

# Lékárnické kapky

Newsletter České lékárnické komory



Česká lékárnická komora

## Česká lékárnická komora Vám přináší nové informační médium - Lékárnické kapky

### Uvnitř tohoto vydání:

*Den lékáren - Pozor na léky za volantem* 2

*Jaké reakce lze očekávat po užití některých léčiv* 2

*Na jaké skupiny léčiv si dát při řízení největší pozor* 2

*Označení lékáren zapojených do Dne lékáren* 2

*Lékárnice jsou také maminky* 3

*Lékárnice maminky radí, jak vybavit cestovní lékárníčku* 3

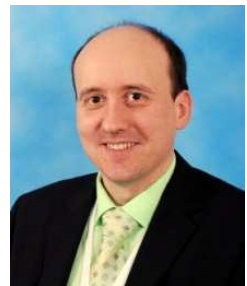
U příležitosti Dne lékáren Vám přinášíme první číslo Lékárnických kapek, občasníku České lékárnické komory pro média. Budeme Vám v něm občasně a nepravidelně přinášet nové informace z dění v komoře, reakce naší stavovské organizace na aktuální události i informace o některých aktivitách našich členů.

Proč občasník? Aktuální události kolem nás také nedodrží např. 14denní cyklus a my bychom Vás chtěli informovat co nejaktuálněji a v rozsahu větším, než je běžná tisková zpráva.

Přivítali bychom také Vaše zpětné reakce a náměty na komentovaná témata. Jedině tak mohou být Kapky „interaktivní“ a budou přinášet přesně ty informace, které se Vám zdají nejzajímavější.

Jméno autora příspěvku bude zároveň sloužit jako odkaz na jeho e-mailovou adresu. Můžete tak ihned reagovat, bez nutnosti ručně otevírat další program.

V dnešním čísle se budeme věnovat veskrze příjemným tématům. Jsou jimi na prvním místě *Den lékáren 2012* a osvětový projekt *Lékárnice jsou také*



*maminky.*

Přeji Vám mnoho příjemných chvil s Lékárníckými kapkami.

Mgr. Aleš Krebs, PhD.

Tiskový mluvčí ČLnK

## Den lékáren 2012 - Pozor na léky za volantem

Stejně jako v předchozích letech připravila i letos Česká lékárnická komora na 21. června 2012 tradiční akci – Den lékáren, letos již čtrnáctý. Tématem letošního ročníku je vliv léků na pozornost řidičů. Téma, o němž se příliš nemluví a přitom se týká všech lidí pohybujících se nejen po našich cestách. Zkuste si vzít své léky a odpovědět si sami pro sebe, zda víte, jaké z nich byste neměli před jízdou užívat, jaká doba by měla uplynout mezi jejich užitím a zasednutím za volant, případně jak poznáte, že

jsou rizikové? Že nevíte? Pak je Den lékáren a jeho téma určeno především Vám.



Pod pojmem *látka (léky) ovlivňující pozornost a řízení* si můžeme představit látky, které mohou měnit úroveň bdělosti, pozornosti a vnímání, bez ohledu na to, zda se jedná o účinek hlavní, vedlejší nebo nežádoucí. V závislosti na typu léčiva může dojít k různým typům reakce řidiče, nemusí se vždy jednat pouze o útlum, ale také o různé jiné změny vnímání, jako je rozmazané vidění, přeceňování vlastních schopností či agresivitu. Ani jedna ze zmíněných re-

*(Pokračování na stránce 2)*

### Aktuální témata

- *Den lékáren 2012*
- *Lékárnice jsou také maminky*

## Den lékáren 2012 - Pozor na léky za volantem

(Pokračování ze stránky 1)

akcí za volant nepatří!

V dnešní velmi široké paletě léků není často jednoduché se zorientovat ani pro odborníka, natož pro laika. Jeho pozice je v oblasti léků ovlivňujících řízení složitější v tom, že již nejsou rizikové léky označované jasným piktogramem upozorňujícím na nebezpečí ovlivnění pozornosti, pro někoho jsou navíc špatně čitelné příbalové letáky psané často velmi malým písmem. Proto jsme připravili letošní Den lékáren s mottem *Pozor na léky za volantem*. V jeho průběhu dostanou pacienti v lékárnách

informace nejen v rámci standardního výdeje, ale také prostřednictvím informačních letáků a rizikové léky budou označeny speciálně vytvořeným piktogramem. Zároveň si Vás dovolíme během Dne lékáren a následujícího týdne požádat o vyplnění krátkého anonymního dotazníku, který by nám měl dát aspoň základní odpověď na otázku, jaké znalosti mají naši pacienti-řidiči o svých lécích potenciálně ovlivňujících pozornost. Žádný obdobný průzkum zatím v rámci České republiky proveden nebyl, společnými silami bychom tak mohli do budoucna přispět k lepší informovanosti a výraznějšímu ozna-

čování rizikových léků.

