

Lékárnici mezi námi

V květnu si mě vzali do party v Klubu seniorů v Rosicích, protože už jsme se párkrát sešli na besedu, ale tentokrát to bylo s cílem se zeptat lékárníka na cokoliv. Zdálo se mi přínosné se s vámi podělit, možná byste se taky zeptali něco podobného...

Zdravý jídelníček

Začneme třeba tím, že neexistuje univerzální **zdravý jídelníček**. Zdravotní stav a dokonce i fáze choroby výrazně ovlivňují trávení potravy a reakci na její jednotlivé složky. Jídlo také ovlivňuje vstřebávání nebo nástup účinku léčiv, a proto je důležité se lékaři zmínit, pokud děláte ve svém jídelníčku nějaké náhlé změny. Třeba je dávat pozor na proteinové diety a bez předchozího vyšetření, jak jsou na tom vaše ledviny nebo jaká je skutečná individuální potřeba bílkovin, se do toho sami nedávejte.

Na druhou stranu složka stravy, kterou opravdu potřebujeme všichni, až na malé výjimky, je **vláknina**. Vysoký obsah vlákniny má hrášek, brokolice, růžičková kapusta, ale také maliny, hrušky a jablka se slupkou. Pokud nejste „ovozeľ“ fanda a její konzumaci (přibližně 400g denně) nemáte v plánu, nechte si poradit v lékárně nebo v prodejně zdravé výživy jak doplnit vlákninu třeba psylliem nebo naštěpenou vlákninou.

Ruku v ruce s vlákninou jde dostatek **tekutin**. Dodržujte pitný režim a poskrovnou pijte tekutiny, které vlastně odvodňují. Ano, uhádli jste, jsou to obvyklí podezřelí; káva, černý čaj, pivo apod. Nezapomeňte, že do denní potřeby tekutin se počítají také polévky a ovoce a zelenina. Pokud se vám špatně tráví nebo trpíte nechutenstvím, často jsou na vině právě nedostatek tekutin nebo nedostatek fyzické aktivity.

Spíše než na správné stravování se nás veřejnost často ptá na „něco“ **na hubnutí**. Pokud dostanu takovou otázku v lékárně, je víc než férové se nejdříve zeptat, jestli jste toto už prodiskutovali a co si o tom myslí váš ošetřující lékař. Doporučíme střidmost, již výše uvedené vlákninu, pitný režim a rozmanitou stravu s obsahem vitamínů a minerálů.

Často se setkáváme s dotazy ohledně stavů způsobených nízkou hladinou **vitamínů nebo minerálů**. Určitě už jste se potýkali s křečemi dolních končetin, příčinou může být málo hořčíku či vitamínů řady B. Nebo lámavé vlasy a nehty nebo suchá a mdlá pokožka? Doplnění křemíku, biotinu, vápníku, hořčíku a zinku to spraví. V ČR obecně máme nízké hodnoty vitamínu D, který přispívá ke zlepšení imunity, nálady i kvality spánku. Ale o tom jste si už přečetli v jednom z našich předchozích článků.

Fyzická aktivita

Běžte ven! Spousta z vás dělá na zahrádce, což je fajn a dostane vás to na slunce a čerstvý vzduch, ale vy potřebujete víc **chodit nebo jezdit na kole nebo plavat**. Vezměte přátelé nebo příbuzné na procházku místní zámeckou zahradou, podívejte se, co vaše obec plánuje za místní kulturní akce. Druzte se, jako my, v Klubu seniorů. Samozřejmě ne každý má tu možnost, a pokud jste ze zdravotních či jiných důvodů spíše sedící nebo ležící, pořád se s tím dá něco dělat. Efektivní je i procvičování rukou (i s prsty), nohou, cvičení obličejových svalů, očí či jazyka. Spousta vědeckých studií považuje pravidelnou pohybovou aktivitu za předpoklad fyzického a duševního zdraví seniorů.

Když už jsme u toho **duševního zdraví**, ve vašem okolí probíhají projekty, které si kladou za cíl nabídnout aktivním seniorům programy dle jejich potřeb a zároveň se snažit oslovit seniory, kteří jsou z různých důvodů v současnosti pasivní. Nabízejí se vám v místních tiskovinách, na úřední desce obecního úřadu, knihovně či komunitním centru. Jedná se o semináře týkající se třeba používání chytrých telefonů, trénování paměti nebo on-line přednášky na téma duševního zdraví. Co takhle univerzita třetího věku?

Pokožka

Dotaz ohledně tmavých pigmentových skvrn v obličeji měl nemalý úspěch. **Pigmentové skvrny** vznikají důsledkem zvýšené produkce přirozeného pigmentu kůže, což může mít celou řadu příčin souvisejících se stárnutím a může být dána i geneticky. Je to spíše ženský problém a pigmentové skvrny nejsou ze zdravotního hlediska nebezpečné. Nezbytnou součástí péče o pokožku se sklonem k tvorbě skvrn je každodenní používání krémů s ochranným faktorem. Při řešení problémů s pigmentovanými skvrnami budete muset být trpěliví. I při použití kvalitních „antipigmentových“ přípravků nějakou dobu trvá, než skvrny zcela vymizí. Nicméně pigmentovým skvrnám je třeba v každém případě věnovat pozornost, někdy se totiž může jednat o závažnější onemocnění, takže pokud skvrny náhle změň svůj tvar či barvu nebo začnou krváčet, pak je vhodné vyhledat lékaře.

