby opakowań do jednego, gdy na recepcie przepisano więcej, a nie podano pełnego dawkowania.

- Za dawkowanie uważa się informację o liczbie stosowanych jednostek dawkowania i częstotliwości ich stosowania.

| RECEPTA WYSTAWIONA PRZEZ LEKARZA |                             |
|----------------------------------|-----------------------------|
| RECEPTA PAPIEROWA                |                             |
| TERMIN REALIZACJI                | 30 dni                      |
| MAX DŁUGOŚĆ TERAPII              | 120 dni                     |
| DATA REALIZACJI OD               | ✓                           |
| RECEPTA ELEKTRONICZNA            |                             |
| TERMIN REALIZACJI                | 30 dni lub 365 dni          |
| MAX DŁUGOŚĆ TERAPII              | 360 dni jednorazowo 120 dni |
| OZNACZENIE 365                   | ✓                           |
| DATA REALIZACJI OD               | ✓                           |

- Jeśli na recepcie nie podano sposobu dawkowania, wpisano dawkowanie w sposób nieczytelny, błędny, niezgodny z przepisami (np. podano samą częstotliwość stosowania bez jednostek dawkowania) możemy wydać ilość leku nie większą od ilości zawartej w czterech najmniejszych opakowaniach określonych w wykazie leków refundowanych.

| LICZBA KROPLI W BUTELCE |           |           |           |
|-------------------------|-----------|-----------|-----------|
| NIE MNIEJ KROPLI NIŻ    | 1 butelka | 2 butelki | 3 butelki |
| BIMIFREE                | 80        | 160       | 240       |
| BIMIFREE COMBI          | 78        | 156       | 234       |
| BRIGLAU FREE            | 127       | 254       | 381       |
| NODOFREE                | 105       | 210       | 315       |
| NODOFREE COMBI          | 105       | 210       | 315       |



Za dawkowanie uważa się informację o liczbie stosowanych jednostek dawkowania i częstotliwości ich stosowania. Jeśli te dane określono prawidłowo na recepcie – musimy je wziąć pod uwagę i skontrolować wydanie na 120 dni terapii

Jeśli te dane określono prawidłowo na recepcie – musimy je wziąć pod uwagę i skontrolować wydanie na 120 dni terapii.

By dawkowanie na recepcie uznać za kompletne, szukamy dwóch zmiennych. Częstotliwość to np. „1 x dziennie” „Codziennie” „Dwa razy dziennie” „Rano i wieczorem”. Liczba stosowanych jednostek: „1” „1 OP/OL” „1 do obojga oczu” (w domyśle kropla) lub mililitry, np. 0,4 ml. Dla kropli ocznych istotne jest określenie, czy kropla podawana będzie do jednego oka, czy do obojga oczu – wpływa to znacząco na liczbę zużywanych kropli w ciągu dnia! Na recepcie można znaleźć takie określenia jak: OP/OL – oko prawe/oko lewe, OU – oculi utriusque – oboje oczu, oo – oboje oczu.

Przy ocenie wydania na 120 dni terapii, bierzemy również pod uwagę trwałość po pierwszym użyciu. Dane te określa podmiot odpowiedzialny w dokumencie, jakim jest charakterystyka produktu leczniczego. Informację o trwałości kropli należy zawsze przekazać pacjentowi, choć znajduje się w ulotce leku i na opakowaniu. Jeśli krople ważne są miesiąc po pierwszym użyciu, bierzemy to pod uwagę w trakcie realizacji recepty.

Schematy dawkowania zgodne z rekomendacją Ministerstwa Zdrowia.

Komunikat nr V Ministra Zdrowia dot. schematów dawkowania w receptach rocznych.\*

Dopuszczalne schematy dawkowania

Najpopularniejsze oraz budzące wątpliwości schematy dawkowania w zależności od produktu leczniczego krople – można określić dawkowanie, stosując jeden z poniższych sposobów:

- w kroplach np. 4 krople na 1 dzień
- w pełnych opakowaniach np. 1 opakowanie na 14 dni
- w mililitrach np. 0,4 ml na 1 dzień

\* źródło: <https://www.gov.pl/web/zdrowie/komunikat-nr-v-ministra-zdrowia-dot-schematow-dawkowania-w-receptach-rocznych> (dostęp z dnia 5.03.2025)



By ułatwić realizację recept na wymienione krople, podmiot odpowiedzialny firma Polpharma przeprowadziła w laboratoriach badania i wydała deklarację o liczbie kropli w opakowaniach

Przy ordynacji kilku opakowań takich kropli na receptę najprościej przeliczyć więc, że pacjent zużyje co najmniej 1 butelkę na miesiąc terapii. Podobnie jest w przypadku jednorazowych minimsów, które należy zużyć natychmiast – przykładem jest lek Xaloptic Free (latanoprost) – jeden pojemnik to jedno podanie.

