

## **Cévní věk a jeho měření – lékárny Nympharm pokračují v sérii prevence onemocnění**

Cévní věk se může od toho kalendářního i dosti zásadně lišit. Cévní věk zvyšují právě ty stejné faktory jako kardiovaskulární riziko, čili vysoký krevní tlak, zvýšená hladina cholesterolu v krvi, nadváha, dále kouření a cukrovka. Tyto rizikové faktory, resp. proces stárnutí cév, lze zpomalit, zastavit či dokonce částečně zvrátit pomocí pravidelného užívání léků, nebo změnami v životosprávě anebo kombinací obojího. Záleží na konkrétním stavu konkrétního pacienta. Samozřejmě čím dříve se podaří záchyt rizikového pacienta, tím lépe. Při včasném odhalení stačí třeba jen upravit životní styl. Rychlost stárnutí cév totiž závisí na době, po kterou jsou cévy rizikovým faktorům vystaveny a na intenzitě jejich působení. Čím více rizikových faktorů na cévy působí, tím se celý proces jejich stárnutí urychluje. Ve stěnách cév se ukládá cholesterol, výsledkem je jejich zvýšená tuhost a ztvárnění, které vedou právě k srdečněcévním chorobám. Tento proces urychluje nezdravá strava, nedostatek pohybu, zvýšený příjem soli, kouření a více než mírná konzumace alkoholu. Farmaceutičtí asistenti a lékárníci v lékárnách Nympharm při zvyšování povědomí o zdravém způsobu života i v rámci podpory léčby vyšší hladiny cholesterolu doporučují svým klientům omega-3 polynenasycené mastné kyseliny. Nejvíce zastoupené a prozkoumané jsou dvě z nich, EPA a DHA. U těchto rybích omega-3 polynenasycených mastných kyselin byly prokázány vlastnosti, které mají pozitivní vliv na riziko srdečněcévních onemocnění. A dále také v letošním roce uspořádají lékárny Nympharm další z preventivních programů, které pravidelně pro své klienty připravují. Ten bude tentokrát zaměřený na zhodnocení cévního věku. Program proběhne v termínu od 30. listopadu do 4.prosince v jedné z lékáren Nympharm.

„Nemoci srdce, zhoubné nádory a onemocnění mozkových cév jsou dlouhodobě příčinou více než 60 % úmrtí všech Čechů, přičemž právě srdeční choroby jsou nejčastější příčinou smrti vůbec,“ uvádí PharmDr. Helena Kutilová, spolumajitelka Nympharm s.r.o. „Přitom lze z velké části těmto chorobám předcházet zdravým životním stylem. Sice se počet zemřelých na srdečněcévní choroby za poslední dekády snižuje, na druhou stranu se ale zvyšuje počet ohrožených pacientů - lidí s vysokým krevním tlakem, se zvýšenou hladinou cholesterolu v krvi a obézních pacientů. Přičemž právě vysoký krevní tlak a zvýšená hladina cholesterolu v krvi patří mezi faktory zvyšující tzv. kardiovaskulární riziko,“ dodává Helena Kutilová.



„Pro snížení tzv. kardiovaskulárního rizika je zcela zásadní osobní postoj pacienta, tedy do jaké míry pacient na své léčbě spolupracuje. Správné poučení pacienta o jeho léčbě, ale i o rizicích, kterým se vystavuje, pokud nebude dodržovat nastavenou terapii, spolu s motivací k dodržování režimových opatření jsou nedílnou součástí úspěšného léčebného procesu,“ uvádí Mgr. Jan Sahula, spolumajitel Nympharm s.r.o. „Právě s nízkou motivací k dodržování režimových opatření se v našich lékárnách

Nympharm setkáváme každodenně. Jsme si vědomi nutnosti poskytovat nejen našim pacientům, ale i veřejnosti informace o správném životním stylu a s ním i uvědomění si spoluodpovědnosti za své zdraví," dodává Jan Sahula.

„S ohledem na výše uvedené aspekty jsme se rozhodli i v letošním roce uspořádat další z našich preventivních programů, které společnost Nympharm pravidelně pro své klienty připravuje, tentokrát zaměřený na zhodnocení cévního věku,“ uvádí PharmDr. Jaromír Vlach, spolumajitel Nympharm s.r.o.

