

Tisková zpráva

Chřipková epidemie a vlna nachlazení se blíží. Lékárníci poradí, jak na prevenci i léčbu

Teploty kolem nuly, plnicí se lékárny i čekárny praktických lékařů jsou jasným signálem: blíží se chřipková epidemie. Mnoho lidí přitom nakažlivé onemocnění často zlehčuje a z neznalosti jej zaměňuje s běžným nachlazením, které má výrazně lehčí průběh. Lékárníci přináší tipy na efektivní ochranu a zdůrazňují, že tou nejlepší je prevence. Základem ochrany před chřipkou i nachlazením je posílení imunity. V případě chřipky doporučují zdravotní odborníci také včasné očkování, které by se mělo provádět s dostatečným předstihem. Pokud si pacient není jistý, jak při boji se zimními neduhy postupovat a jak se před nimi preventivně chránit, nabízí se vyhledat odbornou radu v nejbližší lékárně.

Praha, 25. ledna 2019 – Stejně jako každý rok, nastává období, kdy se Českou republikou začíná postupně šířit chřipková epidemie. Na začátku tohoto týdne evidoval SZÚ 1158 případů na 100 tis. obyvatel, přičemž chřipková epidemie se vyhláší při dosažení hranice 1500 případů. Nakažlivé virové onemocnění většinou zaútočí s velkou razancí a pacientův zdravotní stav se výrazně zhorší během několika málo hodin. Nepříjemný průběh má i nachlazení, se kterým se během chladných měsíců setká téměř každý. Mnoho nemocných spoléhá v těchto případech na samoléčbu, která by však měla být podpořena odbornou radou zdravotníka. Lékárníci každoročně upozorňují na to, že neuvážená kombinace léčiv či jejich nadměrné užití může mít až katastrofální následky. „*Pacienti, kteří při chřipce či nachlazení spoléhají na samoléčbu, by měli výběr vhodných léčivých přípravků konzultovat se svým lékárníkem, který je seznámí s dostupnými přípravky a pomůže jim vybrat ten nejvhodnější. A upozorní je také na správné dávkování či nevhodnou kombinaci s jinými léky, které pacient užívá. Nabídka přípravků v lékárnách je poměrně široká - pro snížení horečky je vhodné použít léky s obsahem paracetamolu nebo ibuprofenu, oblíbené jsou zejména léčivé přípravky ve formě horkých nápojů. Je však důležité poslechnout rady lékárníka a dodržovat stanovené dávkování,*“ upozorňuje pacienty **PharmDr. Lubomír Chudoba, prezident ČLnK.**

Základem je silná imunita

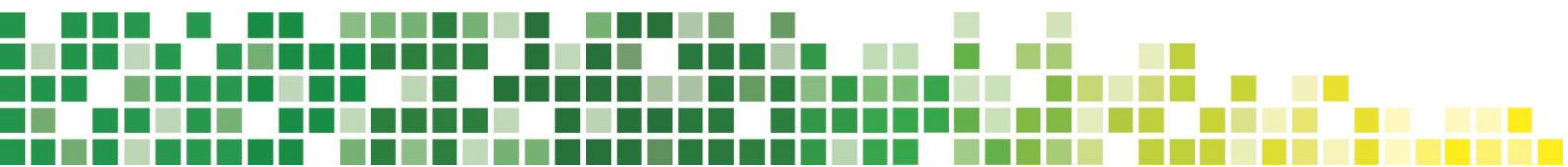
Zatímco chřipka obvykle trvá 1–2 týdny a projevuje se výrazně zvýšenou teplotou až horečkou, bolestí hlavy, kloubů a svalů i celkovou slabostí, nachlazení má výrazně lehčí průběh po dobu několika dní až týdne. Základem prevence je především přirozené posílení imunity prostřednictvím pravidelných sportovních aktivit, otužování se a konzumace stravy bohaté na vitaminy i minerály. „*V zimě, kdy je nemocnost nejvyšší, je vhodné podpořit obranyschopnost organismu příjemem*

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



dostatečných dávek vitamínu C, nejlépe v přirozené formě, zinku a vitamínu D. Vhodné jsou také přípravky s hlívu ústřičnou s obsahem betaglukanů," radí **viceprezident ČLnK Mgr. Aleš Krebs, Ph.D.**, s tím, že důležitá je rovněž hygiena jakožto prevence šíření chřipky i dalších onemocnění. „Protože se chřipka přenáší při kašli, kýčání a smrkání, je dobré omezit pobyt v prostorách s velkou koncentrací lidí, jako je MHD, či obchodní centra. Není vhodné sdílení nápojů a přístrojů nebo předávání mobilních telefonů. Samozřejmě musí být časté a důkladné mytí rukou.“

