

Tisková zpráva

Zvládněte vánoční svátky bez zbytečných zdravotních komplikací. Lékárníci poradí, jak se vyhnout zažívacím problémům i chybám v užívání předepsaných léků

Vánoce jsou považovány za období klidu a pohody, přesto během nich hrozí některé zdravotní problémy více než v jiných částech roku. Nejen nadměrná konzumace jídla a alkoholu zvyšuje výskyt trávicích obtíží, chroničtí pacienti také zapomínají díky nevšednímu režimu užívat předepsané léky. Při zvýšené konzumaci alkoholu a vánočních pokrmů je zásadní střídmost, kterou by měl provázet dostatek pohybové aktivity. V domácí lékárnice by nemělo chybět živočišné uhlí a pacienti užívající své léky dlouhodobě, by si s předstihem měli naplánovat návštěvu své lékárny.

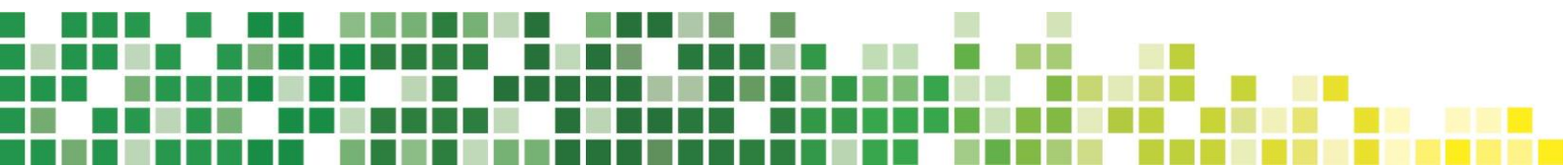
Praha, 20. prosince 2018 – Vánoční svátky tráví většina pacientů výrazně odlišným způsobem než běžné dny v průběhu roku. Z toho důvodu dochází k situacím, které mohou výrazně ovlivnit průběh léčby nebo přivodit zdravotní potíže. „Během vánočních svátků se někteří pacienti častěji dopouštějí chyb v užívání předepsané medikace. Protože mají narušený standardní denní režim, občas na užití léku zcela zapomenou nebo jej užijí později a s nevhodnou stravou. Na letošní svátky připadá i více dnů, kdy bude většina lékáren zavřených. Je nutné si tak včas zkontrolovat, zda u sebe máme dostatečné množství léčiv na celé období konce roku,“ komentuje vánoční „prohřešky“ **PharmDr. Lubomír Chudoba, prezident ČLnK.**

Období pohádek, bilancování i zažívacích obtíží

Závěr roku je často spjat s konzumací svátečních jídel, která jsou zpravidla tučnější a těžší na trávení. U části populace se pak tyto dny stávají doslova obdobím přejídání, což ve spojení s alkoholem a nižší pohybovou aktivitou zvyšuje pravděpodobnost výskytu zažívacích potíží. „V případě trávicích potíží je vhodné mít v první řadě k dispozici živočišné neboli aktivní uhlí. Proti nadýmání poslouží simetikon, pokud je spojeno s těžkým trávením, mohou pomoci trávicí enzymy,“ doporučuje **Mgr. Aleš Krebs, Ph.D., viceprezident ČLnK** s tím, že u některých pacientů se v průběhu Vánoc objevují také potíže se žlučníkem, na které lze využít kapky se směsí bylinných výtažků nebo tobolky s obsahem fenipentolu. „Také v tomto případě je nejlepším přístupem prevence - vychutnávat vánoční pokrmy a cukroví střídavě a každý den zařadit nějaký pohyb, třeba svižnější procházku,“ dodává **Mgr. Aleš Krebs, Ph.D.**

Pro další informace:

PharmDr. Lubomír Chudoba, prezident ČLnK: +420 734 682 233, chudoba@lekarnici.cz
Mgr. Aleš Krebs, Ph.D., viceprezident ČLnK: +420 603 796 826, krebs@lekarnici.cz
Mgr. Michaela Bažantová, tisková mluvčí ČLnK: +420 776 365 213, bazantova@lekarnici.cz



Plánujte a buďte připraveni

Zimní dovolené na horách společně s četnými návštěvami příbuzných a známých představují výrazný zásah do běžného režimu pacienta a nedodržování medikace. „Zanedbání může vzniknout úplně nevinně, například když jde pacient na rodinný oběd a léky, které užívá po jídle, si s sebou zapomene vzít. V horším případě si je s sebou zapomene vzít na delší pobyt na horách nebo mu během svátečních dnů dojdou a nebude mít možnost opatřit si nové,“ upozorňuje na možná úskalí **Mgr. Michaela Bažantová, tisková mluvčí ČLnK** a dodává: „Aby na obdobné situace nedošlo, je vhodné plánovat, mít v zásobě dostatečný počet léků a připravit si správné dávkování dopředu, například do týdenního dávkovače. V dnešní době je také vhodné využít například připomínky v chytrých telefonech, aby člověk nezapomněl, že si má vzít léky s sebou.“

Jak se vypořádat s kocovinou poradí i patientský web lekarnickekapky.cz

Další praktické rady, které se budou hodit nejen během vánočních svátků a bujarých oslav v závěru roku naleznete také na patientském webu www.lekarnickekapky.cz. Web obsahuje například článek věnovaný radám týkající se užívání léků a jejich vlivu na řízení, nebo článek o tom, co můžeme pro naše tělo skutečně udělat, aby mohlo alkohol odbourat a proč rozhodně neužívat léky s paracetamolem.

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.

Pro další informace:

PharmDr. Lubomír Chudoba, prezident ČLnK: +420 734 682 233, chudoba@lekarnici.cz

Mgr. Aleš Krebs, Ph.D., viceprezident ČLnK: +420 603 796 826, krebs@lekarnici.cz

Mgr. Michaela Bažantová, tisková mluvčí ČLnK: +420 776 365 213, bazantova@lekarnici.cz

