

Tisková zpráva

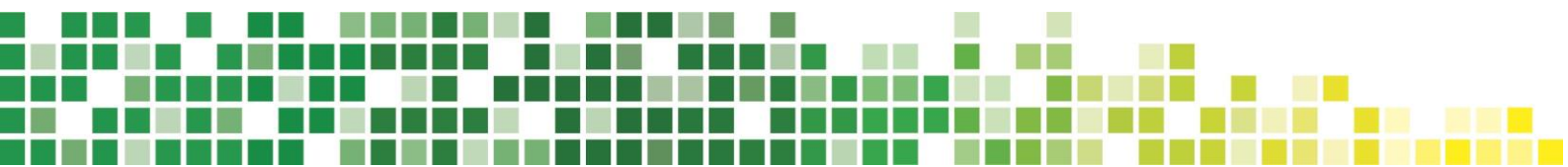
Lékárnici před vánočními svátky radí: Zajistěte si své předepsané léky, předejděte zažívacím problémům a dejte si pozor i na kombinaci léků s alkoholem

V období Vánoc hrozí zdravotní obtíže více než obvykle. Někteří chroničtí pacienti si před vánočními svátky nepořídí dostatek pravidelně užívaných léků, což může vzhledem k upravené ordinační době lékařů vést ke komplikacím. Otevřená lékárna je často jediným dostupným zdravotnickým zařízením, především v menších obcích. Je však potřeba mít na paměti, že lékárnici svým pacientům léky vázané na předpis bez platného receptu vydat nemohou. Řešením pro pacienta může být eRecept v mobilu, který mu umožní vyzvednout léky v jakékoliv otevřené lékárně. Pomocí aplikace Lékárny v ČR je možné do chytrého telefonu ukládat nejen sms identifikátory, ale nahrát i papírové průvodky a mít všechny eRecepty na jednom místě stále při ruce a rychle dohledatelné. 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. Závěr konce roku je spojen také s oslavami, které jsou u některých jedinců provázeny kocovinou. Kombinace léků s alkoholem jsou velmi nebezpečné, zejména pak v případě léků s obsahem paracetamolu.

Praha, 12. prosince 2019 – V průběhu Vánoc se mnoha chronickým pacientům mění harmonogram, na který jsou zvyklí z průběhu roku. Lékárnici se tak častěji setkávají se situacemi, jež mohou značně ovlivnit léčbu. „Mnozí pacienti na konci roku tráví čas jinak než obvykle a z toho plynou chyby v užívání předepsané medikace,“ uvádí **prezident ČLnK Mgr. Aleš Krebs, Ph.D.** „Lidé tráví více času mimo domov, ať už na návštěvách příbuzných či na horách. Je proto důležité si v první řadě zajistit dostatečné množství pravidelně užívaných léků a nezapomínat na předepsanou frekvenci dávkování. Při cestování je uchování eReceptu v mobilním telefonu nejvhodnější. Pravděpodobnost, že s sebou pacient nebude mít na cestách mobil, je mnohem nižší, než že doma zapomene papírovou průvodku. Pomocí aplikace Lékárny v ČR je možné do chytrého telefonu nahrát i papírové průvodky a mít všechny eRecepty na jednom místě stále při ruce,“ dodává s tím, že zajištění léčivých přípravků může v posledním týdnu roku zkomplikovat především upravená ordinační doba lékařských ordinací. V tomto období jsou tak často záchranou pro pacienty otevřené lékárny. I u lékáren je ovšem potřeba počítat vzhledem ke svátkům s upravenou otevírací dobou.

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



Nekažte si poslední dny v roce zažívacími obtížemi

Sváteční tabule jsou zpravidla plné tučnějších jídel, která se hůře tráví. Část populace se nevyvaruje přejídání, které může způsobit zažívací potíže. „Stejně jako v jiných případech je nejlepším lékem prevence, v tomto ohledu především střídmost při konzumaci jídla i alkoholu a dostatečná pohybová aktivita. Pokud trávící potíže nastanou, je dobré mít k dispozici vybavenou domácí lékárníčku, která obsahuje aktivní uhlí a další základní léčiva. Dobrým pomocníkem mohou být také léky s obsahem trávicích enzymů a v případě nadýmání poslouží léky s obsahem simetikonu,“ radí **praktikující lékárník a zároveň viceprezident ČLnK PharmDr. Martin Kopecký, Ph.D.**

Někteří pacienti mají během Vánoc v důsledku nestřídmé konzumace jídla také potíže se žlučníkem. „První pomocí v takových případech mohou být kapky se směsí bylinných výtažků nebo tobolky s obsahem fenipentolu, při přetrvávajících problémech je však nutná návštěva lékaře,“ upozorňuje **lékárnice a tisková mluvčí ČLnK Mgr. Michaela Bažantová** a připomíná, že odborné rady, jak obdobným komplikacím v průběhu Vánoc předejít, poskytnete pacientům jejich lékárník.

Na kocovinou nepoužívejte paracetamol. Nikdy

Oslavy končící nad ránem jsou často provázeny také následnou kocovinou, která se hlásí bolestí hlavy, žaludkem jako na vodě a pocitem silné únavy. Nejlepší je samozřejmě tomuto stavu předejít a konzumovat alkohol střídavě, nejlépe vůbec.

„Odbouráváním alkoholu v játrech za pomoci enzymu alkoholdehydrogenázy vzniká látka acetaldehyd. Ranní bolest hlavy je způsobena právě acetaldehydem a celkovou dehydratací organismu. Proto je důležité dodávat hodně tekutin (vody) nejen ráno, ale nejlépe ještě večer před ulehnutím. Léky proti bolesti, které obsahují paracetamol, jsou v případě kocoviny naprosto nevhodné. Pokud jsou vaše játra zaneprázdňena odbouráváním alkoholu, nelikvidují toxický metabolit paracetamolu, který je může nevratně poškodit. Bolesti hlavy, která se dostaví po požití alkoholu, se nejlépe zbavíte doplněním tekutin a dostatečným spánkem,“ radí **Mgr. Michaela Bažantová**.

Další praktické rady, které se budou hodit nejen během vánočních svátků naleznete na patientském webu <http://www.lekarnickekapky.cz>. Web obsahuje například článek o tom, [jakým potravinám se vyhnout při potížích se žlučníkem](#).

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.

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

