

Tisková zpráva

Rady lékárníků: Jak na popáleniny, cestovatelskou nevolnost a další letní patálie. Základem je dobře vybavená cestovní lékárníčka

Období dovolených je často spojeno s aktivitami, které nejsou běžnou součástí všedních dnů. Ať už jde o vystavování těla slunečním paprskům či náročné cestování, obě situace přináší opomíjená úskalí. Česká lékárnická komora (ČLnK) přináší doporučení k hladkému průběhu volných letních dnů: prevence popálenin od slunce a jak je případně léčit, opatření v boji s cestovní nevolností a rady, jak správně vybavit cestovní lékárníčku. Radu odborníka získají pacienti ve více než 2 700 lékárnách po celé České republice.

Praha, 19. června 2019 – První letní den je znamením blížících se prázdnin a dovolených. Během tohoto období lidé často přichází do lékárny pro radu spojenou s cestovatelskými zdravotními patáliemi. „Lékárny jsou velmi dobře dostupná zdravotnická zařízení, na která se podle všech průzkumů lidé s méně závažnými potížemi s důvěrou obracejí,“ uvádí **prezident ČLnK PharmDr. Lubomír Chudoba**.

Pozor na ostré sluníčko

Slunce naší kůži prospívá v několika ohledech. Zlepšuje její odolnost a schopnost regenerace, zmenšuje mikrobiální osídlení povrchu, zvyšuje prokrvení pokožky a hladinu vitamínu D. Pokud však svou kůži vystavíme slunci na příliš dlouhou dobu, snadno se můžeme spálit. „Ze slunečního záření sice nehrozí vážnější typy popálenin, přesto není vhodné se mu vystavovat, když je nejsilnější, tedy zhruba od 10 do 15 hodin. Nejvíce ohroženy jsou děti, jejichž kůže je citlivější,“ říká praktikující lékárník a zároveň **viceprezident ČLnK Mgr. Aleš Krebs, Ph.D.** Nejúčinnější ochranou je prevence před spálením kůže a rizikem vzniku rakoviny kůže. „Použití opalovacích přípravků s dostatečným ochranným faktorem odpovídajícím fototypu daného člověka by mělo být v letních měsících samozřejmostí. Některé obsahují bambucké máslo nebo kyselinu hyaluronovou, které přirozeně zlepšují hebkost pokožky, jiné zase antioxidanty, které pomáhají ochraňovat kůži před negativními vlivy slunečního záření,“ vysvětluje **viceprezident ČLnK Mgr. Aleš Krebs, Ph.D.** a dodává: „Mezi látky, které pomohou spálenou kůži zhojit a zregenerovat, patří zejména dexpanthenol zmírňující zánět a obnovující bariérovou funkci pokožky. Obecně jsou vhodné krémy a gely s vyšším obsahem vody, které pokožku příjemně zchladí. Dalšími výbornými hojivými prostředky na spáleniny jsou přípravky s obsahem aloe vera, k léčivům účinně tlumícím svědění a pálení pak patří antihistaminika.“

Cestovatelská nevolnost trápí asi 5 % lidí. Projevy lze ale zmírnit

Zdravotní problémy mohou některé pacienty sužovat již během cesty na dovolenou. Cestovatelská nevolnost neboli kinetóza je soubor nepříjemných příznaků, které lidem znepríjemňují nejen přesun dopravními prostředky, ale také volnočasové aktivity. „Cestovatelská nevolnost postihuje asi 5 % cestovatelů a projevuje se značně individuálně. Zpravidla je spojena s bolestí hlavy, nevolností či nadměrnou přecitlivělostí na pachy a zvuky. U těchto zdravotních obtíží lze zmírnit



jejich projevy a zajistit komfortnější cestování," upozorňuje **lékárnice a tisková mluvčí ČLnK Mgr. Michaela Bažantová**. Mezi preventivní opatření v rámci dopravy patří sezení po směru jízdy a zajištění dostatečného přísunu čerstvého vzduchu. Vhodné je také necestovat hladový ani přejedený a zařadit pravidelné přestávky. „Před rozvojem cestovatelské nevolnosti mohou pomoci léčiva dostupná bez lékařského předpisu, ten nejběžnější s účinnou látkou moxastin, či žvýkačky s dimenhydrinátem. Prokázané účinky proti nevolnosti a zvracení má také zázvor," popisuje prostředky, které jsou běžně dostupné v lékárnách, **Mgr. Michaela Bažantová**.

Lékárnici apelují: nezapomeňte přibalit na dovolenou lékárníčku

Dovolená není zárukou, že se nepříhoda žádná zdravotní problémy. Také na cestách je důležité mít po ruce alespoň základní léčivé přípravky a prostředky pro první ošetření. „Cestovní lékárníčka by měla být vybavena s ohledem na místo, délku a charakter pobytu. Zásadní je počet cestovatelů, přítomnost dětí i chronických pacientů," říká **Mgr. Aleš Krebs, Ph.D., viceprezident ČLnK**, s tím, že v první řadě je důležité přibalit dostatečné množství pravidelně užívaných léků. Podle účastníků a charakteru cesty je pak vhodné do lékárníčky zahrnout:

- Léky proti cestovní nevolnosti
- Léky proti bolesti a horečce
- Léky proti průjmům
- Léky proti alergii
- Léky proti kašli a rýmě
- Léky na popáleniny
- Oční přípravky ke zklidnění a dezinfekci oka
- Dezinfekční prostředky
- Prostředky na zakrytí ran
- Teploměr
- Repelentní přípravky
- Opalovací přípravky

Inspirujte se tipy na léto pro vaše zdraví

Více informací získáte v některé z více než 2 700 českých lékáren. Tu nejbližší je možné dohledat v mobilní aplikaci Lékárny v ČR. Tipy na léto pro své zdraví naleznete také na portálu www.lekarnickekapky.cz.

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

PharmDr. Lubomír Chudoba, prezident ČLnK:
Mgr. Aleš Krebs, Ph.D., viceprezident ČLnK:
Mgr. Michaela Bažantová, tisková mluvčí ČLnK:

+420 734 682 233, chudoba@lekarnici.cz
+420 603 796 826, krebs@lekarnici.cz
+420 776 365 213, bazantova@lekarnici.cz

