

Jaro 2012



Ladee **pharma**

Spolehlivý partner pro ženy

**Antikoncepce,
21. století a sex**

**Co může muž vědět
o intimní hygieně ženy?**

Umění být ženou

Poprvé u gynekologa



**LADEE
PHARMA**





LADEEPHARMA CZECH s.r.o.

Seriózní partner nejen pro lékaře,
ale i pro uživatelky přípravků...

pro **ženy**...

...taková je vize – ambice naší farmaceutické společnosti,
která nově vstoupila na český trh.



www.ladeepharma.cz

Obsah

Úvodní slovo ředitelky společnosti Ladeepharma Czech	3
Antikoncepce, 21. století a sex	5
Co může muž vědět o intimní hygieně ženy?	7
Umění být ženou	8
Soutěž Ladeepharma Czech	9
Telefonická linka pomoci Ladeepharma Czech	10
Poprvé u gynekologa	11

LADEEPHARMA CZECH s.r.o.

***„Být seriózním partnerem
nejen pro lékaře, ale i pro
uživatele produktů
společnosti
LADEEPHARMA CZECH s.r.o.
– pro ženy”***



LADEEPHARMA CZECH s.r.o.
Želetavská 1449/9
140 00 Praha 4
Česká republika
Tel.: + 420 241 480 900
E-mail: info@ladeepharma.cz
www.ladeepharma.cz

Milé dámy,
právě se nacházíme v jednom z nejkrásnějších ročních období, které by mělo být plné optimismu, lásky, nových nadějí, energie a také obdobím, kdy se příroda probouzí k aktivnímu životu a vzniká spousta nového.

Ani my nechceme zůstat pozadu a proto jsme pro Vás připravili nový informační čtvrtletník, který je určen Vám, ženám.

A kdo vlastně toto vše pro Vás připravil? Jsme malý tým složený převážně z žen, který zastupuje španělskou farmaceutickou společnost, která v loňském roce vstoupila na český trh – LADEEPHARMA CZECH. Vizí společnosti a nás všech je být ženám, Vám, seriózním partnerem, v oblasti nabídky kvalitních přípravků určených ženám, jako například přípravky hormonální antikoncepce anebo přípravek Lactofeel (vaginální gel) a řada dalších, které budou uvedeny na trh v následujících měsících a letech. Vzali jsme si za úkol, poskytovat ženám i pomoc v jiných oblastech, jako je například vzdělávání dívek na školách, poskytování odborných rad na webových stránkách, spolupracovat s lékaři v oblasti zajištění širší informovanosti žen např. o zásadách užívání hormonů obecně atd.

V budoucnu se tedy můžete těšit nejen na náš pravidelný čtvrtletník, který Vám bude přinášet nejen spousty novin, ale také řadu zajímavých témat, dále pak na širokou nabídku kvalitních přípravků z oblasti doplňků stravy, diagnostiky, prevence a léčby. A tímto nekončíme, protože k tomu všemu přidáme další zajímavé aktivity, které Vás jak věříme, zaujmou.

Společnost LADEEPHARMA CZECH Vám garantuje vysokou kvalitu nabízených přípravků za velmi příznivou cenu a my její zaměstnanci kvalitní servis v oblasti dalších nabízených služeb.

Těšíme se, že zůstanete s námi a budete se těšit z námi připravených aktivit.

Jana Dosoudilová
ředitelka společnosti Ladeepharma Czech



ANTIKONCEPCE, 21. století a sex

Antikoncepce je stará jako lidstvo samo. Nejstarším propagátorem antikoncepce byl biblický Onan. Je sice mylně považován za praotce masturbace, ale ve skutečnosti praktikoval coitus interruptus. Přes další složité a poměrně neefektivní metody, jako bylo třeba vykuřování vagíny nebo zaříkávání, jsme se dopracovali k moderní, účinné a bezpečné antikoncepci.



Psal se šedesátá léta minulého století, v Americe se schylovalo k sexuální revoluci, a tak se to docela hodilo. Dnes už všichni vědí nebo by alespoň měli, že hormonální kontracepce přináší zdravé ženě více výhod než případných rizik. Kombinovaná hormonální antikoncepce (COC) se nejčastěji používá ve formě tablet, jejich složení se léty ale značně změnilo.

