



# LÉKÁRNICKÉ KAPKY

STÁHNĚTE SI APLIKACI  
**LÉKÁRNY V ČR**

ZDARMA DO SVÉHO  
MOBILU



E-newsletter České lékárnické komory

1/2019 LEDEN

## LÉKÁRNÍCI POMÁHAJÍ PLNIT VAŠE PŘEDSEVZETÍ

Patříte mezi ty, kteří si do Nového roku dávají nějaká předsevzetí? A víte, že vám s jejich zvládnutím mohou pomoci lékárníci? Během prvního měsíce se většina předsevzetí daří plnit, s přibývajícými dny, týdny a měsíci je to ale stále náročnější. Obecně však platí, že úspěšnost jakékoli změny se s podporou odborníka zvyšuje! Neváhejte a využijte odborné poradenství v lékárnách. Profesionálové v oboru vám pomohou s odvykáním kouření nebo vás podpoří ve snižování hmotnosti. Jsou to ta nejčastější předsevzetí nejen na začátku roku. Podrobné informace o odborném poradenství v lékárnách najdete [ZDE](#) ►

## LÉČBU CHŘIPKY NEPODCEŇUJTE

Blíží se období chřipek a chřipkové epidemie. Chřipku ale často nesprávně zaměňujeme za běžné nachlazení. Zatímco chřipka je nakažlivé virové onemocnění způsobené RNA virem, které se projevuje komplexními příznaky – nejčastěji zvýšenou teplotou nebo horečkou, bolestí hlavy, bolestí kloubů a svalů, celkovou slabostí, nachlazení mívá výrazně lehčí průběh. Nejvhodnější období na očkování proti chřipce již pominulo, ale jsou i další možnosti v prevenci proti chřipce. Jak můžeme chřipce předcházet? A jak se léčit, když nás přeci jen nemine? Podrobně o chřipce [ZDE](#) ►

## KDY A JAK SNIŽOVAT TEPLITU?



Naše tělesná teplota se mění v průběhu dne v závislosti na našich aktivitách a nemusíme být ani nemocní. Zjistěte, jaký je rozsah normálních teplot a jak si pomoci při zvýšené teplotě a kdy je třeba vyhledat lékaře. ►

## JAK SPRÁVNĚ UŽÍVAT PARACETAMOL?



Mezi nejčastěji prodávaná léčiva patří ta s obsahem paracetamolu. Užíváme je při chřipce či nachlazení. Jste si ale jisti, že tyto léky užíváte správně? Kdy je užívat nesmíte a jak mohou ublížit? Lékárníci pro vás mají [ON-LINE TEST](#). ►

## PARACETAMOL LÉČÍ BOLEST, NE ZÁNĚT



Pacienti se mylně domnívají, že paracetamol léčí i zánět. Ptejte se svého lékárníka, poradí vám! Jak paracetamol účinkuje a ve kterých lécích je obsažen? ►

## PODPORA IMUNITY U DĚTÍ



Ze školky či školy si děti bohužel nosí i nemoci. Aby se tak nestávalo od podzimu do jara, podpořte imunitu vašich dětí. A to celoročně. Poradíme, jak na to. ►



WWW.LEKARNICKEKAPKY.CZ