Šťastný návrat z cest domů je jistě přáním každého řidiče. Může být však ovlivněn mnoha léky, u nichž byste to možná ani nečekali. Přijďte se proto i Vy poradit 21. června do lékáren, jak užívat léky při řízení vozidel. Nejbližší aktivně přihlášenou lékárnou najdete na webu České lékárnické komory [zde](#), poznat ji můžete i podle letáku na této stránce. Lékáren je již přihlášeno téměř 500.

Krásně prožité prázdniny a šťastný návrat do Vašich domovů Vám za všechny lékárníky přeje

[Mgr. Aleš Krebs, PhD.](#)

### Jaké reakce lze očekávat po užití některých léčiv?

V závislosti na typu užívaného léčiva může dojít k různým změnám reakcím:

- Pomalejší reaktivita, únava, malátnost a závratě, ospalost, mdloby
- Slabší koncentrace a zmatené myšlení
- Zkreslené vnímání, halucinace
- Přeceňování s následkem nadměrného riskování
- Horší koordinace, nemotornost, nestabilita, ztráta rovnováhy, svalová ztuhlost
- Chybné rozhodování
- Agrese, panická ataka, paranoia
- Rozmazané vidění, dvojité vidění, pálení, slzení očí
- Tremor, chvění, třes, pocity brnění, točení hlavy, křeče, pocit na zvracení

Ve čtvrtek 21. června se koná tradiční akce

České lékárnické komory

## 14. Den lékáren

na téma:

### Pozor na léky za volantem

V týdnu od 21. do 28. června 2012 budeme v naší lékárně:

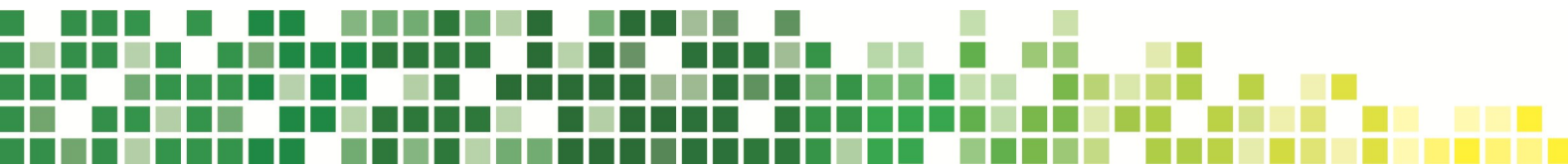
- ✚ poskytovat rozšířené odborné poradenství o vlivu léků na pozornost
- ✚ označíme vaše léky, které by mohly ovlivnit schopnost řídit dopravní prostředek
- ✚ zeptáme se na vaše zkušenosti formou dotazníku

Bezpečné cestování vám přeje personál lékární!

### Na jaké skupiny léčiv si dát při řízení největší pozor?

Dle základního mechanismu účinku léčivých látek lze do rizikových skupin zařadit především:

- Léčiva působící tlumivě na CNS (např. léky na spaní, proti bolesti)
- Starší generace antihistaminik k léčbě alergií
- Psychotropní léčiva a látky (ovlivňují náladu a emoce)
- Benzodiazepiny (nejvíce v prvních týdnech léčby)
- Kombinace všech uvedených látek s alkoholem
- Látky se zvýšeným nebezpečím u seniorů - např. léky k léčbě Parkinsonovy choroby, proti zvracení



## Lékárnice jsou také maminky

V létě loňského roku byl spuštěn projekt *Lékárnice jsou také maminky*, který si klade za cíl především poskytování kvalitního poradenství nezátíženého reklamou. To je jedna ze základních podmínek celého projektu. Jako první byl spuštěn portál [www.lekarnice-maminky.cz](http://www.lekarnice-maminky.cz), na němž mohou návštěvníci najít nejen články k aktuálním zdravotním tématům, ale také poradnu (nejen) pro maminky a jejich děti. V ní poskytují informace lékárnice, které poradí nejen jako zdravotnické specialistky, ale současně jako maminky. Spojení osobních zkušeností

a odborného přístupu v oblasti léků není prakticky možné jinde než právě u lékárníků. Vždyť



většina z nich maminkou je, nebo se na toto krásné období života,

kterým mateřství bezpochyby je, připravuje.