Díky klesající dávce estrogenu, jsou dnešní tablety spíše dominantně gestagenní, opět se vracíme k monofázickým přípravkům, zvyšuje se obliba užívání pilulek v dlouhých cyklech nebo je kvůli navození amenorey bereme kontinuálně. Používáme nové typy progestinů

s nízkou zbytkovou aktivitou androgenů případně s antimineralokortikoidním účinkem. Součástí některých preparátů je přirozený ovariální estrogen, který v dynamickém režimu dávkování snižuje výskyt průnikového krvácení.

Gynekologové přestali provádět před podáním antikoncepce sady neopodstatněných vyšetření a změnily se také některé kontraindikace v předepisování pilulek. Víme, že kombinovaná kontracepce nezvyšuje riziko zhoubného onemocnění, respektive před výskytem některých z nich, například rakoviny endometria, ovaria a tračníku, naopak chrání. COC snižuje výskyt premenstru-



ačního syndromu, dysmenoreu a zlepšuje hyperandrogenní stavy. Z obecného povědomí, alespoň doufám, se vytratily nesmysly, že by se měla antikoncepce vysazovat, aby si tělo odpočinulo, vyčistilo před těhotenstvím, že způsobuje varixy, neplodnost a menstruovat se musí, protože se tím tělo očisťuje.

Z hlediska přežití lidstva je užívání antikoncepce nutnost, což nás v Evropě tolik netíží, ale přelidněný svět o tom ví své. Počet uživatelék antikoncepce vzrůstá. V České republice bere pilulky ve věku 15–25 let více než polovina ženské populace. Kdykoliv došlo v historii k poklesu žen užívajících antikoncepci, automaticky se zvýšil počet interrupcí. Na počátku devadesátých let minulého století bylo u nás provedeno 120 tisíc interrupcí, tedy daleko více než máme dneska porodů. V současnosti provádíme ročně zhruba dvacet tisíc interrupcí.

Účinná antikoncepce přetvořila svět sexu. Osvobodila ženu od permanentního strachu z otěhotnění a do intimního života přinesla bezpochyby převahu pozitivních efektů. Ženy s antikoncepcí mají statisticky více sexuálních partnerů. Jejich

první pohlavní styk bývá o něco časnější a pozorujeme u nich vyšší frekvenci pohlavních styků. To je také asi důvod, že mají častěji intraepiteliální léze hrdla děložního nikoliv však invazivní karcinom. Ze stejného důvodu se vyskytuje u těchto žen častější chlamydiová cervicitida a infekce papilomavirem.

Jak ovlivňují hormony sexualitu není přesně známo. Předpokládá se, že sexuální touha a vzrušení mají souvislost s hladinou biologicky dostupných androgenů. Androgeny jsou ovšem jenom jedním z komponent, které modulují ženské sexuální chování.

Estrogeny obsažené v COC zvyšují SHBG a snižují produkci androgenů. Tomuto mechanismu připisují někteří negativní vliv na snížené libido či na poruchy lubrikace. Snížená sexuální touha se sice u některých žen při užívání COC objevuje, ale není to typický efekt antikoncepce. Mohlo by se to týkat pouze některých disponovaných žen, jejichž volný testosteron klesne pod určitou kritickou hodnotu v nižším pásmu fyziologického rozpětí. Antikoncepce sexualitu převážně usnadňuje, zvyšuje spontaneitu a zlepšuje sexuální reakce.

A otázka nakonec. Víte jak se říká lidem, kteří věří na metodu neplodných dnů? Rodiče.

MUDr. Zlatko Pastor

Nestátní zdravotnické zařízení GONA spol. s r. o.
Národní třída 25, Palác Metro, 110 00 Praha 1

Lactofeel

Pro váš intimní komfort

Vaginální gel

- ☞ *Nepříjemný zápach?*
- ☞ *Obtěžující výtok?*
- ☞ *Nepříjemné pocity?*

Nejste v tom sama...



Více na www.lactofeel.cz



Zdravotnický prostředek CE 0344
Dovozce pro ČR: LADEEPHARMA CZECH s.r.o.
Želetavská 1449/9, 140 00 Praha 4, info@ladeepharma.cz,
www.ladeepharma.cz

Co může muž vědět o intimní hygieně ženy?

„K životnímu prostředí se musíme chovat ohleduplně.“ Prostý a jasný fakt. Otázka diskusí, politických bojů i ekonomických kalkulací. Stejně ohleduplně se musíme chovat k poševnímu prostředí. Je ve svých vnitřních i zevních vztazích stejně složitá a plně vzájemných vlivů jako prostředí životní.



