

ZAČÍNÁME S PŘÍPRAVKEM MYSIMBA

Může to být lehčí!

Edukační materiál pro pacienty.

ZAČÍNÁME S PŘÍPRAVKEM MYSIMBA

Toto jsou informace pro pacienty předané výlučně lékařem společně s receptem na LP Mysimba. Jsou určeny jako doplněk příbalové informace, kterou naleznete v balení LP Mysimba, a nemohou nahradit konzultaci s lékařem, který Vám přípravek předepsal.

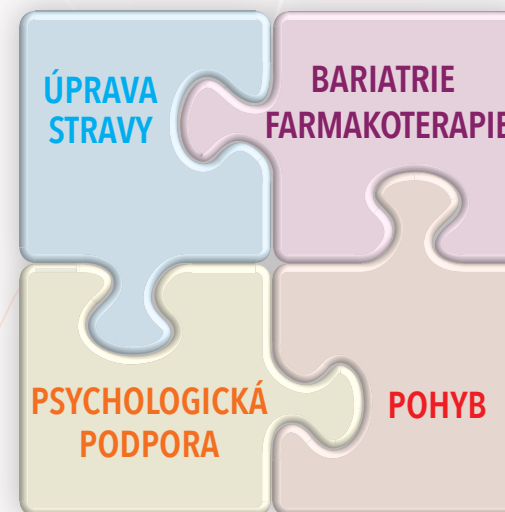
Může to být lehčí!

BLAHOPŘÁNÍ

- Zkusit zhubnout, změnit svůj způsob stravování a pohybu, je důležité rozhodnutí a ne každý je schopný ho udělat. Vy ano.
- Je to investice do Vašeho zdraví, lepšího pocitu, lepší kondice.
- Není to rozhodnutí na jeden měsíc, ale na mnohem delší období, protože zásadní je si svoji sníženou hmotnost udržet.
- Obdivujeme Vás za to, že jste se pro tuto změnu rozhodli, a přejeme úspěch.

PROČ FARMAKOTERAPIE A PROČ ZROVNA PŘÍPRAVEK MYSIMBA

- Zhubnout a hmotnost si udržet není jednoduchá cesta.
- Vůle a odhodlání často nestačí, a i když člověk moc chce, delší dobu to většinou bez pomoci nevydrží.
- Pokud již máte kila navíc, mechanismy řídící příjem potravy mohou být přenastavené na zvýšený příjem potravy. Změnit jejich nastavení a dostat je pod kontrolu není vůbec snadné. Klíčovou roli přitom hraje mozek.
- Obezita je dnes považována za chronické onemocnění.¹ I proto byl vyvinut LP Mysimba.
- LP Mysimba vám pomůže udržet hlad a chuť pod kontrolou a nastavit se na nový životní styl spojený s úpravou stravování a pohybu.²
- Jednu věc je důležité zdůraznit hned na začátku. LP Mysimba není přípravek, po kterém se hubne jen tak. Bez úpravy stravy a pohybu to nefunguje. Zázračné recepty neexistují. LP Mysimba je lék, který pomáhá nastavit nový životní styl a ten dodržet.
- Zvážit jako pomoc při hubnutí také farmakoterapii, kam patří i LP Mysimba, se dnes doporučuje vždy u lidí s BMI nad 27 a alespoň jedním onemocněním, které je spojeno s nadváhou (především hypertenze, zvýšený cholesterol a diabetes), a u lidí s BMI nad 30.
- Farmakoterapie je součástí komplexního přístupu ke snižování hmotnosti.