Rýmu nepodceňujte a nosní kapky užívejte dle doporučení lékárníka

Mnoho lidí v zimě trpí rýmou, aniž by měli jiné příznaky nemoci. Do jisté míry se jí dá předcházet solnými roztoky s mořskou či minerální vodou, které je možné aplikovat formou spreje nebo kapek. „Roztoky jsou rozděleny podle koncentrace solné složky na isotonické a hypertonické. Isotonické obsahují nižší podíl solné složky a jsou určeny pro každodenní péči o nosní sliznici, protože ji čistí, zvlhčují a regenerují. Hypertonické přípravky s vyšším obsahem způsobují především snížení otoku sliznice a uvolnění nosu," vysvětluje **tisková mluvčí ČLnK a lékárnice Mgr. Michaela Bažantová** a dodává, že je důležité věnovat rýmě zvýšenou pozornost, protože může být průvodním jevem některého onemocnění.

Při léčbě rýmy je také důležité dbát na správné dávkování a nepřekračovat doporučenou délku léčby. „I léčivé přípravky dostupné bez lékařského předpisu totiž mohou způsobit závislost. Tu si můžete velmi lehce vypěstovat na nosní kapky s obsahem dekongesčních látek. Kapky vám nejprve pomohou k uvolnění nosu při rýmě, jejich dlouhodobějším používáním si však naopak nosní sliznice na jejich pravidelný přísun zvykne a mezi jednotlivými dávkami zduří - to pak jedinec pociťuje jako ucpaný nos a užije novou dávku. Dostává se tak do začarovaného kruhu závislosti na kapkách," upozorňuje na možná rizika **Mgr. Michaela Bažantová**.

Zvýšení proočkovanosti obyvatelstva – neočkujete se pouze pro ochranu svého zdraví, ale i pro zdraví svých blízkých

Snížení dopadů chřipkových epidemií by významně pomohlo také zvýšení míry proočkovanosti obyvatelstva. „V proočkovanosti proti chřipce patří Česká republika k nejhorsším zemím v Evropě. Neočkovaní jedinci jsou nejčastějšími přenašeči této nemoci. Musíme si uvědomit, že v tu chvíli pacient neohrožuje pouze své zdraví, ale také lidí ve svém okolí, tedy svých rodičů a prarodičů, pro něž chřipka znamená v nejhorsším případě až ohrožení života. Nejen lékárníci, ale všichni zdravotníci, musí pokračovat v osvětě a dlouhodobě pacientům vysvětlovat přínosy očkování. Nabízí se také diskuze, jak možnost očkování pro pacienty zjednodušit a po vzoru některých západních zemí ho učinit dostupnějším," uzavírá **prezident ČLnK PharmDr. Lubomír Chudoba**.

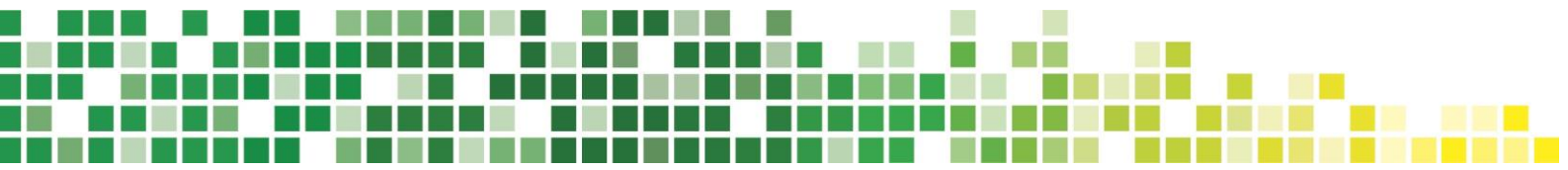
Česká lékárnická komora je samosprávná nepolitická stavovská organizace sdružující lékárníky. Byla zřízena zákonem ČNR č. 220/1991 Sb., o České lékařské komoře, České stomatologické komoře a České lékárnické komoře. Její ustavující sjezd se uskutečnil 28. - 29. září 1991.

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



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

www.lekarnici.cz

Váš lékárník – rádce ve zdraví i nemoci