Vyvážený vztah mezi bakteriálními kmeny s přirozenou převahou kmene *Lactobacillus*, růstu buněk sliznice pochvy a kyselého prostředí je podmínkou pro příznivou funkci křehkého ekosystému pochvy. Nedávno jsem lehce pohoršil redaktorku jedné televize, když jsem přirovnal pochvu vzhledem k rozmanitosti bakteriálních druhů, k zoologické zahradě. Měla by pravdu při námitce, že v pochvě nejsou klece. Tedy jde spíše o safari.

Různé druhy laktobacilů si zajišťují respekt ostatních bakterií a kvasinek produkcí peroxidu vodíku či specifických látek bakteriocinů zabíjejících některé bakterie. Laktobacily žijí ze složitého cukru glykogenu z buněk poševní sliznice, jejich růst je podmíněn dostatkem ženského hormonu estrogenu. Při jeho štěpení vytváření kyseliny mléčné a ta je podkladem kyselého prostředí v pochvě.

Do skoro rajského klidu v soužití různých bakterií a kvasinek v pochvě může neblaze zasáhnout zvenčí zavlečená infekce, to překvapivě není nejčastější problém. Výtok tedy jen málokdy je oprávněným důvodem k trestné výpravě proti partnerovi a zjišťo-

vání, kdo a odkud infekci přinesl. Naopak daleko častější je přemnožení normálně se v pochvě vyskytujících bakteriálních kmenů, které využijí dočasně oslabení laktobacilů. To může způsobit i přehnaná intimní hygiena, extenzivní mytí genitálu vysoce parfémovanými mýdly, výplachy pochvy, nadměrný přísun cukrů v potravě, který příliš podpoří přítomné kvasinky, prostá zapářka v těsném prádle či kalhotách z neprodyšných vláken.

Základem intimní hygieny má být teplá voda. Teprve v případě problémů nastává čas pro vhodně zvolený přípravek intimní hygieny a podporu populace laktobacilů buď přímo jejich dodáním (tzv. probiotika) nebo dodáním jejich oblíbené stravy (tzv. prebiotika) či úpravy kyselosti poševního prostředí.

Pokud se má žena cítit dobře, nesmí ji – mimo jiné – trápit poševní dyskomfort. A aby tomu tak nebylo, musí se cítit dobře i laktobacily v její pochvě.

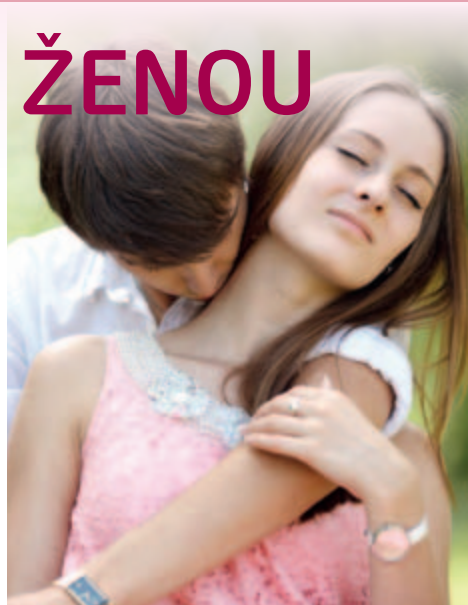
MUDr. Tomáš Fait, Ph.D.
Gynekologicko-porodnická klinika
1. LF UK a VFN Praha

UMĚNÍ BÝT ŽENOU

Jedu si vám takhle tramvají jarní Prahou, kochám se probouzející se přírodou i prvními květy, až mě ze snění vytrhne obrovský nápis „španělské mušky“ na výloze jakéhosi shopu a nahradí ho vzpomínka na vysokoškolskou kolej – tam jsme prvně přičichli k afrodisiakům, které kdosi propašoval ze zahraničí. To slovo jsem tehdy dosud neslyšela (mé generaci bezesporu chybělo odborné poučení z internetu), mušky jsem znala nanejvýš muchničky a španělské jsem měla ráda ptáčky. Afrodisiak jsem tehdy vylovila ve slovníku cizích slov a nevěřicně jsem kroutila hlavou, kdo to vlastně potřebuje nějaký prostředek k povzbuzení sexuálního vzrušení a libida?