Dalšími postupně zahájenými aktivitami lékárníků byly v průběhu uplynulého roku například spolupráce a přednášky v mateřských centrech a školkách, podílely se i na charitativní činnosti zaměřené na maminky s dětmi a zapojily se také do osvětových kampaní Antibiotický týden v prostředí lékáren, stejně jako do právě připravovaného Dne lékáren.

Záštitu nad celým osvětovým projektem převzala Česká lékárnická komora.

**Mgr. Michaela Bažantová**

peroxidu či jiné. Limitujícími faktory jejich použití mohou být zejména v případě jedových přípravků alergie, onemocnění štítné žlázy, těhotenství a kojení.

Pokud jste Vy nebo Vaše děti náchylní na nachlazení (např. vlivem klimatizace), jsou vhodným doplňkem cestovní lékárníčky také nosní kapky nebo cucavé pastilky na bolest v krku. V obou případech, stejně jako v mnoha jiných, může opět těhotenství a kojení limitovat užívání. Proto je nezbytné, abyste nás v lékárně o těhotenství a kojení vždy informovali.

Na spáleniny od sluníčka si na dovolenou přibalte přípravek s dexpanthenolem, nejlépe v podobě pěny nebo gelu, který má navíc chladivý účinek. Pro regeneraci pokožky po slunění a koupání jsou vhodná pleťová mléka. Někdy se mohou při větším rozsahu popálenin vyskytnout i zvýšené teploty, na které lze použít např. paracetamol. Prevencí popálenin je ale používání kvalitních opalovacích prostředků s vhodným UV filtrem ([bližší informace zde](#)).

V důsledku změny prostředí, častějšího koupání a dlouhodobějšího pobytu ve vlhkých plavkách mohou některé ženy onemocnět vaginální mykotickou infekcí. Pro léčbu lze použít přípravky s clotrimazolem či ekonazololem ve formě vaginálních čípků a krémů. Pokud na tento typ infekcí trpíte opakovaně, je vhodné začít s režimovými opatřeními, např. nezůstávat zbytečně dlouho v mokřích plavkách a převlékat se včas do suchých nebo užívat probiotika.

A rada nakonec? Prevence je vždy lepší a kupodivu i lacinější než léčba. Někdy ale přece jen léky potřebné jsou. A také pomoc. Proto Vám doporučuji nezapomenout do svého mobilního telefonu uložit číslo Vašeho pediatra a po příjezdu na místo dovolené zjistit, kde má ordinaci nejbližší lékař. Léky si ponechte v originální krabičce s příbalovým letákem, na němž je mj. i název účinné látky, to je důležité pro případné dokoupení léku v zahraničí.

**Mgr. Michaela Bažantová**

## Lékárnice maminky radí, jak vybavit cestovní lékárníčku

Pro klidný a hladký průběh dovolené byste měli být patřičně vybaveni cestovní lékárníčkou. Jejich vybavení je potřeba přizpůsobit nejen délce a místu pobytu, ale také počtu a věku osob, se kterými se na dovolenou chystáte. Cílem článku není reklama na konkrétní přípravky, proto se bude věnovat jednotlivým účinným látkám, konkrétní přípravek pak můžete vybrat přímo „na tělo“ v lékárně i s doporučením přesného dávkování.

Nezbytnou součástí lékárníčky jsou léky, které pravidelně užíváte. Bez nich se skutečně neobejdete. Zpravidla se jedná o léky vázané na lékařský předpis, proto by bylo jejich shánění velmi náročné i v České republice, natož pak v zahraničí, kde jsou velmi často vedeny pod jinými názvy. Pokud nevíte, jakou účinnou látku lék obsahuje, pak máte velmi malou šanci potřebný přípravek sehnat. Vybavení těmito léky je tedy prvořadé. Hned na druhém místě jsou léky k řešení akutních obtíží v místě pobytu.

I ty patří do základního vybavení lékárníčky a neměli bychom na ně zapomenout. Patří mezi ně léky snižující zvýšenou teplotu a potlačující bolestivost. Nejčastěji obsahují jako účinnou látku paracetamol a ibuprofen, u dospělých lze použít diclofenak a naproxen. Vyrábějí se většinou

v různých lékových formách a jsou dostupné ve formě tablet (i šumivých), sirupů i čípků. Pro malé děti zvolte na letní cestování spíše sirup než čípky, které by se Vám mohly vlivem vysokých teplot znehodnotit.

