

Tisková zpráva

Současná situace představuje výraznou psychickou zátěž a může mít negativní dopad na zdraví. ČLnK vyzývá Čechy, aby nepodceňovali prevenci

Praha 24. března 2022

Covid-19, s ním související bezpečnostní opatření, válka na Ukrajině – tyto stresory dokáží zhoršit nejen psychickou pohodu lidí, ale mohou mít vážné dopady i na zdraví. Při symptomech, jako je bušení či nepravidelný tlukot srdce či návaly horka, by lidé měli zpozornět a nepřičítat je automaticky psychice. Může se jednat o kardiovaskulární potíže. Lékárny jsou nejdostupnější zdravotnická zařízení, ve kterých mohou odborníci pacientům změřit například krevní tlak. Pro mnoho lidí, kteří váhají nad návštěvou lékaře, tak představují lékárny rychlou a dostupnou péči, jejímž výsledkem může být doporučení návštěvy lékaře.

Bušení srdce nemusí znamenat pouhé rozrušení

Stres je přirozenou součástí života, který lidem od nepaměti pomáhal přežít. Pokud ale jde o stres dlouhodobý neboli chronický, trvající někdy i roky, jsou jeho dopady na naše zdraví velmi negativní a může vést ke vzniku řady onemocnění, například těch kardiovaskulárních. „Od začátku roku 2020 jsme jako společnost v situaci, jakou většina z nás nikdy předtím nezažila. Pandemie onemocnění covid-19 s sebou přinesla velmi přísná bezpečnostní opatření, omezení pohybu, prohloubila sociální izolaci a zhoršila psychickou pohodu mnoha lidí,“ říká Mgr. Aleš Krebs, Ph.D., prezident České lékárnické komory (ČLnK) a dodává: „Dnes jsme konfrontováni s dalším závažným problémem – válkou, která se odehrává pouze několik stovek kilometrů od nás. Pokud se u Vás projevují symptomy, jako je bušení srdce, bolest na hrudi, únava nebo nevolnost, není vhodné to zanedbávat. A pokud váháte nad návštěvou lékaře, přijďte se poradit aspoň do lékárny, kde Vám mohou odborníci například změřit krevní tlak, případně doporučit návštěvu lékaře.“

Během pandemie covidu-19 totiž poklesl počet návštěv u kardiologů nejen chronicky nemocných pacientů až o 50 %, jak uvedla Česká asociace preventivní kardiologie České kardiologické společnosti.¹

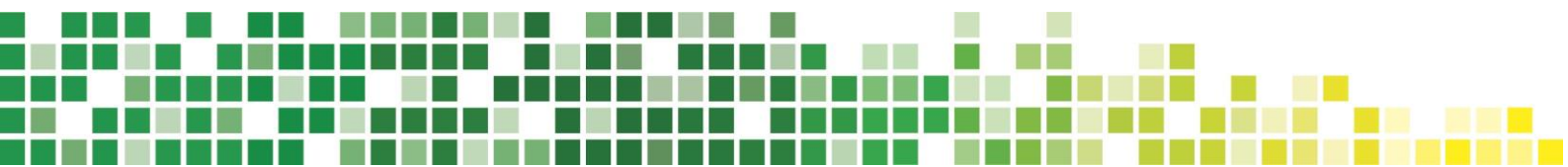
Nemoci srdce jsou vůbec nejčastější příčinou úmrtí

Podle Českého statistického úřadu přes 30 % Čechů umírá na nemoci srdce², jde tedy o vůbec nejčastější příčinu úmrtí.³ Problémem je, že zvýšený krevní tlak nebo vysoká hladina cholesterolu neboli a mnoho pacientů ani neví, že mají tento závažný zdravotní

¹ <https://www.ceskenoviny.cz/zpravy/kardiolog-pacienti-rusili-polovinu-preventivnich-kontrol-zanedbavaji-prevenci/2164014>

² <https://www.czso.cz/csu/czso/temer-tretina-cechu-umira-na-nemoci-srdce>

³ <https://www.uzis.cz/res/f/008280/zdrroccz-2018.pdf>



problém, který může vést například k ischemické chorobě srdeční nebo ateroskleróze dolních končetin, ale i k potenciálně fatálním následkům, jako je infarkt nebo mrtvice.