JAK PŘÍPRAVEK MYSIMBA FUNGUJE A POMÁHÁ

- Příjem potravy řídí dvě mozková centra, konkrétně centrum hladu a centrum odměn. Jídlo pro nás není jen způsobem, jak doplnit potřebné živiny, ale i způsobem, jak si zajistit příjemné pocity, odměnu.
- Centrum hladu je nastavené na naši poslední nejvyšší hmotnost. Pokud se rozhodneme hubnout a začínáme svou hmotnost snižovat, naše centrum hladu se bouří a snaží se nás dříve či později dostat zpět na původní nejvyšší hmotnost, tu, kterou si pamatuje.
- Centrum odměn je ještě zákeřnější. Při jídle, zejména chuťově výrazném, sladkém, slaném, se vyplavují látky, které navozují již zmíněné příjemné pocity. Náš mozek po nich touží a nutí nás je opakovat, tedy jíst, i když vlastně nemáme hlad.
- LP Mysimba má tzv. dvojitý účinek, snižuje pocit hladu a omezuje i chuť na něco dobrého. Pomáhá tedy i ve chvíli, kdy vlastně nemáme hlad, ale „honí nás mlsná“, která se často nedá zastavit.
- LP Mysimba tak pomáhá omezit příjem jídla a kalorií a tento omezený příjem udržet.
- Mechanismus účinku LP Mysimba je poměrně složitý a komplexní.

CENTRUM
ODMĚNY

CENTRUM
HLADU



JAKÝ VÝSLEDEK MŮŽETE OČEKÁVAT A ZA JAK DLOUHO

- Podobně jako u řady dalších léků, i LP Mysimba působí u každého individuálně a je velmi obtížné výsledek dopředu předpokládat nebo odhadnout. Každý bude reagovat trochu nebo výrazně jinak.
- Výsledek léčby LP Mysimba by se měl hodnotit po 16 týdnech užívání, kdy by mělo dojít minimálně k 5% poklesu hmotnosti. Pokud k tomuto poklesu nedojde, je třeba přípravek vysadit. V případě pokračování užívání i po 16. týdnu je třeba přehodnotit potřebu další léčby vždy po roce.
- Úbytek pěti procent tělesné hmotnosti se může zdát na první pohled málo, ale tím se nenechte odradit. Už pouhé 5% snížení hmotnosti má významný zdravotní přínos, který se při dalším hubnutí, o 10 % nebo 15 % původní hmotnosti, zvyšuje.
- Cílem není rychle zhubnout, ale postupně hmotnost snížit, zvyknout si na nový způsob stravování a hlavně, hmotnost si dlouhodobě udržet a cítit se lépe.
- Dobrým výsledkem po prvním měsíci může být již to, že nic navíc nepřiberete.
- Hubnutí není sprint, ale běh na delší trať a nemá smysl „přepálit“ začátek.

JAK SI NASTAVIT CÍLE V HUBNUTÍ A JAK JE SLEDOVAT

- Řekněte si, proč chcete zhubnout, co Vám to přinese. Motivace je důležitá.
- Stanovte si, co chcete změnit v tom, jak jíte nebo jak se hýbete. A krůček po krůčku si za tím jděte.
- Domluvte se se svým lékařem, jaký je pro Vás reálný cíl po prvním měsíci a po 4 měsících (16 týdnech). Kolik byste mohli shodit kilogramů nebo centimetrů v pase.
- Zkuste si najít jinou radost, než je jídlo nebo mlsání.
- Požádejte o podporu svoji rodinu, okolí. Každá pomoc zvyšuje Vaši šanci na úspěch.
- Važte se jednou týdně, vždy ve stejnou dobu a za stejných podmínek (jídlo, oblečení, zavodnění, ...)
- Je velmi vhodné měřit i obvod pasu. Obvod pasu je důležitý ukazatel zdravotního rizika „kil navíc“. Někdy se stane, zejména po prvním měsíci, že váha neukazuje méně kilogramů, ale přitom se Vám sníží obvod pasu. A to je dobrý výsledek.
- Důležité není zhubnout co nejrychleji, ale snížit svoji hmotnost tak, abyste se cítili lépe a aby toto snížení zlepšilo Vaše zdraví a kondici. A především – abyste svoji sníženou hmotnost udrželi.

UŽÍVÁNÍ PŘÍPRAVKU MYSIMBA

- LP Mysimba, jako spousta dalších léků, není určen pro všechny. Jsou lidé, kteří by jej neměli nikdy užívat. Váš lékař by měl dobře znát situace, kdy není možné lék předepsat.
- Vaše tělo si musí na přípravek nejdříve „zvyknout“. Proto se s užíváním přípravku začíná postupně a obvykle následujícím způsobem:

Týden	Ráno	Večer
1.	1	
2.	1	1
3.	2	1
4. a dále	2	2

Některé zdravotní stavy vyžadují nižší dávku. Užívejte vždy dle pokynů lékaře. Zobrazená tableta nepředstavuje její skutečnou velikost.