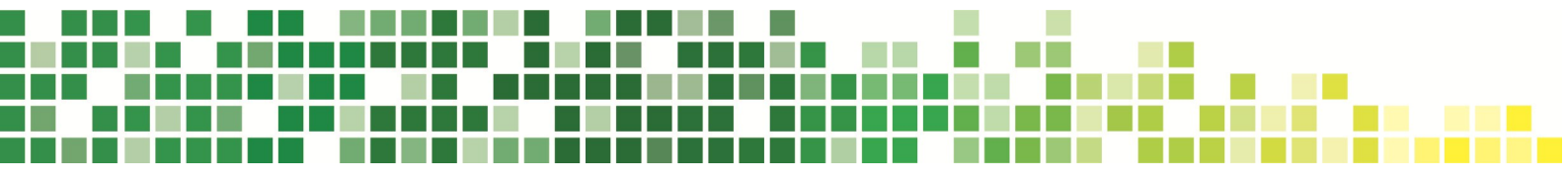
Velmi často se zejména v letních měsících mohou vyskytnout různé alergie. Nemusí se jednat pouze o reakce na alergen ve formě pylů, často se setkáváme s alergií na potraviny, bodnutí hmyzem nebo žahnutí medúzy. Alergické reakce můžeme léčit celkově a lokálně. K celkovému podání se nejčastěji používají přípravky s cetirizinem a loratadinem, lokálně pak různé chladivé gely a přípravky a antihistaminikem dimetindenem. Pokud je reakce nepřiměřeně rychlá, postižený má dýchací obtíže, či se jedná o jinak viditelně neadekvátní reakci, neváhejte ani chvíli a volejte záchrannou službu.

Vlastní cestu na dovolenou nám mohou znepríjemnit i kinetózy, nevolnosti z cestování. Pokud jimi Vy nebo Vaše děti trpíte, doporučujeme přibalit i nějaký přípravek k řešení těchto obtíží. K dispozici je celá škála přípravků, od klasických přes bylinné až po homeopatické.

Velmi časté jsou při dovolených potíže se zažíváním, průjemy jsou dokonce nejčastější zdravotní komplikací na cestách. Nejšetrnějším řešením je prevence -

užívání probiotik. Jejich výhodou je možnost podávání i velmi malým dětem. Pokud Vás však průjem přece jenom zastihne, pak je další volbou živočišné uhlí, které musí být podáno v dostatečném časovém odstupu od ostatních léků, u dětí podobně působící diosmektit. I přes případné podání dalších přípravků, jako jsou eubiotika a střevní desinficiencia potlačující patogeny, zůstává základem léčby, zejména při dehydratačním průjmu nebo v exotických oblastech, kompenzace ztráty tekutin - rehydratace. Ta musí být tím pociťtejší, čím je Vaše dítě mladší. V lékárnách jsou k dispozici i prášky pro přípravu rehydratačních roztoků se správným poměrem jednotlivých složek. V definovaných případech lze pro léčbu průjmů dětí nad 6 let a dospělých použít i přípravky s obsahem loperamidu. O jejich použití je vhodné se předem v lékárně dobře poradit.

Vlivem slunce, větru, písku nebo chlorované vody se někdy můžete setkat se záněty očí, nebo jejich podrážděním. Vhodným přípravkem jsou speciální oční přípravky s obsahem septonexu ve formě kapek a masti. Někdy stačí jen podrážděné oči zvlhčit umělými slzami, kterých je na trhu celá řada. Na drobná poranění nezapomeňte náplasti, nejlépe voděodolné a desinfekční přípravek. U něj je v podstatě jedno, zda na bázi septonexu, jodu,



---

Newsletter České  
lékárnické komory

Rozárčina 1422/9  
P. O. BOX 64  
140 02 Praha 4

Telefon: (420) 241 090 661  
Fax: (420) 241 090 672  
E-mail: [komora@lekarnici.cz](mailto:komora@lekarnici.cz)



---

[www.lekarnici.cz](http://www.lekarnici.cz)

---

---

Česká lékárnická komora 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 je samosprávná nepolitická stavovská organizace sdružující lékárníky. Prezidentem je PharmDr. Lubomír Chudoba.