Krople Xalofree (latanoprost), Bimifree (bimatoprost), Bimifree Combi (bimatoprost + tymolol), Briglau Free (brymonidyna), Nodofree (dorzolamid) oraz Nodofree Combi (dorzolamid + tymolol) ważne są 90 dni po pierwszym użyciu. Jest to możliwe dzięki zastosowaniu nowoczesnych butelek gwarantujących jakość roztworu wodnego. By ułatwić realizację recept na wymienione krople, podmiot odpowiedzialny firma Polpharma przeprowadziła w laboratoriach badania i wydała deklarację o liczbie kropli w opakowaniach. Dane te znacząco ułatwiają pracę przy pierwszym stole! Jak łatwo policzyć – już stosowanie 1 kropli do każdego oka 2 razy dziennie pozwala na wydanie każdego potrójnego opakowania.

### Alternatywny sposób zapisu dawkowania? Ministerstwo Zdrowia powiedziało tak!

W aptekach można się spotkać od kilku miesięcy z e-receptami wystawionymi na leki w postaci płynnej i określonym dawkowaniem „x opakowań na y czasu”. W przypadku kropli ocznych np. 1 opakowanie na 30 dni. Taki sposób zapisu, gdzie 1 opakowanie stanowiłoby liczbę stosowanych jednostek, a określenie na 30 dni – częstotliwość... będzie jak najbardziej uznawany, a wręcz preferowany! Ministerstwo Zdrowia w Komunikacie nr V dot. schematów dawkowania w receptach rocznych potwierdziło informację. Do zalet dawkowania określonego przez taki schemat należą: prostota dla osoby wystawiającej i realizującej receptę, umożliwienie systemom teleinformatycznym automatycznych obliczeń, zniwelowanie problemu, gdy pacjent zużywa więcej kropli niż przepisano na receptę, bo np. kropla spływa po policzku i niezbędna jest ponowna aplikacja.

## ROLA FARMACEUTY W ZAPEWNIENIU PACJENTOWI PEŁNEJ KURACJI

W obecnym systemie recept niewątpliwie dużo czasu zarówno osobom wystawiającym receptę, jak i realizującym, zabierają formalności i określanie, na ile terapii wydajemy leki z apteki. Często zdarza się tak, że pozostawione w rubryce dawkowanie wartości „1x1” przez lekarza, zmusza aptekę do zmniejszania liczby wydawanych opakowań, w szczególności w przypadku kropli Xalofree, Bimifree, Bimifree Combi, Briglau Free, Nodofree i Nodofree Combi. Jeśli wystąpiła taka sytuacja, warto przekazać z apteki fachową informację zwrotną do osoby wystawiającej receptę (np. sporządzić notatkę, którą pacjent poda podczas kontaktu z medykiem lub porozmawiać przez telefon). Zwiększy to szansę na zapewnienie pacjentowi pełnej terapii przy wystawieniu kolejnej recepty, a jednocześnie ograniczy błędną komunikację, że apteka domaga się zwiększenia dawkowania ponad zalecane dobowe dawki.

### Najczęstsze porady, jakie możemy przekazać:

**1** Informacja o potrzebie zapisu w dawkowaniu na receptę wszystkich niezbędnych adnotacji: np. o stosowaniu do każdego oka lub kilka razy dziennie, gdy takie są zalecenia. Znacząco wpływa to na możliwą do realizacji ilość leku!

Rp.

Nodofree Combi (20 mg + 5 mg)/ml Krople do oczu, roztwór

1 op. po 3 butelki 5 ml

D.S. Raz dziennie po 1 szt.

Odpłatność R

**Przykład 1.** Pozostawienie domyślnego zapisu sugerującego używanie 1 kropli na dobę pozwoli wydać aptece 1 pojedyncze opakowanie jednorazowo lub 2, jeśli apteka zastosuje zapis prawa o możliwości przekroczenia o wartość NZO ilości wydawanej na 120 dni.

