



JAK SI PORADIT SE STRESEM?

Konec roku je pro většinu lidí spojený nejen s Vánoci a oslavami konce roku, ale také se stresem, který těmto svátkům často předchází. Ten ale způsobuje řadu zdravotních komplikací. Stres totiž znamená jednoduše zátěž a její zvládnutí záleží na odolnosti našeho organismu.

Žádná zázračná pilulka, která by zbavovala stresu, neexistuje, je ale řada způsobů a postupů, jak se se stresem vypořádat. Jaké má stres příznaky? Jak se ho zbavit a jaké léky využít?

Podrobné informace najdete v **CELÉM ČLÁNKU** ►

LÉKÁRNÍCI POMÁHAJÍ PLNIT PŘEDSEVZETÍ

Začátek nového kalendářního roku je spojen s novoročními předsevzetími. Mezi ta nejčastější patří určitě hubnutí a také zbavení se nějakého toho zlovyku, který škodí zdraví, obvykle kouření. Jenže uspět není rozhodně jednoduché.

Úspěšnost se ale zvyšuje, pokud zájemci vyhledají pomoc odborníka, který jim v jejich úsilí poradí. Takovou odbornou konzultační činnost nabízí řada lékáren, a to jak v oblasti snižování hmotnosti, tak při odvykání kouření.

Podrobné informace o odborném poradenství v lékárnách najdete **ZDE** ►

JAK SI PORADIT S KOCOVINOU?



Dát si večer pár skleniček s přáteli a ráno se pak probudit s palčivou bolestí hlavy, nevolností a dalšími nepříjemnými stavy spojenými s kocovinou. Jak si s kocovinou poradit? A čeho se rozhodně vyvarovat? ►

PÁLENÍ ŽÁHY



Pálení žáhy patří mezi nejčastější zažívací potíže. Ačkoliv je to zvláště na konci roku, při hojnosti dobrot, hodně těžké, nejjednodušší je při pálení žáhy přistoupit k režimovým opatřením a odlehčit jídelníček. ►

eRECEPT – DESATERO PRO PACIENTA



Od 1. ledna 2018 vzniká všem předepisujícím lékařům povinnost vystavovat eRecepty. Co to vlastně eRecept je? Kde je možné jej uplatnit? Jak dlouho bude výdej léků trvat? Čtěte v desateru pro pacienty. ►

MIGRÉNA



Migréna je bolestivé, často chronické onemocnění, které postihuje cévy mozku. Pro migrénu byla prokázána genetická predispozice, příčin je ale celá řada. Jak si s ní poradit? ►

