

### Médicaments contrefaits

On retrouve des contrefaçons de médicaments partout dans le monde. Il peut s'agir de mélanges aléatoires de produits toxiques comme de préparations inactives et inefficaces. Certaines renferment un principe actif déclaré et ressemblent tant au produit authentique qu'elles trompent aussi bien les professionnels de la santé que les patients. Mais, dans tous les cas, elles sont d'origine inconnue et leur composition n'est pas fiable. Elles sont toujours illégales. Elles peuvent entraîner des échecs thérapeutiques, voire la mort. Leur élimination constitue un défi considérable pour la santé publique.

(OMS)



Une contrefaçon assez fréquente...

### Qualitäts-Checkliste für Arztbewertungsportale

Bundesärztekammer und Kassenärztliche Bundesvereinigung haben gemeinsam einen Katalog mit Qualitätsanforderungen für Arztbewertungsportale herausgegeben. In den vergangenen Jahren haben sich im Internet zahlreiche Portale etabliert, die sich qualitativ aber stark unterscheiden. Bewertungsportale werden im Gesundheitswesen an Bedeutung zunehmen. Umso wichtiger ist es, allgemeingültige Qualitätsstandards für die Online-Bewertung von Ärzten und Krankenhäusern zu entwickeln. Das Einhalten dieser Standards soll die Verlässlichkeit der angebotenen Information gewährleisten.

(Bundesärztekammer)

### Tagsüber extrem müde und nachts am Schnarchen?

Menschen, die tagsüber unter extremer Müdigkeit leiden und gar einschlafen, leiden vielleicht an Schlafapnoe. In der Schweiz sind rund 150 000 Personen von dieser Krankheit betroffen, nur die wenigsten wissen es. «Eine unbehandelte Schlafapnoe kann verheerende Folgen haben: Ein Verkehrsunfall wegen Sekundenschlaf oder Herzkreislauf-Erkrankungen», sagt der Lungenspezialist Dr. med. Robert Thurnheer. Mit einem kurzen Online-Test unter [www.lungenliga.ch](http://www.lungenliga.ch) kann jeder sein Schlafapnoe-Risiko prüfen. Der Test gibt Auskunft, ob ein Arztbesuch angebracht ist. Schlafapnoe kann einfach und dauerhaft behandelt werden, am besten mit der sogenannten CPAP-Therapie (Continuous Positive Airway Pressure). Dabei trägt der Patient eine Nasen- oder Gesichtsmaske, die Schnarchen und Atempausen verhindert.

(Lungenliga)



Eine CPAP-Maske soll Schnarchen und Atempausen verhindern.

### Fisch essen: wie viel und welchen?

Die Meere sind überfischt, die Fische mit Schadstoffen verseucht; so lauten die Schlagzeilen. Soll man da noch Fisch essen? Aus ernährungsphysiologischer Sicht gilt Fisch als wertvolles Lebensmittel, das Proteine, die Vitamine A und D sowie B-Vitamine und Jod liefert und vor allem eine wichtige Quelle für die Omega-3-Fettsäuren EPA (Eicosapentaensäure) und DHA (Docosahexaensäure) ist. Aus ökologischer Sicht gilt es, die Auswahl der Fischarten zu beachten. Bedrohte Fischarten wie z. B. Heilbutt, Red Snapper, Rotbarsch, Steinbutt, See-

zunge oder Schwertfisch sollten gemieden werden (siehe [www.wwf.ch/fisch](http://www.wwf.ch/fisch)). Zuchtfische werden teils mit Fischmehl und Fischöl aus der Verarbeitung bedrohter Fischarten gefüttert. Es ist daher wichtig, nur Fische mit dem MSC- oder Bio-Label zu essen. Schwangere sollten auf Fische wie Hai, Schwertfisch, Marlin/Speerfisch, Ostsee-Lachs und -Hering wegen einer zu hohen Belastung an Quecksilber und Dioxinen verzichten.

(Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE)



Aus ökologischer Sicht sollten Red Snapper, Heilbutt und Steinbutt nicht mehr auf dem Speisezettel stehen.

### Le cancer du col de l'utérus

Toutes les femmes, même la génération des jeunes filles vaccinées contre le papillomavirus, peuvent développer un cancer du col de l'utérus. La Ligue contre le cancer recommande donc un dépistage régulier par frottis. Des stades précurseurs de cancer peuvent ainsi être décelés et traités. Leur développement en cancer peut par la même occasion souvent être évité. Chaque année en Suisse, quelque 230 femmes développent un cancer

du col de l'utérus et 90 en décèdent. Près de la moitié des femmes sont âgées de moins de 50 ans au moment du diagnostic. De plus, 5000 stades précurseurs de ce cancer sont dépistés chaque année. Grâce au dépistage par frottis ces stades précurseurs peuvent être décelés et traités. Dans de nombreux cas, leur développement en cancer peut ainsi être évité.

(Ligue contre le cancer)