



# LÉKÁRNICKÉ KAPKY

2021  
ČESKÁ LÉKÁRNICKÁ KOMORA

*Fröhliche Weihnachten  
und ein glückliches Neues Jahr*  
Merry Christmas and a happy New Year



E-newsletter České lékárnické komory

12/2020 PROSINEC

## UŽIJTE SI SVÁTKY VE ZDRAVÍ

V období Vánoc hrozí zdravotní obtíže více než obvykle. Lékárníci přinášejí doporučení, jak těm nejčastějším předejít.

**Zkontrolujte si, jestli máte doma dostatečné množství pravidelně užívaných léků.**

**Nikdy neužívejte paracetamol v kombinaci s alkoholem nebo na kocovinu.**

**Vyhňte se zažívacím obtížím.**

Mnoho lidí u svátečních tabulí zapomíná na střídmost, a to zásadně zvyšuje výskyt trávicích obtíží. Těm je vhodné předcházet uměřeností v jídle a dostatečným pohybem. V žádné domácnosti by neměla chybět vhodně vybavená lékárníčka obsahující i aktivní uhlí. Máte-li potíže se žlučníkem, je třeba vyvarovat se nevhodných potravin.

**JAKÉ POTRAVINY TO JSOU? ►**

## ON-LINE PORADNA I O SVÁTČÍCH

Ne vždy máte cestu do lékárny, abyste se zeptali svého farmaceuta nebo je váš dotaz intimnějšího rázu a chcete mít pro konzultaci klid svého domova. Na internetu dnes najdete po zadání dotazu do vyhledávače desítky či stovky odkazů se „zaručenou“ odpovědí. Neriskujte. Pošlete dotaz skutečným profesionálům – lékárníkům, kteří vám s vaším problémem poradí.

Neváhejte se lékárníkům zeptat večer, o víkendu i o svátcích. Naše odborná poradna garantovaná Českou lékárnickou komorou je vám k dispozici kdykoliv a na vaše dotazy odpoví odborníci i v průběhu vánočních svátků během pár dní.

**ON-LINE PORADNA ►**

## PÁLENÍ ŽÁHY



Pálení žáhy patří mezi nejčastější zažívací potíže. Ačkoliv je to zvláště na konci roku, při hojnosti dobrot, hodně těžké, nejjednodušší je při pálení žáhy přistoupit k režimovým opatřením a odlehčit jídelníček. Jak na to? ►

## JAK SI PORADIT S KOCOVINOU?



Ráno si říkáte, že jste si to další skleničku dávat neměli... Situace, na kterou má každý ten svůj „nejlepší recept“. Co ale můžeme pro naše tělo skutečně udělat, aby mohlo alkohol odbourat a proč rozhodně neužívat léky s paracetamolem? ►

## POZOR NA LÉKY ZA VOLANTEM



Rušněji je koncem roku i na silnicích, kdy vyrážíme na návštěvy nebo třeba na hory. Kromě zimní výbavy je ale třeba řešit ještě další podstatnou věc, která má vliv na bezpečnost jízdy. Jsou to léky, které mohou ovlivnit naši schopnost řídit. ►

## ALKOHOL – PŘÍTEL, KTERÝ (NE)POMÁHÁ



Se skleničkou alkoholu si připijíme „na zdraví“, koncem roku ještě častěji než jindy. Informace o prospěšných účincích alkoholu nejsou dokázané, ač bychom si to třeba přáli. Kolik alkoholu obsahují jednotlivé nápoje a proč to s pitím nepřehánět? ►



WWW.LEKARNICKEKAPKY.CZ