„Každý si u nás může nechat ověřit, jak na tom jeho cévy biologicky jsou ve vztahu ke kalendářnímu věku. Měření cévního věku provádíme pomocí speciálního přístroje, je nebolestivé a probíhá podobně jako kontrola krevního tlaku. Samotné vyšetření včetně rozhovoru trvá přibližně 15 minut. Každý pacient od nás dostane zprávu s výsledky a doporučení buď ke změně způsobu

života, nebo k odeslání ke svému praktickému lékaři nebo mu pogratulujeme. Cévní věk by si měli u nás nechat změřit i lidé, kteří neužívají žádné léky, nejsou tedy v pravidelné péči lékaře a třeba zatím nepocítují žádné obtíže (např. ženy po přechodu a také lidé, jejichž rodiče prodělali infarkt nebo mozkovou mrtvici),“ dodává Jaromír Vlach.



### **Za chyby v prevenci zaplatíme později ...**

Na trhu je k dispozici velké množství přípravků s omega-3 polynenasycenými mastnými kyselinami, ne vždy se však jedná o přípravky ve farmaceutické kvalitě s dostatečným obsahem EPA a DHA. Většinou se jedná o měkké želatinové tobolky s obsahem rybího oleje, ve kterém jsou zastoupeny EPA a DHA právě v různém množství. Někteří výrobci někdy až zavádějícím způsobem uvádějí množství EPA a DHA např. ve 3 tobolkách namísto v jedné nebo jej uvádějí procentuálně ve vztahu k množství rybího oleje. Doporučujeme tak velmi pečlivě hlídat konkrétní obsah zdraví prospěšných EPA a DHA v jedné tobolce k celkovému obsahu rybího oleje a snažit se dosáhnout jejich co možná nejvyššího poměru. V souladu s tímto pravidlem vyšší obsah, vyšší přínos, my v našich lékárnách svým pacientům doporučujeme přípravek s obsahem 840 mg EPA a DHA v 1 tobolce.



# Tisková zpráva

## Praha, 13.10. 2020



**Měření cévního věku v Lékárně Nympharm Na Sídlišti proběhne v termínu od 30.11. do 4.12. 2020.** A to vždy v časech od 8:00 do 16:00. Objednání je možné osobně v Lékárně Na Sídlišti, Okružní 2160, Nymburk, nebo na tel. 325 531 113. Vyšetření trvá 15 minut a je bezbolestné, není před ním potřebná žádná zvláštní příprava.



---

Rodinu lékáren Nympharm s.r.o. tvoří **Lékárna PharMEA** na Poliklinice AGEL (býv. železniční), Boleslavská 1854 Nymburk, **Lékárna 2. května** 757/1 Nymburk a nově od června 2020 také **Lékárna Na Sídlišti** - Poliklinika Okružní, Okružní 2160 Nymburk. Díky nadstandardnímu technologickému a odbornému zázemí jsou zde mimo jiné připravovány léky na míru pro každého pacienta přesně podle lékařem předepsané receptury. Přestože se tato praxe jeví jako zcela automatická, není tomu tak vždy a všude. Lékárny Nympharm jsou tak schopny pokrýt i velmi specifické individuální potřeby jednotlivých pacientů. Zároveň disponují největším skladem léků na Nymbursku a vynikají tak šíří okamžitě dostupného sortimentu i schopností zajistit na trhu nedostatkové léky. Všem klientům se věnuje vysoce profesionální tým lékárníků a farmaceutických asistentů z Nymburka a okolí. Na provozu lékáren se aktivně podílí i tři vlastníci z Nymburka a Poděbrad **PharmDr. et Mgr. Helena Kutilová, Mgr. Jan Sahula a PharmDr. Jaromír Vlach**. K vysoké oblibě lékáren Nympharm jak mezi lékaři, kteří je svým pacientům doporučují, tak mezi zákazníky přispívá fakt, že kromě ctění originální preskripce lékaře a umění vyrobit léky na míru na místě, hlídá vysoce profesionální tým i kombinaci léků, které daný člověk užívá. Dále pak pravidelné pořádání preventivních zdravotních programů, jako je prevence melanomu, měření cévního věku nebo bezplatné měření krevního tlaku, které je zde samozřejmostí. Lékárny Nympharm disponují i vlastním dermatocentrem, kde profesionálně proškolený personál poskytuje diagnostiku a poradenství v péči o pleť.

**Pro více informací kontaktujte:** Mgr. Kateřinu Goroškov: e-mail: [katreh@post.cz](mailto:katreh@post.cz), GSM: +420 731 613 603 nebo [www.nympharm.cz](http://www.nympharm.cz)