První týden:	1 tableta ráno	
Druhý týden:	1 tableta ráno	1 tableta večer
Třetí týden:	2 tablety ráno	1 tableta večer
Čtvrtý týden:	2 tablety ráno	2 tablety večer

- Vždy se řiďte pokyny svého lékaře, který Vám může na základě Vašeho zdravotního stavu nebo léků, které užíváte, doporučit jiné dávkování.
- Tablety je nutné spolknout celé.
- Pokud zapomenete tabletu užít, užijte další v obvyklém čase. Například když zapomenete ve 2. týdnu ráno užít tabletu, užijete večer pouze 1 tabletu. Zapomenutou tabletu „nedoháníte“.

Možné nežádoucí účinky

- Stejně jako řada jiných léků, i LP Mysimba má nežádoucí účinky. Objevují se především při navyšování dávků a mezi nejčastější patří nevolnost, zácpa, bolesti hlavy a zvracení.
- Nežádoucí účinky obvykle vymizí během 2–4 týdnů užívání. Zejména ty spojené se zažívacím traktem (nevolnost, zvracení). Pokud se vyskytnou, vždy je konzultujte se svým lékařem.
- V omezeném počtu případů se mohou vyskytnout i další nežádoucí účinky, jako jsou třes, úzkost, návaly horka. Pokud k nim dojde, informujte vždy svého lékaře, který Vám LP Mysimba předepsal.
- Pokud pozorujete jakékoliv nežádoucí účinky nebo pocity spojené s užíváním LP Mysimba, informujte o tom vždy svého lékaře, který Vám LP Mysimba předepsal.
- Vždy informujte svého lékaře a poradte se s ním, pokud začnete užívat jiné léky nebo se rozhodnete otěhotnět.
- Svého lékaře vždy informujte, pokud:
 - užíváte nebo začnete užívat jakékoliv léky, zejména antidepresiva, léky obsahující opiáty nebo opiátové agonisty.
 - máte nebo se u Vás v průběhu užívání LP Mysimba objeví sebevražedné myšlenky.

JAK NEŽÁDOUCÍM ÚČINKŮM PŘEDCHÁZET A JAK JE ZVLÁDAT

- Užívejte LP Mysimba vždy s jídlem, minimálně s kouskem suchého chleba.
- Pijte dostatečné množství vody, to je při snižování počtu přijatých kalorií vždy důležité.
- Pokud se nežádoucí účinky objeví, vždy situaci konzultujte se svým lékařem.

CO DĚLAT, KDYŽ HUBNUTÍ NEJDE TAK, JAK JSTE SI PŘEDSTAVOVALI:

- Neztrácejte odhodlání, všechno se dá vyřešit.
- Hubnutí někdy probíhá „skokově“, takže pokud se pár týdnů nic neděje, není třeba hned klesat na mysli.
- Zejména první měsíc nemá na konečný výsledek zásadní vliv a hubnutí není jediný ukazatel. Pokud jste doteď pravidelně přibírali, už nulový přírůstek hmotnosti můžete považovat za úspěch.
- Konzultujte situaci se svým lékařem. Mějte ale pořád na paměti, že pro vyhodnocení výsledku léčby je rozhodující až 16. týden.

Další informace, které by Vás mohly zajímat:

Body Mass Index – BMI a obvod pasu

- BMI je ukazatel závažnosti kil navíc. Není zcela dokonalý, ale pro základní orientaci zcela dostačující.
- **Výpočet:** $BMI = \text{hmotnost (kg)} / \text{výška}^2 \text{ (m)}$
- **Příklad:** Hmotnost: 98 kg, výška: 170 cm (1,7 m)
 $BMI = 98 / 1,7^2$ nebo $98 / 1,7 \times 1,7 = 33,9$

