

Tisková zpráva

Jak zabalit léky na cestu? Je to jednoduché, když máte dobře vybavenou domácí lékárníčku

Praha, 3. 7. 2023

Blíží se období dovolených, které s sebou přináší i nutnost balení cestovní lékárníčky. K jejímu vybavení můžeme využít přípravky z domácí lékárníčky, proto je vhodné udržovat její obsah aktuální a alespoň dvakrát ročně ji zkontrolovat. Kromě správného obsahu domácí i cestovní lékárníčky je nutné myslet i na způsob uchovávání léků, právě v létě totiž více než kdy jindy hrozí jejich znehodnocení vlivem nevhodného skladování. Léčivé přípravky je nutné pravidelně kontrolovat i kvůli expiraci. Období před létem je na úklid lékárníčky ideální – a neměli bychom zapomínat ani na vybavení lékárníčky na chatě či chalupě, obzvlášť pokud tam budeme v létě trávit více času.

Dobře vybavená domácí lékárníčka bude vypadat pro každého trochu jinak. Důležité je brát v potaz potřeby dané rodiny nebo jedince. Pacienti s chronickým onemocněním by měli dbát na to, aby obsahovala léky, které běžně užívají, rodiny s dětmi ji zase rozšíří o lékové formy vhodné pro dětské pacienty (jako jsou sirupy). „V létě je důležité mít v lékárníčce léky na zažívací potíže či teplotu, dezinfekce, obvazy, náplasti nebo případně i nejrůznější gely na ošetření po bodnutí hmyzem či popálení. Hodit se mohou i kapky do očí nebo léky na alergie. Vhodné jsou i například pinzety na odstranění klíšťat. S výběrem je nejlepší poradit se v lékárně, protože záleží i na tom, kdo, kde a jak bude v létě trávit čas,“ přibližuje **Mgr. Aleš Krebs, Ph.D., prezident České lékárnické komory.**

Domácí lékárníčka? Speciální obal není nutný

Domácí lékárníčka by měla být vždy uložena na čistém a suchém místě, mimo dosah dětí a domácích mazlíčků. Není třeba pořizovat žádný speciální obal, může posloužit i čistá papírová krabice, ideálně s víkem. Léky pro děti i dospělé by měly být v domácí lékárníčce umístěny přehledně a odděleně pro snadnou orientaci a zamezení záměny, protože mají odlišný obsah účinných látek. Obdobně je dobré mít v domácí lékárníčce přípravky a zdravotnické prostředky pro ošetření zranění na jednom místě.

Vysoké teploty a vlhko lékům škodí

Obzvlášť v létě musíme chránit léky před znehodnocením příliš vysokými teplotami nebo vlhkostí. Pokud si nejste jisti, jak léky doma skladovat, podívejte se na jejich obal, kde jsou uvedeny instrukce, případně se poradte s lékárníkem. Právě kvůli skladovacím podmínkám je dobré vybrat místo, kde léky nebudou podléhat znehodnocení vlivem vyšší teploty nebo vlhkosti. Takovým místem je například skříň v ložnici, naopak nevhodným místem pro uložení domácí lékárníčky je kuchyň nebo koupelna, kde se často mění teplota i vlhkost. Léky po datu expirace nebo

www.lekarnici.cz

Váš lékárník – rádce ve zdraví i nemoci



znehodnocené špatným skladováním či dlouhým otevřením (např. oční kapky a masti) jsou nepoužitelné a měly by být k likvidaci odneseny do nejbližší lékárny – pokud se tedy chystáte trávit léto na chalupě, je dobré tamější lékárníčku protřídit a správně vybavit, abyste se o nepoužitelnosti léku nedozvěděli až ve chvíli, kdy ho budete urgentně potřebovat. Použitelnost léků nemůžeme prodloužit uložením do chladničky – v té je většinou nižší teplota, než je rozmezí, ve kterém léky mají být obvykle uloženy a chladné prostředí může léčivému přípravku, který není určený ke skladování v chladu, naopak uškodit.

Správně vybavená domácí lékárníčka usnadní balení léků na cesty

Pokud máme doma již pečlivě vybavenou lékárníčku, nečeká nás tolik práce ani při balení na dovolenou v zahraničí. „Univerzální návod na to, jak si vybavit cestovní lékárníčku, neexistuje, protože jiné léky vyžaduje cesta do Egypta a jiné prázdniny na kole,“ vysvětluje **PharmDr. Martin Kopecký, viceprezident České lékárnické komory**, a dodává: „Vybavit si lékárníčku ještě v České republice je ideální. V první řadě vám lékárník pomůže s výběrem vhodných přípravků, v druhé řadě mají tyto přípravky české příbalové letáky včetně doporučeného dávkování. Při pořízení léčivého přípravku v jiné zemi může být jazyková bariéra příčinou nevhodného použití například u dětí. Na paměti bychom měli mít také, že ne všechny léky jsou v zahraničí k dispozici a stejný lék může být vydáván pod jiným názvem nebo i s odlišným dávkováním či koncentrací.“

A co by mělo být obsahem cestovní lékárníčky? Jednoznačně léky na bolest a teplotu, přípravky na zažívací potíže a k ošetření drobných poranění. Podle potřeby poté léky na alergii, k ošetření bodnutí hmyzu nebo léky na nevolnost při cestování. I v létě je dobré mít k dispozici také léky na nachlazení, které je i v teplejších dnech poměrně obvyklé především při prudkých teplotních rozdílech, které způsobují přechody z klimatizovaných prostor. Pacienti, kteří užívají léky pravidelně, by měli mít v cestovní lékárníčce mírný nadbytek svých léků, aby v případě komplikací s návratem z dovolené nezůstali bez léků.

Léky u nás i v zahraničí

Pomocí listinného receptu je možné léky vyzvednout ve všech lékárnách v Evropské unii. Tato možnost již existuje i u elektronického receptu, ale v omezenější míře. V zahraničí každopádně u výdeje vždy musíme za léky zaplatit a problém může nastat i u příbalového letáku, který bude vždy v jazyce dané země. „Před dovolenou je důležité myslet na vyzvednutí léků i předpisu na ně včas. Lékárníci bohužel stále nemají možnost pacientům nouzově vydat lék, pokud pacient recept nemá, a to i v případě, že jde o výjimečnou situaci u chronicky užívaného léku, což lékárníkovi potvrzuje lékový záznam,“ uzavírá **Mgr. Aleš Krebs, Ph.D.**

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

Více o tom, jak má vypadat domácí lékárníčka, se dozvíte v přiložené tiskové informaci.

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.