Rp.

Nodofree Combi (20 mg + 5 mg)/ml Krople do oczu, roztwór

1 op. po 3 butelki 5 ml

D.S. 2 x dziennie po 1 szt. OP/OL

Odpłatność R

**Przykład 2.** Apteka, korzystając z danych firmy Polpharma, określi, że wydanie 3 butelek po 5 ml to wydanie 315 kropli – przy podanym dawkowaniu wystarczy to na 78 dni terapii i jest możliwe do realizacji.

Rp.

Briglau Free 2 mg/ml Krople do oczu, roztwór

3 op. po 3 butelki 5 ml

Okres dawkowania: 90 dni

D.S. 1 op. na 30 dni,

Odpłatność R

**Przykład 3.** Podane dawkowane szybko pozwala określić, że wydajemy lek na 90 dni terapii. Pacjentowi nie wyliczamy dokładnej liczby kropli na dobę. Taka recepta jest policzalna dla systemów teleinformatycznych.

**2** Informacja o możliwości zapisu dawkowania w formie „X butelek na Y dni”

**3** Rzadziej: Informacja o możliwości rezygnacji z dawkowania, pozostawienie zapisu „wiadomo” (o ile pozwala na to oprogramowanie gabinetowe): wówczas apteka może wydać do 4 opakowań, co często już zapewnia pacjentowi terapię.

Rp.

Xalofree 50 mcg/ml Krople do oczu, roztwór

4 op. po 1 butelka 7.5 ml

D.S. wiadomo

Odpłatność R

**Przykład 4.** Prawo dopuszcza wydanie 4 najmniejszych opakowań z wykazu leków refundowanych, gdy nie podano sposobu dawkowania.



# Wielkanoc bez wyrzutów sumienia

Wielkanoc to czas radosnych spotkań z bliskimi i pyszności na świątecznym stole. Warto jednak zachować umiar w spożywaniu wielkanocnych przysmaków. A do tego wystarczy kilka drobnych modyfikacji w przygotowywaniu potraw, by cieszyć podniebienie bez wyrzutów sumienia.



## Składniki:

- 1 litr bulionu warzywnego lub drobiowego
- 1 szklanka zakwasu na barszcz biały (bez konserwantów)
- marchewka (szt.)
- pietruszka (szt.)
- mały ziemniak (szt.)
- ząbek czosnku (szt.)
- chrzan (1 łyżeczka)
- jogurt naturalny (100 ml)
- majeranek (1 łyżeczka)
- sól i pieprz do smaku
- chuda kielbasa (opcjonalnie)



- Jedz posiłki o stałych porach – uchroni Cię to przed napadami głodu i podjadaniem.
- Nakładaj na talerz mniejsze porcje jedzenia i jedz powoli.
- Zadbaj o obecność białka w posiłkach (chude mięso, ryby, jajka), które zapewni sytość na dłużej i zapobiegnie podjadaniu.
- Zastępuj wysokokaloryczne składniki zdrowszymi alternatywami: majonez i śmietanę – jogurtem naturalnym, białą mękę – wersją pełnoziarnistą, gotowe sosy – świeżymi ziołami.
- Zadbaj o ruch – spacer czy wycieczka rowerowa pomogą Ci spalić część spożytych kalorii.
- Unikaj podjadania – niekontrolowane przekąski potrafią dostarczyć więcej kalorii niż główne posiłki.
- Pij dużo wody – odpowiednie nawodnienie wspiera trawienie i zapobiega myleniu pragnienia z głodem.
- Kontroluj spożycie słodczy – wybieraj mniej kaloryczne alternatywy bez cukru lub świeże owoce.
- Postaw na zdrowe sposoby przygotowania potraw – smażenie zastąp gotowaniem na parze.

REKLAMA

WIELKANOCNE PRZEPISY  
POLECA PRODUCENT LEKU

FAMOTYDYNA

**Ranigast**  
Famotidinum

## Lekki barszcz biały

**Przygotowanie:** Bulion zagotować w garnku. Dodać startą marchewkę, pietruszkę i ziemniaka, gotować do miękkości. Dodać czosnek posiekany lub przeciśnięty przez praskę, następnie majeranek i chrzan. Wlać zakwas i całość gotować jeszcze przez kilka minut na małym ogniu. Garnek zdjąć z ognia. Jogurt zahartować odrobiną ciepłej zupy i dodać do barszczu. Doprawić solą i pieprzem. Podawać z jajkiem na twardo i (opcjonalnie) chudą kielbasą.