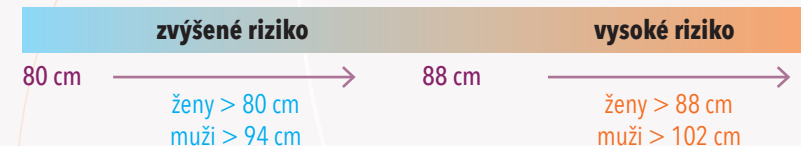
BMI	Kategorie	Zdravotní rizika
< 18	podváha	vysoká
19-24	norma	minimální
25-29	nadváha	nízká až lehce zvýšená
30-34	obezita 1. stupně	zvýšená
35-39	obezita 2. stupně	vysoká
> 40	obezita 3. stupně	velmi vysoká

Pokud se Vaše BMI pohybuje v hodnotách nadváhy, tedy 25–29, je pro Vás zásadní obvod pasu, který úzce souvisí s výskytem metabolických komplikací. Právě ty vedou k častějším infarktům, mozkovým příhodám atd.

Pas se měří v polovině vzdálenosti mezi horní hranou lopaty kosti kyčelní a posledním (spodním) žebrem. Důležité také je, zda již máte nějaké onemocnění spojené s nadváhou, například diabetes II. typu nebo prediabetes, hypertenzi, zvýšené hladiny krevních tuků.



Obvod pasu (cm)



KONKRÉTNÍ, NEJČASTĚJI POPISOVANÁ ONEMOCNĚNÍ SPOJENÁ S OBEZITOU³

S nadváhou a obezitou je spojeno více než 200 onemocnění.

Už pokles hmotnosti o 5–10 % má výrazné preventivní účinky u kardiovaskulárních onemocnění, cukrovky 2. typu a hypertenze, ale snižuje i další zdravotní rizika obezity.³

Zvýšený krevní tlak	13 typů onkologických onemocnění
Narušené hladiny krevních tuků	Spánková apnoe
Cukrovka 2. typu	Bolesti kloubů, artróza
Problémy s plodností u žen	Pálení žáhy
Problémy s plodností u mužů kvůli nízké hladině testosteronu	

**OBEZITA ZKRACUJE DÉLKU
ŽIVOTA O 2–10 LET V ZÁVISLOSTI
NA JEJÍM STUPNI.⁴**



- Pro úspěšné hubnutí je důležitý dostatečný spánek a minimalizace stresu.
- Pokud spíte málo a špatně, vyhledejte spánkovou poradnu, pokud se trápíte nadměrným stresem, vyhledejte pomoc u psychologa.
- Přečtěte si příbalovou informaci LP Mysimba. Pokud Vás něco zarazí, budete chtít vědět více, konzultujte to prosím se svým lékařem.
- Požádejte svoje přátele a rodinu o podporu při Vašem úsilí snížit hmotnost a znovu nepřibrat.
- Základem snižování hmotnosti a udržení snížené hmotnosti je vždy změna stravování a pohybu. LP Mysimba Vám pomůže tuto změnu nastartovat a udržet, protože omezuje pocit hladu, a především vůlí obtížně zvladatelné „chutě“ na jídlo a pochutiny, tzv. bažení. Pouhé užívání LP Mysimba, bez úpravy stravy a pohybu, ale nestačí.
- Proto prosím věnujte pozornost i dalšímu obsahu tohoto startovacího balíčku.

Může to být lehčí!

Reference:

1. Obesity in adults: a clinical practice guideline, CMAJ 2020 August 4;192:E875-91. doi: 10.1503/cmaj.191707.
2. O. Billes SK et al. Naltrexone/bupropion for obesity: an investigational combination pharmacotherapy for weight loss. Pharmacol Res. 2014;84:1-11.
3. Společné stanovisko odborných společností k farmakologické léčbě obezity: Gastroent Hepatol 2020; 74(6):499-512.
4. Whitlock G et al. Body-mass index and cause-specific mortality in 900 000 adults: collaborative analyses of 57 prospective studies. Lancet 2009;373:1083-96

BAUSCH Health

PharmaSwiss Česká republika s.r.o.
Jankovcova 1569/2c, Praha 7, 170 00
Tel.:+420 234 719 600, e-mail: czech.info@bauschhealth.com
www.pharmaswiss.cz

AEContrace-Mysimba@primevigilance.com

MYS-CZ2402-0602
MYS-0238-002 02/24



Mysimba[®]
(naltrexone HCl/bupropion HCl)
8 mg / 90 mg • tablety s prodlouženým uvolňováním