

Tisková zpráva

Lékárníci radí: během dovolené na horách nepřeceňujte své síly. Na dovolené bychom měli zrelaxovat, nikoliv dohánět zanedbaný pohyb z celého roku

Praha, 14. února 2020 – Současné období jarních prázdnin tráví mnoho rodin mimo domov. Změna běžného denního režimu přitom přináší zvýšenou pravděpodobnost zdravotních komplikací, ať už přemírou fyzické aktivity nebo nesprávného užívání léků. V lékárně určené na cesty by vedle dostatečného množství pravidelně užívaných léčiv neměly podle lékárníků chybět ani pohotovostní léky a základní zdravotnické prostředky. S jejich výběrem poradí odborný personál v lékárně. Pokud trávíte dovolenou na horách, nezapomeňte ani na vhodnou ochranu proti slunečnímu záření, které je zde mnohem intenzivnější.

Školáci si v těchto dnech užívají jarní prázdniny a mnoho rodin vyrazí na dovolenou, nejčastěji na hory. Někteří pacienti si ale zapomenou své léky doma, což může být na horách složitě řešitelná situace komplikující nastavenou léčbu. „Z hlediska dodržení farmakoterapie je zásadní, aby se pacienti před odjezdem na dovolenou ujistili, že mají dostatečné množství pravidelně užívaných léků,“ říká **Mgr. Aleš Krebs, PhD., prezident České lékárnické komory (ČLnK)**, a upozorňuje, že není ideální spoléhat na vyzvednutí léků až v místě pobytu. „Přestože je možné nechat si od svého lékaře zaslat eRecept do mobilního telefonu a vyzvednout si léky až v místě pobytu, nemusí to být vždy ideální řešení. I s ohledem na vzdálenost lékárny v těchto místech to může přinést i výrazné komplikace při jejich vyzvednutí. Proto je vhodnější zajistit si své léky ještě před odjezdem na dovolenou,“ dodává **prezident ČLnK Mgr. Aleš Krebs, PhD.**

Nezapomeňte na správně vybavenou lékárníčku – pro děti i pro dospělé

Na cesty je vhodné přibalit vedle pravidelně užívaných léků také správně vybavenou cestovní lékárníčku. Její součástí by měly být vedle pravidelně užívaných léků také léky pohotovostní:

- Léky proti bolesti a horečce
- Léky na bolest v krku
- Léky proti průjmům a zvracení
- Léky na rýmu a kašel
- Léky na problémy s trávením
- A nesmí chybět ani prostředky na ošetření drobných poranění

Pro další informace:

Mgr. Aleš Krebs, Ph.D., prezident ČLnK:

PharmDr. Martin Kopecký, Ph.D., viceprezident ČLnK:

Mgr. Michaela Bažantová, tisková mluvčí ČLnK:

+420 603 796 826, krebs@lekarnici.cz

+420 604 344 754, kopecky@lekarnici.cz

+420 776 365 213, bazantova@lekarnici.cz

(náplasti, dezinfekce, obvaz,
stahovací obinadlo, bandáž či
taping)

Na pobyty v horských oblastech je optimální vzít s sebou navíc opalovací krém s vyšším faktorem, krém na obličej do větru a mrazu, krém na ruce a pomádu na rty s SPF faktorem.

„Přípravky na stejné zdravotní obtíže jsou v mnoha případech pro děti a dospělé více či méně odlišné, ať už samotným složením přípravku nebo silou. Je proto důležité, aby rodinná lékárníčka obsahovala přípravky pro všechny členy rodiny. Při cestě na české hory velmi dobře poslouží také mobilní aplikace Lékárny v ČR, kde je možné nalézt nejbližší lékárny, a to včetně jejich otevírací doby a telefonního spojení,“ vysvětluje **viceprezident ČLnK PharmDr. Martin Kopecký, Ph.D.**