## Buraczane carpaccio

### Przygotowanie:

Buraki dokładnie oczyścić, nie obierać ze skórki. Każdego zawinąć w folię aluminiową i piec w piekarniku ok. 1 godz. w temperaturze 200 st. C. Wystudzone obrać ze skórki i pokroić na cienkie plasterki. Ułożyć na półmiskach, dodać rukolę i doprawić solą oraz pieprzem. Dodać płatki parmezanu lub grudki koziego sera. Orzechy krótko uprażyć na suchej patelni i posypać buraki. Składniki sosu umieścić w słoiczku, zakręcić wieczkiem i energicznie potrząsać w celu dokładnego wymieszania się składników. Połać po carpaccio.

### Składniki (na dwie porcje):

- pieczone buraki (2 szt.)
- rukola (1/2 szklanki)
- płatki parmezanu (50 g) lub kozi ser pleśniowy (80 g)
- orzechy włoskie, pekan lub piniowe (1/3 szklanki)
- Sos: 3 łyżki oliwy extra vergine, 1 łyżka miodu, 1 łyżka soku z cytryny, 1/2 łyżeczki musztardy, sól, pieprz



### Składniki:

- 200 g jogurtu greckiego
- jajka (3 szt.)
- miód lub erytrytol (1/3 szklanki)
- mąka owsiana (1 szklanka)
- proszek do pieczenia (1 łyżeczka)
- ekstrakt waniliowy (1 łyżeczka)
- starta skórka z 1 cytryny



## Niskokaloryczna jogurtowa babka wielkanocna

### Przygotowanie:

Jogurt, jajka, miód i wanilię wymieszać w misce. Do masy dodać mąkę i proszek do pieczenia, a następnie startą skórkę z cytryny. Całość wymieszać dokładnie do połączenia składników. Masę przełożyć do formy i piec 35 minut w temperaturze 180 st. C. Po ostudzeniu ciasto posypać pudrem z erytrytolu lub połać lukrem cytrynowym (erytrytol wymieszany z sokiem z cytryny).

## Warzywny pasztet wielkanocny

### Przygotowanie:

Kaszę ugotować zgodnie ze wskazówkami na opakowaniu. Cebulę i pora pokroić w kostkę, podsmażyć na złotą z dodatkiem ziela angielskiego i liści laurowych. Pozostałe warzywa zetrzeć na tarce o dużych oczkach. Wyciągnąć z patelni ziele i liście laurowe. Dodaj pozostałe warzywa i smażyć do miękkości. Do miski przełożyć kaszę jaglaną, przyprawy i warzywa z patelni. Całość wymieszać i zblendować. Wyłożyć do małej formy i piec 50-60 min w temperaturze 200 st. C.

### Składniki:

- kaszy jaglanej (100 g)
- marchewka (szt.)
- pietruszka (szt.)
- seler (1/2 szt.)
- czosnek (2 ząbki)
- pestki dyni (2 łyżki)
- liście laurowe (2 szt.)
- ziele angielskie (2 ziarenka)
- majeranek (łyżeczka)
- lubczyk (łyżeczka)
- natka pietruszki (łyżka)
- olej rzepakowy (2 łyżki)
- sól
- pieprz







FILM

# Miłość, moda i opera

**Pierwszy taki film w historii kina – najpiękniejsza historia miłosna świata w kostiumach Dolce & Gabbana i operowym anturażu.**

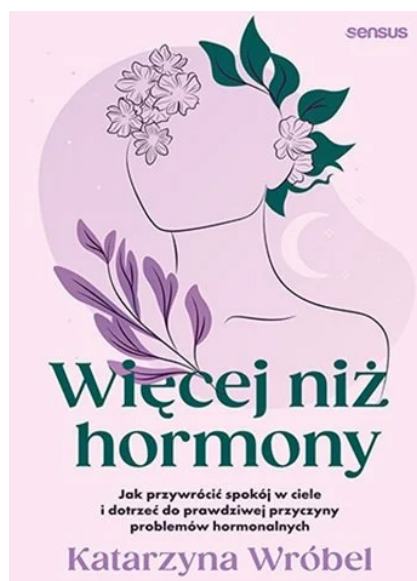


**„Opera!”, reż.: Davide Livermore, Paolo Gep Cucco. Wyst.: Mariam Battistelli, Valentino Buzzza, Vincent Cassel, Fanny Ardant, Rossy de Palma. Dystrybucja: Hagi. Premiera: 11.04.2025 r.**

