

## Doplňující tisková informace

### Praktické rady lékárníků: nejčastější neduhy při vánočních svátcích a jak se s nimi vypořádat

Praha 16. prosince 2021

Česká lékárnická komora (ČLnK) připravila přehled různých zdravotních neduhů, které mohou pacienty na přelomu roku potkat, a rady a tipy, jak se s nimi vypořádat.

Pokud je možné řešit zdravotní problém samoléčbou, je vždy nejjistější poradit se v lékárně. Lékárníci léčivým přípravkům rozumí a sledují také průběžně odborné studie, jejichž poznatky mohou hrát klíčovou roli v rozhodnutí, zda je daný lék, a to i ten bez předpisu, vhodný, nebo kontraindikovaný pro daného pacienta. Lékárník poskytne pacientovi srozumitelnou radu a mnohdy doporučí i jiný, vhodnější přípravek s ohledem na ostatní okolnosti, o kterých nemusí mít pacient povědomí. Nezřídka pacient také od lékárníka dostane doporučení, že už je čas zdravotní stav konzultovat přímo s lékařem.

#### 1. Nachlazení, teplota, rýma, bolest v krku, bolest hlavy

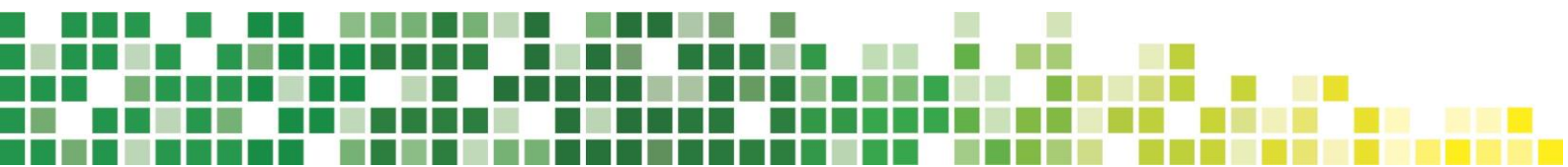
Při snižování zvýšené teploty je několik možných postupů. Obvykle lze podávat léky na bázi paracetamolu, ibuprofenu nebo kyseliny acetylsalicylové. Snižování teploty je vhodné podpořit velkým příjmem tekutin, které nemusí být horké. Dalším pomocníkem při zvládnání horečnatých stavů je přikládání vlažných obkladů na čelo, okolo zápěstí nebo okolo kotníků.

V boji s rýmou s ucpaným nosem jsou účinné nosní spreje či kapky. Lze volit léky s dekongesčním účinkem (snižující otok sliznice) nebo hypertonické roztoky, případně oba druhy přípravků kombinovat. K zajištění správného léčebného účinku je vhodné nesdílet lék s jiným pacientem, jelikož hrozí přenos onemocnění. V případě nadměrného užívání dekongesčních přípravků může také vzniknout závislost, proto lékárníci při výdeji zdůrazňují, aby je pacienti rozhodně neužívali déle než sedm dní.

Na zmírnění bolestí v krku je vhodné užití registrovaných léků ve formě pastilek nebo sprejů s dezinfekčním, protizánětlivým nebo anestetickým účinkem. Léčbu lze podpořit také cucáním bylinných pastilek a u dospělých použitím kloktadel.

Bolest hlavy lze řešit dostatečným pravidelným pitným režimem a při zhoršení užít lék na bolest s vhodnou účinnou látkou (ibuprofen, paracetamol a další). Výběr přípravku je vhodné jej vždy konzultovat s lékárníkem, který pacientovi poradí konkrétní přípravky i s ohledem na aktuální zdravotní stav pacienta a možné kontraindikace v případě užívání dalších léků.

Léky, především ty s paracetamolem nekombinujte s alkoholem, dodržujte maximální doporučené dávky i časové rozestupy, které vám je sdělil lékárník a jsou popsány v příbalovém letáku. Pozor také na kombinaci různých lékových forem s paracetamolem – například tablet, horkých nápojů nebo čípků. Dávky se sčítají bez ohledu na způsob aplikace.



## 2. Kašel

Ač se jedná o průvodní jev běžného nachlazení, v určitých případech může jít o příznak chřipky či jiného vážnějšího onemocnění, jako je černý kašel. Při suchém kašli se žádné hleny netvoří, naopak vlhký kašel je typický tvorbou hlenů, které však nemusí být vždy snadno vykašlávány. Na oba typy kašle existuje široká škála léčivých přípravků bez lékařského předpisu ve formě kapek, sirupů i tablet. Před samotnou léčbou se poraďte s lékárníkem. Neužívejte zároveň léky tlumící kašel a léky podporující vykašlávání, současné užití by zdravotní stav mohlo zhoršit.

Suchý dráždivý kašel může sám postupně odeznít nebo se může během pár dní změnit na vlhký. V takovém případě je důležité včas vysadit léky tlumící kašel, aby se hleny v organismu nehromadily, a případně je nahradit za léky expektorační (podporující vykašlávání).

Vhodnými přípravky na vlhký kašel jsou například léky s obsahem ambroxolu, bromhexinu, acetylcysteinu, erdosteinu nebo výtažku z břechťanu. Z antitusik (léků tlumících kašel) je možné vybírat mezi přípravky s obsahem butamirátu, dropropizinu nebo levodropropizinu či dextrometorfranu. Především u léků na tlumení kašle je nutné věnovat pozornost omezením a kontraindikacím a o jejich vhodném výběru se poradit s lékárníkem. Léčbě vlhkého a suchého kašle se věnuje tento [článek na webu Lekarnickekapky.cz](#).

