

fibromyalgii). Dále může být poléková (např. po statinech, kortikoidech) a může doprovázet onemocnění jater, metabolické nebo endokrinní poruchy. Lokalizovanou bolest naproti tomu zaznamenáváme po námaze, traumatu nebo při infekcích měkkých tkání (31). V lékárenské praxi se setkáme hlavně s pacienty s bolestí svalů známé etiologie – zranění, přehnaná námaha, případně probíhající infekční onemocnění. Při přetrvávající myalgii bez jasné vyvolávající příčiny je vhodné pacienta odkázat k lékaři.

Neexistují žádné odborné doporučené postupy, jak k terapii myalgie přistupovat. Z nefarmakologických postupů lze využít aplikaci tepla, suchého nebo mokrého. V lékárně můžeme doporučit nahřívací gelové polštářky, prohřívací náplasti nebo krémy. Aplikované teplo zlepší lokální cirkulaci krve a tím může urychlit hojení tkáně, případně uvolnění namoženého svalu. Terapie teplem není vhodná u otevřených ran a při poraněních doprovázených otokem, protože zvýšená cirkulace krve je v těchto případech nežádoucí (25). Další z nefarmakologických možností terapie myalgie je masáž nebo tejpování – pro obě tyto možnosti je vhodné kontaktovat fyzioterapeuta. Farmakologicky můžeme řešit bolest svalů lokálně aplikovanými NSAID (viz bolest kloubů) a nebo p. o. případně p. r. NSAID či paracetamolem.

Pro doplnění terapie můžeme i zde doporučit suplementaci přípravky s obsahem hořčiku. Hořčík hraje důležitou roli ve svalových, enzymatických, nervových a buněčných procesech. Ve svalových procesech se podílí na regulaci svalové kontrakce a je klíčovým prvkem v regulaci produkce energie, která je její důležitou součástí (32). Ve studii s profesionálními cyklisty byl prokázán benefit hořčiku při svalovém poškození, v jiné studii byla významně snížena bolestivost svalů a prokázána zrychlená regenerace ve skupině se suplementací hořčiku oproti skupině s placebem (33, 34).

Menstruační bolest

Bolest doprovázející menstruaci se projevuje zejména křečemi v podbřišku a bolestí v kříži, v některých případech může být jedním ze symptomů nevolnost a zvracení. Dysmenorea je definována jako středně až silně bolestivá menstruace a příčinami jsou nejčastěji: porušení rovnováhy hormonů (estrogenů a progesteronů), nedokrvění dělohy způsobené děložními stahy a nadměrná hladina prostaglandinů (35, 36).

Symptomy spojené s menstruací lze řešit nefarmakologicky – aplikací tepla na břicho, teplou koupelí, případně lehkou masáží břicha a zad. Tyto nefarmakologické intervence vedou ke zvýšení cirkulace krve v daném místě a následné relaxaci svalů (35).

Farmakologicky lze dysmenoreu zmírnit krátkodobým podáváním analgetik, zejména NSAID, která blokují produkci prostaglandinů a tím i bolestivé děložní stahy, nebo paracetamolem. Nejvhodnější strategií je zvolit co nejúčinnější analgetikum s rychlým nástupem účinku. Dle Oxfordské ligy analgetik z roku 2004 vychází z OTC dostupných léčivých látek nejlépe ibuprofen 400 mg s number needed to treat (NNT) 2,4. Dalšími v pořadí jsou ibuprofen 200 mg s NNT 2,7, diklofenak 25 mg s NNT 2,8, naproxen 275 mg s NNT 3,1 a paracetamol 500 mg s NNT 3,5 (37, 38). Kombinace 200 mg ibuprofenu s 500 mg paracetamolu, dostupná v kombinovaných OTC LP, má NNT dokonce 1,6 (39). Z hlediska nejrychlejšího dosažení maximální plazmatické koncentrace (t_{max}) po podání vychází dle souhrnu údajů o přípravku (SPC) mezi volně prodej-