Nepodceňujte sílu horského počasí

Na letní dovolenou jsme již zvyklí vybavit se vhodnými ochrannými prostředky na opalování. Na ty bychom ale neměli zapomenout ani při pobytu na horách v zimě. *„Mnoho lidí podceňuje sílu slunce na horách a v zimě se dostatečně nevybaví vhodnými ochrannými prostředky. Sluneční paprsky se odrážejí od sněhu, čímž se jejich síla násobí. Je tedy nezbytné chránit kůži před spálením a zejména před rizikem vzniku melanomu. V zimě je nejvíce ohroženou oblastí obličej – především nos, tváře a ústa. Na rozdíl od zbytku těla je tato část neustále vystavena extrémním povětrnostním podmínkám, a navíc je zde pokožka jemnější než na zbytku těla. Proto je potřeba před pobytem na slunci i v průběhu dne aplikovat na obličej vhodný opalovací krém a rty chránit pomádou. Oba přípravky by měly mít vysoký SPF faktor,“* říká **lékárnice a tisková mluvčí ČLnK Mgr. Michaela Bažantová.**

Kromě silných slunečních paprsků je potřeba pokožku chránit i před mrazem a větrem, které ji mohou vysušovat a poškozovat. *„V zimě je vhodné na obličej používat speciální krém do větru a mrazu, který působí před nepříznivým počasím jako bariéra,“* doplňuje **Mgr. Bažantová.**

Na horách zanedbaný pohyb nedoženete, spíše vás doženou zdravotní komplikace

Pro poklidný čas strávený během dovolené je důležité nepřepínat své síly a cíleně relaxovat. *„Během zimní dovolené, zejména na horách, má mnoho lidí potřebu dohnat pohybový deficit z celého roku. Lidé tělo vystaví nadměrné fyzické zátěži, na kterou nejsou z průběhu roku zpravidla zvyklí. To může vést ke zdravotním komplikacím nejen během dovolené, ale i po návratu domů. Účelem dovolené je organismus zregenerovat, nikoliv přepsat sportovní rekordy,“* upozorňuje na častý nešvar zimních dovolených **PharmDr. Martin Kopecký, Ph.D.**

Česká lékárnická komora je samosprávná nepolitická stavovská organizace sdružující lékárníky. Byla zřízena zákonem ČNR č. 220/1991 Sb., o České lékařské komoře, České

Pro další informace:

Mgr. Aleš Krebs, Ph.D., prezident ČLnK: +420 603 796 826, krebs@lekarnici.cz
PharmDr. Martin Kopecký, Ph.D., viceprezident ČLnK: +420 604 344 754, kopeccky@lekarnici.cz
Mgr. Michaela Bažantová, tisková mluvčí ČLnK: +420 776 365 213, bazantova@lekarnici.cz



Česká lékárnická
komora

Rozárčina 1422/9 | 140 02 Praha 42
tel.: 241090661 | fax: 241090672
www.lekarnici.cz | komora@lekarnici.cz

stomatologické komoře a České lékárnické komoře. Její ustavující sjezd se uskutečnil 28.–29. září 1991.

Česká lékárnická komora dbá, aby její členové vykonávali své povolání odborně, v souladu s jeho etikou a způsobem stanoveným zákony a řády komory. Zaručuje odbornost svých členů a potvrzuje splnění podmínek k výkonu lékárnického povolání. Posuzuje a hájí práva a profesní zájmy svých členů, stejně tak chrání jejich profesní čest.

Pro další informace:

Mgr. Aleš Krebs, Ph.D., prezident ČLnK:

+420 603 796 826, krebs@lekarnici.cz

PharmDr. Martin Kopecký, Ph.D., viceprezident ČLnK:

+420 604 344 754, kopecky@lekarnici.cz

Mgr. Michaela Bažantová, tisková mluvčí ČLnK:

+420 776 365 213, bazantova@lekarnici.cz

www.lekarnici.cz

Váš lékárník – rádce ve zdraví i nemoci