Mé vzpomínky zabloudily ještě dál do historie, k Afrodité, řecké bohyni smyslné lásky, vášně, krásy. Neodolali jí ani lidé, ani bohové. Jak ta to měla jednoduché! Jen si jí představte! Nejkrásnější bohyně ze všech měla líbezný úsměv a její dokonalé tělo bylo zahalené pouze v oblasti pasu kouzelným věncem z květin, které kolem sebe šířily rozkošnou a neodolatelnou vůni. Každý muž, který vůni ucítil, se neubráníl pokušení a podlehl touze po rozkoši. A tak Afrodité si hry na svádění i rozkoše hojně užívala a my při vyslovení onoho názvu látek, které otevírají smysly, navozují pocit vzrušení a budí sexuální touhu, budeme po věky vyslovovat i její jméno...

Dívám se na dvě krásné spolucestující dívky a napadá mě: „Nemáme my, dnešní ženy, v sobě každá někde uloženou prastopu oné



Afrodity, která nás vede po cestě ke kráse?“ Jen uvažte, co všechno jsme pro krásu ochotné podstoupit.

To třeba moje babička to měla jednodušší. Používala tuhé mýdlo a kulatý krém Nivea, březový šampon v zelené tubě, vlasy nosila stočené do drdolu, její masově houfný totalitní outfit netřeba popisovat; babička neřešila kila, protože si pamatovala válku a říkala mi: „Pamatuj si, děvenko moje, že těžké chvíle přežije jen ten, kdo má z čeho brát.“ Byla šťastná, usměvavá, řečeno dnešním jazykem „byla v pohodě“. Náladu jí nekazily dnešní časopisy plné fotek dokonalých modelek, jejichž těla i tváře jsou upraveny ve Photoshopu; nabídky plastických operací prsou, víček a dalších tělních částí se k ní z naší budoucnosti našťastí nedostaly; s kamarádkami nad dortem neřešila, jaké diety jsou in; čas nemarnila v posilovně, ale chodila do přírody trhat bylinky i lesní plody; na internetu neměla možnost číst o orgasmech ani o frigiditě. Asi by kroutila hlavou nad tím, že si nechá-

váme lepit umělé nehty i řasy, prodlužovat vlasy, trpíme při permanentním make-upu, při vytrhávání obočí i depilaci chloupků... Ale řeknu vám, jednu věc si, stejně jako my, babička nikdy neodpustila-používala krásný květinový parfém. Znáte tu voňavou mlhu...než vyjdete z domu, poslední pohled do zrcadla a sprška vůně květinové nebo orientální, jemné nebo vyzývavé, s feromonem nebo bez. Snad pro naši potěchu duše? Snad pro sebevědomí? Snad jako podvědomou vzpomínku na Afroditu a na možnou reakci okolí?

Ale kromě kouzelného flakonku s vůní máme i v dnešní době emancipace v rukou přece ještě jeden trumf. Je to umění být ženou. Ženou – bohyní. Ženou milující, ženou křehkou, ženou něžnou, ženou hravou, ženou usměvavou, ženou svůdnou, ženou

tajemnou, ženou vášnivou, ženou smutnou i veselou, ženou sebevědomou. Ženou plné ženské energie, která k sobě zákonitě přitahuje energii mužskou, podle principu jin a jang. Toto čínské učení říká mimo jiné i to, že „Jedno nemůže existovat bez druhého. Den nemůže existovat bez noci.“ (Přiznejte se, že vás teď stejně jako mě napadá: „Muž nemůže existovat bez ženy?“)

Zkrátka, ženská energie je pro muže to největší afrodiziakum. A když je okořeněná ještě láskou ženy k muži a naopak, španělské mušky i Viagra zůstanou po celou dobu životnosti v suplíku nočního stolku.

No, já ale raději v tramvaji nezůstávám, pádím přece do probouzejícího se jara, loučím se, slyšíte přece to hlášení: „Konečná, vystupte si, prosím?“

Ing. Michaela Švejcarová

SOUTĚŽ

Ladeepharma Czech

Co bychom měly vědět o antikoncepci?

Zúčastněte se naší soutěže o drobný dárek. Stačí zodpovědět 3 jednoduché otázky na téma antikoncepce a výhra může být vaše. Prvních 100 výherkyň obdrží drobný dárek pro ženy.

Soutěž trvá do 30. 6. 2012

Správné odpovědi naleznete v dalším vydání čtvrtletníku a nebo na www.ladeepharma.cz

Odpovědi zasílejte na e-mailovou adresu info@ladeepharma.cz

Nezapomeňte uvést jméno, příjmení a adresu bydliště, kam má být výhra odeslána.

Přejeme hodně štěstí.

