

Dárek, který měří zdraví

Chcete jako dárek koupit tlakoměr nebo jiný přístroj pro měření zdravotního stavu? Vypadá to jednoduše, ale dají se při tom udělat hloupé chyby.

MARTIN JEŽEK

Už je tady zase období hledání vánočních dárců na poslední chvíli. Pro děti a partnery je možná vymyslíme snáze než pro rodiče v seniorském věku. Protože jim přejeme hodně zdraví, napadne nás dát jim jako dárek něco, co jim má právě to zdraví zajistit.

Tonometry a inhalátory

Za docela vhodný dárek lékárníci považují tonometr neboli tlakoměr. Není to právě levná záležitost, stojí zhruba od jednoho do tří a půl tisíce korun a starší lidé často hodně váhají, zda si jej mají pořídit. „Přítom problémy s krevním tlakem má velké procento seniorů a pravidelné domácí měření může zásadním způsobem přispět ke správnému nastavení léčby,“ říká vedoucí lékárnice hostomické lékárny Leona Štěpková.

Člověk, který podle jejich slov užívá hodně léků na tlak nebo mu bývají často měněny, mívá kolísavý tlak, často se mu otáčí hlava, je mu na omdlení, mívá bušení srdce nebo bolesti hlavy. Je tedy typickým příkladem pacienta, který by si doma měl tlak měřit sám a pravidelně.

„Za další vítaný dáreček považují inhalátor. Zejména během zimních měsíců jsou potíže horních i dolních dýchacích cest velice časté a starší lidé si obvykle libují v přetopených prostorách se suchým vzduchem,“ pokračuje magistra Štěpková. Typickými adepty na tento dárek jsou lidé s chronickou bronchitidou, astmatem, trpící na časté záněty horních i dolních dýchacích cest, ti, kdo pracovali v prašném prostředí a také kuřáci, i odnaučení.

Měřič pohybu a krevního cukru

Aktivní senioři, jimž dělá radost pohyb, zase uvítají takzvaný inteligentní náramek. „Je v něm ukryt přístroj, který monitoruje srdeční frekvenci, nachozené nebo najež-

No co myslet při koupi dárku z lékárny

Při koupi přístroje:

- Je displej dostatečně velký a jsou hodnoty dobře čitelné?
- Je obdarovaný schopen si sám pořizovat a měnit baterie, nebo zvolíme raději přístroj i s adaptérem do zásuvky?
- Nebude provoz pro obdarovaného příliš drahý? A pokud ano, jsme schopni mu pravidelně kupovat i spotřebovávaný materiál (proužky do glukometru...)?
- Pokud kupovaný přístroj umožňuje komunikaci s počítačem, nebude nutné dokoupit ještě další komponenty (propojovací kabel...)?
- Má tlakoměr dostatečně velkou manžetu?
- Má obdarovaný kam přístroj připojit (zásuvka je blízko stolu či postele)?

Při koupi léků a potravinových doplňků:

- Může obdarovaný vzhledem ke svému zdravotnímu stavu užívat darovaný přípravek?
- Nekoliduje přípravek s jinými léky, které obdarovaný už užívá?

(V těchto případech poradí lékárník.)

děné kilometry a také spánek. Podobný náramek ale může být prospěšný i pro ty, kdo si stěžují na nespavost. Může třeba ukázat, že člověk pospává během dne a v noci už toho samozřejmě tolik nenaspí, a je tedy zbytečné, aby třeba užíval hypnotika,“ vysvětluje Leona Štěpková.

Lidé, kteří mají hraniční hodnoty glykémie a lékař jim doporučí dietu a režimová opatření, než jim nasadí léky na cukrovku, si zase mohou doma sami měřit hladinu krevního cukru. Tím se naučí, co, kdy a jak jíst, aby si udrželi ty správné hodnoty.

„U seniorů bývá největší problém s penězi. O přístroje zájem mají, ale váhají za ně vydat částku, která se jim zdá velká. Právě proto mi připadá, že jsou tyto dárky vhodné a udělají radost,“ doplňuje magistra Štěpková.

Připomíná však, že dárcé musí opravdu dobře zjistit potřeby potenciálního obdarovaného. Jinak může koupit něco zcela nerozumného.

Na co dávat pozor

Obecně seniory považujeme spíše za ty, kdo se s technikou příliš nepřátelí. Zdaleka to však neplatí

vždycky, někteří naopak vyhledávají to nejmodernější, co existuje. Při nákupu podobného dárku bychom tedy měli například zvažovat, zda je velikost displeje přístroje dostatečná a hodnoty budou pro příjemce dárku dobře čitelné nebo je-li obdarovaný schopen si sám pořizovat a měnit baterie. „Pokud by s tím mohly být potíže, zvolíme raději přístroj s adaptérem do zásuvky,“ doporučuje magistra Štěpková.