Na přetřes přišly **také stopkaté výrůstky, kuří oka a bradavice**. Pokud se jedná o malé a ojedinelé útvary, v lékárně vám dobře poradí, jaké preparáty jsou k dostání na volný prodej. Jen upozorním, že se většinou jedná o leptadla, ať už tekutá nebo ve formě tyčinky nebo náplastí. Pokud trpíte cukrovkou, neuropatií, výrůstky či kožní změny jsou v obličeji nebo tríslech, určitě se nejdříve před použitím poraďte se svým lékařem.

Močové ústrojí

U „řezavky“ jde hlavně o to, rozpoznat jestli se jedná o relativně jednoduchý **zánět močových cest**, což je dost frekventované, ale celkem jednoduše léčitelné onemocnění nebo jestli to je třeba už závažnější situace a infekce postoupila do ledvin. Infekce je většinou vyvolána bakterií běžně se vyskytující ve střevě, ale může přes močovou trubici proniknout až do močového měchýře. Základem léčby je klidový režim, dostatek tekutin a vyhnout se prochladnutí. O močopudných čajích a ostatních prostředcích pro podporu léčby se poraďte s lékárníkem. V případě, že se objevuje tupá bolest v bedrech, zvýšená teplota, krev v moči nebo pálení a řezání při močení u mužů, je nutné neprodleně vyhledat lékaře.

Malé zamyšlení lékárníkovo na konec

Jestlipak pacienti říkají svým **lékařům**, co dělají? Že třeba začali pít nějaký bylinkový čaj, koupili nějaký potravinový doplněk po internetu nebo drží novou dietu? Jelikož toto a mnoho dalšího ovlivňuje pacientovu stávající péči a může mít vliv na to, jak fungují (nebo nefungují) léky. Přitom tím, kdo má všechny cenné informace je pacient sám.

Existuje tu v povědomí jakýsi přežitek, že odpovědnost za zdravotní stav člověka má lékař a pacient má právo na zdraví. Není tomu tak už proto, že právo na zdraví nelze uzákonit. Ten, kdo je odpovědný za svůj zdravotní stav a za informace, které o svém zdraví poskytuje, je pacient. Navigovat v tom neskutečném množství informací mu pomáhají specialisté v různých oborech jako je diabetologie, revmatologie, gynekologie atd., a specialistou v oboru léků je lékárník. Hlavní styčnou osobou je praktický lékař. Aby vše dobře fungovalo, je potřeba, aby

pacient komunikoval se svým praktikem o tom, ke kterým specialistům chodí, co mu předepsali, a které doplňky si ještě našel sám, a kde je nakupuje.

Věděli jste, že se společně s lékárníkem můžete při koupi potravinového doplňku podívat na lékový záznam vašich léků? Ten pak může lépe posoudit, jestli se k sobě hodí a jestli nebude jeho užívání ovlivňovat stávající léčbu předepsanou lékařem.

Bez ohledu na věk, pokud se člověk dostatečně hýbe, správně dýchá, žije v souladu s přírodou, rozumně se stravuje, má pozitivní mysl a zachovává kladné vztahy se svým okolím, lze říci, že smysluplně žije a je relativně zdravý. Tahle stať není moje, ale cituji z knihy Květoslava Šipra „Jak zdravě stárnout“. Asi se to ani nedá říci lépe.

PharmDr. Kateřina Houdková
Lékárna Chrast



Česká lékárnická
komora



LÉKÁRNICE
maminky

Lékárny a jejich zdravotničtí pracovníci vykonávají mnoho činností zajišťujících správné a bezpečné zacházení s léčivý, poskytují lékové poradenství, odhalují lékové chyby, podílejí se na edukaci veřejnosti a pro zdravotnictví jsou základním pilířem, který snižuje náklady na další zdravotní péči. Veřejnost, média, někteří politici či úředníci však tápou, kdo vlastně je lékárník a kdo je farmaceutický asistent. Někteří dokonce zdravotníky v lékárnách označují za prodavače a lékárny za prodejny.

Ve čtvrtek **15. června 2023** Česká lékárnická komora věnuje **Den lékáren** především lékárníkům a farmaceutickým asistentům, se kterými se návštěvníci lékáren setkávají nejčastěji. Veřejnost, média i naše pacienty budeme informovat o tom, jaké vzdělání musí zdravotničtí pracovníci v lékárnách mít, jaké činnosti v lékárně vykonávají a jaké jsou jejich kompetence.

Součástí letošního Dne lékáren bude také soutěž dětí „Nakresli svého lékárníka“, děti ve dvou věkových kategoriích (do 9 let a do 15 let) mohou svůj obrázek odevzdat e-mailem na adresu tiskove@lekarnici.cz nebo v zapojené lékárně do 30. června 2023. Pro prvních 10 dětí, které obrázek přinesou osobně do lékárny, budou mít zapojené lékárny k dispozici pexeso vynálezů lékárníků. Hodnotící komise složená z členů představenstva, revizní komise a čestné rady a šéfredaktora časopisu vybere v každé kategorii 10 nejlepších výtvorů, jejichž autoři získají jako odměnu Den s lékárníkem v blízkosti svého bydliště a výtisk knihy Lékárnici mění svět. Cenou pro absolutní vítěze v obou kategoriích bude exkluzivní komentovaná prohlídka ve Farmaceutickém muzeu v hospitalu Kuks pro celou rodinu. Vyhlášení vítězů soutěže proběhne 25. září na Světový den lékárníků.