## 3. Problémy s trávením

Nepříjemný silný tlak v oblasti žaludku, nevolnost, pocit na zvracení, to způsobuje přejedení, nevhodná kombinace jídel či nedostatečné pauzy mezi jednotlivými chody. Ideální je nepřejídat se a jíst v pravidelných, asi tříhodinových intervalech menší porce. Pokud jsou potíže výrazné je vhodné podpořit trávení např. mátovým, fenyklovým či anýzovým čajem, nebo bylinnými kapkami, které usnadní trávení a zmírní bolest. Pokud máte zkušenosti, že trávicí potíže po určitém jídle nastávají, lze užít léčivé přípravky s trávicími enzymy, které se zpravidla užívají v průběhu jídla, a nepříjemným zažívacím potížím předcházet.

K podráždění žlučníku dochází při konzumaci nevhodného jídla – především mastného, tučného, ostrého, ale také např. alkoholu či kávy. Ostrou bolest v pravém podžebří, která je doprovázená říháním či pocitu na zvracení, můžete vyřešit přípravkem podporující jednorázové vyprázdnění žlučníku a umožní strávit i jinak dráždivé jídlo. V lékárně lze pořídit tyto léky bez lékařského předpisu, např. Febichol či Isochol. Bolestivé křeče ve žlučníku i játrech zmírní i některé bylinné směsi, mátový nebo heřmánkový čaj, případně kapky na rostlinné bázi, například Cholagol.

Další užitečné rady věnované problémům s trávením je možné dohledat v tomto [článku na webu lekarnickekapky.cz](#).

### Pro další informace:

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

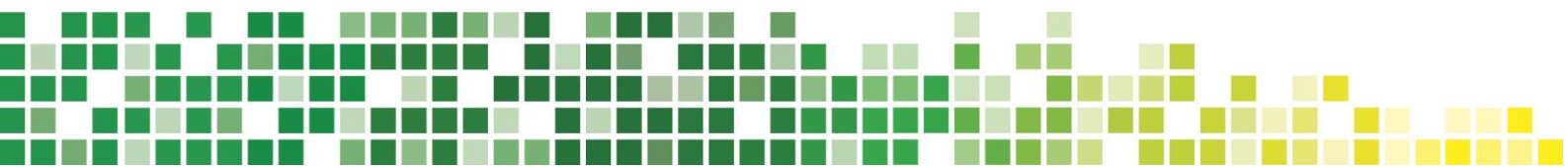
+420 603 796 826, [krebs@lekarnici.cz](mailto:krebs@lekarnici.cz)

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

+420 604 344 754, [kopeccky@lekarnici.cz](mailto:kopeccky@lekarnici.cz)

Mgr. Michaela Bažantová, tisková mluvčí ČLnK:

+420 776 365 213, [bazantova@lekarnici.cz](mailto:bazantova@lekarnici.cz)



#### 4. Zdravotní důsledky konzumace alkoholu

Bolest hlavy, žaludek na vodě a hrozný pocit únavy. Kocovina jako důsledek nadměrné konzumace alkoholu. Nejlépe je tomuto stavu předcházet a alkoholu se v ideálním případě zcela vyhnout, nebo jej konzumovat v symbolickém množství.

Mnoho příznaků, které hrozí po nadměrné konzumaci alkoholu, je dáno dehydratací organismu způsobenou etanolem. Proto je důležitou prevencí dostatečný příjem tekutin (vody) v průběhu konzumace, večer před ulehnutím i ráno po probuzení. Pro minimalizaci následků je vhodné také zaplnit žaludek, nejlépe něčím tučným. Především bychom se ale měli držet předsevzetí a pít alkohol opravdu střídmě, nejlépe vůbec.

Pokud kocovinu provází bolesti a nezbyvá než užít lék proti bolesti, musíme být opatrní s jejich výběrem. Naprosto nevhodné jsou ty, které obsahují paracetamol. Při jeho eliminaci se v organismu vytváří metabolit, který naše játra stačí za normálních okolností likvidovat. To však neplatí, pokud konzumujeme alkohol a tento metabolit naopak může působit hepatotoxicky a játra velmi závažně poškodit. Proto lékárníci nedoporučují užívání paracetamolu ani před konzumací alkoholu ani po ní. Léčit kocovinu ostatními léky proti bolesti také není příliš vhodné. Kyselina acetylsalicylová, ibuprofen a ostatní nesteroidní antiflogistika mohou působit dráždivě na žaludek a ten po večírku většinou nebývá připraven na další nápor. Bolesti hlavy, která se dostaví po požití alkoholu, se nejlépe zbavíte doplněním tekutin a dostatečným spánkem.

Nejlepší však je se alkoholu úplně vyhnout. Abstinent bychom měli i z důvodu užívání léků. Pokud lidé užívají léky na akutní potíže, například antibiotika, abstinují po dobu jejich užívání zpravidla bez zaváhání. Je ale mnoho léků, které lidé užívají chronicky, někdy celé roky, a u nichž je konzumace alkoholu kontraindikována. Mezi ně patří například léky na ředění krve nebo některé léky na tlak a samozřejmě sedativa a jiné léky, které ovlivňují psychiku.

*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 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.*