Provoz přístroje by také neměl být pro obdarovaného příliš náročný. V opačném případě by dárcé měl být schopen pravidelně nakupovat i spotřební materiál, třeba proužky do glukometru – měřiče cukru v krvi.

„Jestliže kupovaný přístroj umožňuje komunikaci s počítačem, měli bychom si zjistit, jestli nebude třeba dokoupit ještě některé další komponenty, například propojovací kabel. U tonometru je dobré předem vědět, má-li dostatečně velkou manžetu. Měli bychom si také uvědomit, zda má obdarovaný kam přístroj připojit, jestli je například zásuvka blízko stolu nebo postele,“ upozorňuje Leona Štěpková.

I když vyposlechneme všechny

rady, může se situace zvrtnout a senior může mít z použití dárku třeba obavy.

„To se vyloučit nedá. Ale když se člověk začne o sebe starat, je třeba vždycky brát to jako příležitost, aby něco změnil k lepšímu. Technika není žádný strašák. Základem je dobré vysvětlení, proč může být dárek užitečný, i když třeba naměří hodnoty, které si nepřejeme. Také zařízení, jež nejsou určena k monitoringu, například inhalátory, je třeba pečlivě ukázat a předvést, ideální je si návod předem nastudovat, aby třeba ukázka nevypadala složitě,“ líčí magistra Štěpková.

Lékárna, nebo hypermarket?

Zmíněné přístroje samozřejmě nenabízejí jenom lékárny, jsou k dostání také třeba v hypermarketech. A tam bývají i o dost levnější. Je v nich tedy ještě nějaký rozdíl?

„Nechci paušalizovat, ale přístroje koupené mimo lékárnu mají většinou nižší přesnost, obvykle je není možné ‚překalibrovat‘, mívají kratší životnost, nemusí mít návaznost na servisní síť, nemívají také tolik funkcí a možností individuálně je přizpůsobit. Je v nich zpravidla kratší záruční doba,“ varuje Leona Štěpková.

Nejdůležitější přidanou hodnotou při koupi podobné techniky v lékárně je odborná rada.

„Pokud vím, pro koho dárek je, dokážu poradit ten nevhodnější vzhledem k jeho možnostem a potřebám. Mohu také upozornit na jeho přednosti, možné chyby při používání a předvést kompletně jeho používání. A součástí toho všeho jsou i následné rady. Klienti se po zakoupení přístroje po nějaké době poradit mohou přijít ještě jednou poradit, jestli dělají všechno dobře, nebo když si s něčím nevědí rady. Takovou službu v marketech prostě nenajdou,“ připomíná lekárnice.

Magistra Štěpková z praxe ví, že mnoho z těch, kdo si například tonometr koupí v hypermarketu, přijde dříve nebo později do lékárny. Klienti totiž mají problémy s funkcí přístroje nebo nepřesností naměřených hodnot a požadují radu a pomoc. Mnozí z nich si pak v lékárně nakonec zakoupí nový kvalitní tlakoměr a s reklamací už se pak nevrací téměř nikdy.

Autor je spolupracovníkem redakce



Foto Shutterstock / Šk

Léky pod stromečkem se hodí jen někomu

V lékárně najdeme i další potenciální dárky: léky, doplňky stravy i kosmetiku. Je však třeba dobře vybírat.

MARTIN JEŽEK

Pokud někomu sháníme dárek z lékárny, měli bychom jej znát. „Jestli je to někdo z rodiny, tak základní údaje jistě víme. Je ale taky nutné znát zdravotní stav, pokud možno užívané léky a neměně důležité je trefit se dárcem do vkusu, tedy zjistit nějak nenápadně předem, co by skutečně udělalo radost. Sebedražší dárek často nenahradí něco jednoduchého, osobního,“ říká Aleš Krebs, vedoucí lékárník ze Slatinic u Olomouce.

Poradte se s odborníkem

U dárků z lékárny bychom si také měli dát přece jen pozor, abychom obdarovanému spíše neublížili. „Veškeré léky v lékárně musí mít standardně prokázanou účinnost a bezpečnost. Je však důležité užívat i těch, které se vydávají bez předpisu, konzultovat

s odborníkem. Potřebujete se poradit, jestli je preparát vhodný vzhledem ke zdravotnímu stavu obdarovaného, a pak se také zeptat na správné užívání, zejména dávkování a kombinace s jinými léky či potravinami. Co může být u jednoho člověka naprosto bezpečné, u druhého nemusí platit,“ pokračuje Aleš Krebs.