Magnetyzujące doświadczenie dla miłośników muzyki, filmu i mody. Obraz Davide Livermore i Paolo Gep Cucco to prawdziwa uczta dla zmysłów. Uswójczona wersja greckiego mitu o miłości Orfeusza i Eurydyki, opowiedziana tak, aby widzowie mogli usłyszeć słynne arie operowe m.in. Vivaldiego, Pucciniego czy Verdiego. Całość skąpana w surrealistycznej, niesamowitej scenografii jak z obrazów Salvadora Dali.

Na tym nie koniec – aktorzy Pedro Almodovara i Vincent Cassel w roli Charona. Do tego kostiumy, które specjalnie do filmu zaprojektował współproducent obrazu: dom mody Dolce & Gabbana.

Film „Opera!” to bez wątpienia widowisko, jakiego jeszcze nie było w dziejach kinematografii. To wrażenia, które w pełni wybrzmiały tylko w kinie.



KSIĄŻKA

## SPOKÓJ W CIELE

Książka Katarzyny Wróbel, farmaceutki i dietetyczki klinicznej, która od lat pomaga kobietom przywrócić równowagę w ich hormonach, w ciele i – finalnie – w życiu.

**„Więcej niż hormony. Jak przywrócić spokój w ciele i dotrzeć do prawdziwej przyczyny problemów hormonalnych”, Katarzyna Wróbel, Wydawnictwo Sensus**



MUZYKA

## POETKI I POECI SANAH

„Dwoje ludzinek” to drugi w karierze poezyjny album sanah z serii „sanah śpiewa Poezję”, w którym artystka nadaje nowe życie polskiej poezji. Wersja podstawowa zawiera 12 kompozycji do wierszy najwybitniejszych poetek i poetów.

**„Dwoje ludzinek”, sanah, Universal Music Polska**



# *lepsz* SEKS *to lepsze* ŻYCIE<sup>1</sup>



**SWOBODA DZIAŁANIA  
BEZ PRESJI CZASU**

NAWET DO **36 h**<sup>2</sup>

**MOC MAKSYMALNEJ DAWKI  
MĘŻCZYZNA MOŻE DZIAŁAĆ**

JUŻ PO **12 min**<sup>3</sup>



Informacja o leku  
dostępna po  
zeskanowaniu kodu  
lub u przedstawiciela  
firmy Polpharma.



Informacja o leku  
dostępna po  
zeskanowaniu kodu  
lub u przedstawiciela  
firmy Polpharma.

1. 65% dorosłych Polaków w wieku 18-70 lat zgadza się ze stwierdzeniem, że „lepszy seks to lepsze życie” (odpowiedzi top boxes) na podstawie badania Omnibus przeprowadzonego przez agencję badawczą 4P; metoda CAWI, na próbie N=1051, w terminie 9-11/12/2020. 2. Tadalafil w porównaniu z innymi substancjami zawartymi w lekach na erekcję dostępnymi bez recepty. Działanie tadalafilu może trwać do 36 godzin. Evans JD et al. A comparison of the available phosphodiesterase-5 inhibitors in the treatment of erectile dysfunction: A focus on avanafil, Patient Preference and Adherence 2015;9 1159-1164. 3. Sildenafil w porównaniu z innymi substancjami zawartymi w lekach na erekcję dostępnymi bez recepty. Na podstawie ChPL Maxigra max.

MAXI/2024/1797



# NOWA WIĘKSZA BUTELKA 110 ml



**Nowy BLOZ**  
**Nowy KOD EAN**

**Bogaty skład polecany do regularnego dbania o drogi moczowe i odporność u dzieci powyżej 3. r.ż.**

- Ekstrakt z **owoców żurawiny wielkoowocowej** [25:1] i koncentrat soku z owoców żurawiny
- Ekstrakt z ziela pokrzywy **wspiera funkcje wydalnicze układu moczowego i nerek**
- Witaminy B6 i B12 **wspierają funkcjonowanie układu odpornościowego**