1. Co je to antikoncepce?

- a) souhrnný termín pro metody, které způsobují dočasnou a vratnou ztrátu plodnosti a chrání tak před neplánovaným těhotenstvím
- b) věda, která se zabývá těhotenstvím
- c) souhrnný termín pro metody, které vedou k trvalé ztrátě plodnosti

2. Kdy byly uvedeny na trh první antikoncepční pilulky?

- a) v roce 1960
- b) v roce 1970
- c) v roce 1980

3. Jak dlouho trvá průměrný menstruační cyklus u ženy?

- a) 36 dní
- b) 28 +(-) 7 dní
- c) 14 dní

TELEFONICKÁ LINKA POMOCI LADEEPHARMA CZECH

pro dívky, které trápí obavy z první návštěvy gynekologa.

Milé dívky, rozhodujete se poprvé navštívit gynekologa a máte obavy?



Kontaktujte nás na telefonním čísle

601 35 65 35

(standardní tarif hovorného)



První návštěva u gynekologa bývá velmi důležitá a podstatná pro další život ženy. Návštěva na gynekologii nepatří k těm oblíbeným. Bývá často spojována se spoustou většinou neopodstatněných obav a stresů, zvláště má-li se odehrát poprvé v životě.

Na dojmech a zážitcích při prvním kontaktu velmi záleží. V budoucnu se od nich odvíjí i fakt, jak zodpovědně a pravidelně bude docházet dívka a následně žena k preventivním vyšetřením.



- Pomůžeme Ti zprostředkovat ordinaci s odborným, seriózním a osobním přístupem gynekologa v místě Tvého bydliště
- Popovídáme si s Tebou o tom, jak se na první návštěvu u gynekologa připravit, co můžeš na návštěvě očekávat, jaké otázky Ti může gynekolog položit
- Pomůžeme rozptýlit Tvoje obavy z první návštěvy gynekologa

Poprvé u gynekologa

Všechno v životě je jednou poprvé. V životě každé dívky je velmi důležitá doba, kdy se z ní stává žena – tato přeměna jí přináší spoustu nových radostí a poznání lákadel světa dospělých, ale taky některé nové povinnosti. Pro mladé ženy je někdy zbytečným strašákem první návštěva u gynekologa. Přiblížme si nyní, jak jí beze strachu úspěšně zvládnout.

Kdy bys měla poprvé gynekologa navštívit? Určitě tehdy, máš-li nějaké zdravotní problémy – nepravidelnou, silnou nebo bolestivou menstruaci, výtoky, bolesti v břiše, podezření na těhotenství. Také tehdy, když se rozhodneš poradit se s lékařem o antikoncepci.

Důležitý je především samotný výběr lékaře. Porad se s maminkou, sestrou nebo s kamarádkou, zkrátka s někým, komu důvěřuješ. Rozhodni se, jestli půjdeš k lékařce nebo k lékaři. Uvědom si, že lékaři vyšetřují denně mnoho pacientek a že tvůj stud určitě není na místě. Na druhé straně, pokud cítíš, že by ti vyšetření mužem dělalo zbytečné problémy, vyhledej raději lékařku.

Zjisti si, nejlépe od několika žen, které tebou vybraného lékaře či lékařku navštěvují, jaké s nimi mají zkušenosti. Dále si ověř, zda má lékař uzavřenou smlouvu s tvou zdravotní pojišťovnou. Pokud sis lékaře vybrala, stačí se u něj telefonicky objednat nebo předem ověřit ordinační hodiny.

A jak se připravit na první vyšetření? Bude pro tebe možná příjemnější přijít v sukni nebo v šatech, protože se nebudeš cítit bez kalhotek nesvá. I pro to, aby ses cítila lépe, je důležitá intimní hygie-



na, před návštěvou lékaře se doma osprchuj nebo není-li to možné, na toaletě použij alespoň vlhké hygienické ubrousky a obleč si čisté spodní kalhotky.

Na internetu si dopředu můžeš zjistit, co je součástí lékařského vyšetření u gynekologa.

U lékaře se neboj zeptat na věci, které nevíš. Vyšetření není bolestivé. Určitě ho zvládneš, stejně jako ho zvládly tisíce žen před tebou. A pokud máš stále ještě nějaké obavy nebo dotazy, rádi ti pomůžeme...

Ing. Michaela Švejcarová



LADEEPHARMA CZECH s.r.o.

Adresa

Želetavská 1449/9

140 00 Praha 4

Česká republika

Kontaktní údaje

E-mail: info@ladeepharma.cz

Tel.: + 420 241 480 900

www.ladeepharma.cz