



#### JAK SI UŽÍT VÁNOCE VE ZDRAVÍ

Vánoce nejsou jen svátky klidu a pohody, ale bohužel i častějších zdravotních komplikací. Dejte na rady lékárníků a užijte si svátky v klidu. Na co se můžete připravit s předstihem a čemu se vyvarovat?

1. Zkontrolujte si, jestli máte doma dostatečné množství pravidelně užívaných léků.
2. Vyhněte se zažívacím obtížím.
3. Nikdy neužívejte paracetamol na kocovinu.

Podrobnosti k jednotlivým doporučením [ČTĚTE ZDE](#). ►

#### VYUŽIJTE ODBORNÉ PORADENSTVÍ V LÉKÁRNÁCH

S končícím rokem bilancujeme a také si dáváme nové cíle či předsevzetí. Nebo si jen přejeme něco málo změnit a začít s rokem nadcházejícím pečovat o své zdraví. Lékárníci vám v tom pomohou! Odborné poradenství v lékárnách dnes poskytují zdravotničtí profesionálové již v sedmi oblastech. Lékárníci vám pomohou například s odvykáním kouření či s podporou ve snižování hmotnosti. Poradenství je garantováno Českou lékárnickou komorou. Pacienti tak mají zajištěno, že jim sužbu poskytuje odborník, který se v daném oboru vzdělává a má vědomosti o nejnovějších poznatcích.

[KOMPLETNÍ SEZNAM](#) ►

#### JAK SE ZBAVIT STRESU



Naše tělo má obranné mechanismy, které proti stresu pomáhají. Hlavní roli hraje nervová a hormonální soustava. Co se s námi při stresu děje? Jak se ho zbavit? Které léky pomáhají? Přinášíme odpovědi. ►

#### ŽALUDEČNÍ POTÍŽE



Vánoční a sváteční stoly jsou plné jídla i pití. Nadměrná konzumace čehokoliv ale našemu tělu neprospívá. Víte, jak rozlišit mezi zažívacími obtížemi a potížemi se žlučníkem z nadměrné konzumace a žaludečními vředy? ►

#### OTRAVA ALKOHOLEM



Připijeme si sice „na zdraví“, ale jedna sklenička za druhou může způsobit i vážné potíže. Kolik alkoholu obsahují oblíbené nápoje, jak poznat akutní otravu alkoholem a jak poskytnout první pomoc se dozvíte v článku. ►

#### ON-LINE PORADNA



Neváhejte se lékárníků 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. ►