nými LP nejlépe Dexoket granule pro perorální roztok – 15–50 minut. U LP s obsahem ibuprofenu ve formě potahovaných tablet je průměrný t_{max} 1–2 hodiny, ve formě měkkých tobolek je uváděn t_{max} 30–40 minut při podání nalačno. Mezi LP s obsahem diklofenaku se uvádí nejnižší t_{max} u Voltarenu Rapid – 25 minut, Flectoru Rapidcaps – 30 minut a Voltarenu Actigo Extra – 35 minut. LP s obsahem paracetamolu mají dle SPC t_{max} 30–60 minut. SPC některých NSAID nezřídka uvádí, že podání spolu s jídlem může vést k prodloužení t_{max} a snížení maximální dosažené plazmatické koncentrace (c_{max}) při zachování celkové biologické dostupnosti. Vzhledem k obecnému doporučení užívat NSAID po jídle pro prevenci gastropatie je třeba mít na paměti možné prodloužení t_{max} a tedy i možné opoždění nástupu účinku.

Z dalších OTC LP na ovlivnění symptomů spojených s menstruací lze doporučit fytofarmakum Mastodynon kapky. Jedná se o kombinaci několika rostlinných ethanolových tinktur. Dle SPC je indikován k ovlivnění symptomů doprovázející premenstruační syndrom, dále se používá u mastodynii a stavů spojených s poruchami menstruačního cyklu. Užívá se standardně 30 kapek zředěných vodou ráno a večer (35). Jako doplňkovou terapii lze také doporučit preparáty s obsahem mateřídoušky obecné, heřmánku pravého, měsíčku lékařského, maliníku obecného, máty peprné, hluchavky bílé, kontryhele obecného, řebříčku obecného nebo drmků obecného, např. ve formě čajů, LP (Agnucaston) nebo doplňků stravy (40).

Bolest zubů

Bolest zubů může nastat např. v důsledku zánětu dásní (gingivitida), zubního kazu, zlomeného zubu, růstu nových zubů nebo infekcí v dutině ústní. Bolest může být vyvolána i požitím příliš horkých či příliš studených pokrmů. Závažnou příčinou může být neuralgie trojklaného nervu, která se může manifestovat bolestí vystřelující do horní i dolní čelisti. Tato bolest je popisována jako velmi krutá a její zvládnutí patří do rukou neurologů (41).

Při samoléčbě se můžeme zaměřit na tlumení bolesti analgetiky, na znecitlivnění místa výskytu bolesti pomocí aplikace lokálních anestetik nebo zmírnění otoku aplikací chladu. Aplikace chladu je vhodný nefarmakologický postup zejména u pacientů po stomatologických zákrocích a u jiných stavů spojených s otoky tkáně v dutině ústní (např. růst zubů). Z analgetik můžeme u bolesti zubů použít NSAID, paracetamol, případně kombinované LP, např. Valetol, Cetalgen, Acifein či Ataralgin (složení viz tabulka 2).

K místnímu tlumení bolesti lze použít gely s obsahem lokálních anestetik, např. Calgel (lidokain) pro mírnění bolesti spojené s prořezáváním zubů nebo Kamistad Senzitiv (lidokain, tekutý standardizovaný heřmánkový extrakt), který je indikován k léčbě méně závažných infekcí dásní a sliznice dutiny ústní. Bez obsahu lokálního anestetika je k dispozici zdravotnický prostředek Dologel s obsahem rostlinných extraktů z *Valeriana officinalis*, *Chamomilla recutita* a *Propolis cera* se zklidňujícím a protizánětlivým účinkem nebo Alocclair s obsahem *Aloe barbadensis*. Při probíhající zánětu dásní, prevenci zánětu nebo při infekci dutiny ústní lze jako podpůrnou terapii doporučit ústní vodu Corsodyl obsahující chlorhexidin nebo Herbadent roztok k výplachům s několika rostlinnými složkami, kyselinou salicylovou a benzokainem. Při zvýšené citlivosti zubů a dásní lze doporučit LP Elmex gelée, indikovaný