Zcela zbytečné

Nezapomeňte, že i doplňky stravy mohou obsahovat látky či extrakty, které dokážou ovlivnit působení některých léků, které člověk užívá. Mají vliv na jejich vstřebávání a na metabolismus pacienta. Vezměme si některé potravinové doplňky a jejich účinky. Brusinky jako součást doplňku stravy neprokazují jednoznačný efekt na infekce močového ústrojí, možná pro pacienty s opakujícími se infekty močových cest. Ale kupovat je zdravým je zbytečné.

U přípravků na klouby, kosti, chrupavky bychom měli opět vědět, komu je přípravek určen. Pro zdravou populaci jsou zbytečné a nefungují ani jako prevence. Pacienti s osteoartrózou, senioři,

Nezapomeňte, že i doplňky stravy mohou obsahovat látky či extrakty, které dokážou ovlivnit působení užívaných léků



lidé s nadváhou a lidé s extrémní námahou klouby tyto doplňky mohou využít. Mohou však ovlivňovat projevy cukrovky...

Pozor na zázvor, třezalku, ginkgo...

Laik obvykle nezná vzájemné interakce různých látek v doplňcích stravy mezi sebou nebo s léky. To může být nebezpečné. Třeba zázvor, grapefruit, pomelo nebo ginkgo biloba zpomalují metabolismus některých léků, takže mo-

hou ovlivnit jejich účinek. Naopak schizandra či třezalka působení některých léků snižují. Pokud tedy má člověk, kterému chceme opatřit dárek z lékárny, předepsány medikamenty od lékaře, měli bychom jejich současné užívání konzultovat alespoň v lékárně.

A ani vitaminy v podobě multivitaminových přípravků nemusí být vždy prospěšné, dokonce mohou zvyšovat rizika úmrtnosti. Za jistých podmínek se totiž mohou některé z vitamínů stát prooxidacími a poškozovat zdraví.

Doplňky stravy samy o sobě nepomohou v případě špatného stravování, nedostatku pohybu a přemíry stresu. Při doplňování širokého spektra vitamínů pak bude jejich nemalá část pro organismus nadbytečná. Navíc tím můžeme zatížit ledviny a játra. Nic se nestane, pokud je obdarovaný zdravý. Jiná situace může nastat, když má nemocné právě tyto orgány.

Na webu levně a výhodně?

I na internetu se dají sehnat léky a nejrůznější rady a názory, co pomáhá, co si určitě koupit a co

je vyložený zázrak. Na další stránce ale nacházíte zcela protichůdné zkušenosti. Není proto příliš dobré se radami z webu řídit nebo dokonce léky či potravinové doplňky na internetu nakupovat, i kdyby byly za sebevhodnější cenu.

„Nejlepší je získávat rady i jednotlivé léčivé přípravky z ověřených zdrojů a od ověřených výrobců. Také u doplňků stravy existuje řada rizik, kterým je možné se díky radě odborníka vyhnout a obdarovanému skutečně pomoci. Osobně i v jiných případech spojených se zdravím doporučuji pacientům navštěvovat jejich lékárníka a lékárníka, kterým důvěřují a kde s nimi vše důkladně proberou a vysvětlí,“ pokračuje Aleš Krebs.

Před Vánocemi se slatinický lékárník často setkává s tím, že lidé porízejí léčebné prostředky seniorům i další rodině pod stromeček. „Je to celkem běžný jev. I proto, že si senioři sami třeba nějaký dražší přípravek nekoupí, byt by jim mohl pomoci. A je to spojeno také se snahou danému člověku skutečně maximálně pomoci od

nějakých obtíží. Proto je důležité, aby darující znal co nejvíce o obdarovaném. A pak se poradil v dobré lékárně,“ líčí magistr Štěpková.

Nepodléhejte reklamě

Na jedné věci se shodnou asi všichni lékárníci: nic automaticky neplatí pro každého. Při výběru dárku z lékárny musíme přesně vědět, o jakého pacienta jde. Pak lékárník může poradit, co kupovat a o raději pominout.

„Právě při konzultaci s pacientem nebo jeho rodinným příslušníkem někdy dojde k tomu, že mu není s čistým svědomím co doporučit tak, aby to dávalo smysl a přinášelo to nějakou hodnotu navíc oproti stávajícímu stavu. Ale většinou něco konkrétního vybere a všichni jsou spokojeni,“ říká Aleš Krebs.

Zbytečné je podle něj pořizovat věci, o nichž předem víme, že o ně obdarovaný nestojí. K ničemu není ani nekriticky podléhat reklamě na léčivé přípravky. Pokud vás zaujme, proberte to ještě s odborníkem, a pak uvidíte, jaký efekt to skutečně může přinést.