„Prevence, včasné odhalení možných zdravotních potíží, systém spolupráce lékařů s lékárníky mohou pacientovi velmi účinně pomoci a v případě vysokého krevního tlaku předejít nebezpečným komplikacím,“ říká prof. MUDr. Jan Piřha, CSc. z Kliniky kardiologie a Laboratoře pro výzkum aterosklerózy IKEM.

Krevní tlak změří v téměř každé lékárně

V případě kardiovaskulární prevence dokáží právě lékárny zachytit první příznaky problému v podobě zvýšených hodnot krevního tlaku. Službu měření tlaku nabízí téměř každá lékárna bez nutnosti objednání. Lékárník navíc dokáže naměřené hodnoty správně interpretovat a vysvětlit a pacienta případně motivovat k návštěvě lékaře.

Podle Státního zdravotního ústavu je obecně za ideální považovaný krevní tlak 120/80. Hodnoty optimálního tlaku ale závisí na mnoha faktorech, například věku či zdravotním stavu člověka, proto je vždy důležité, aby je s pacientem konzultoval odborník.

Hodnoty cholesterolu nově také v lékárnách

„Česká lékárnická komora věnuje poradenskou činnost lékárníků velkou pozornost a vybudovala rozsáhlý systém garantovaných kurzů, ve kterých školí své členy pro poradenství ohledně konkrétních zdravotních problémů – například pomoc při odvykání kouření nebo screening diabetu. Díky novému školicímu programu jsou pacientům dostupné také lékárny, ve kterých je možné si změřit koncentraci cholesterolu. Ten má zásadní vliv na rozvoj kardiovaskulárních chorob, především aterosklerózy,“ zdůrazňuje roli lékárníků v prevenci Mgr. Aleš Krebs, Ph.D., prezident České lékárnické komory.



MĚŘENÍ KREVNIHO TLAKU V LÉKÁRNĚ – JAK SE NA NĚJ PŘIPRAVIT

- Měření **probíhá vsedě** po předchozím **5–10 minutovém zklidnění**.
- Měření krevního tlaku **je přesnější na paži** než na zápěstí.
- Alespoň **30 minut před měřením nekuřte, necvičte, nepijte alkohol** nebo **kávu**.
- **Při měření** krevního tlaku **nemluvte**.
- **Těsný rukáv není vhodný**, resp. je nutné ho sundat, aby nedošlo k zaškrcení paže jeho vyhrnutím.
- Při měření mějte **záda opřena** o opěradlo, **nohy volně** na zemi a **bez překřížení**.
- **Paže** má být při měření **ve stejné úrovni jako srdce** – volně ji položte na stůl, nenechávejte ji viset podél těla.
- **Lékařník** vám podle naměřených hodnot **doporučí další měření** nebo **návštěvu lékaře**.

ZDROJ: Doporučený postup České lékárnické komory měření krevního tlaku v lékárně.

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, kopeccky@lekarnici.cz

Mgr. Michaela Bažantová, tisková mluvčí ČLnK:

+420 776 365 213, bazantova@lekarnici.cz

www.lekarnici.cz

Váš lékárník – rádce ve zdraví i nemoci



Česká lékárnická
komora

Rozárčina 1422/9 | 140 02 Praha 42
tel.: 241090661 | fax: 241090672
www.lekarnici.cz | komora@lekarnici.cz

Více o měření krevního tlaku v lékárně se dozvíte [zde](#).

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.

www.lekarnici.cz

Váš lékárník – rádce ve zdraví i nemoci

