

**Podpora zdraví spoluobčanů  
&  
Je dobré znát stav našeho cévního věku – Měření cévního věku  
v lékárnách Nympharm**

---

Vzhledem k vysokému zájmu pacientů a jejich ochotě zajímat se o svůj zdravotní stav se chystají nymburské lékárny Nympharm pokračovat v trendu podpory zdraví svých spoluobčanů. Na jaro vypsaly nový termín měření cévního věku, a to na konci dubna v týdnu od 26. do 30. 4. 2021. Pro všechny pacienty připravují nymburští lékárníci akci Týden s měřením cévního věku v jedné ze tří lékáren Nympharm, a to konkrétně v Lékárně 2. května. 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 zvápenatění, které vedou právě k srdečněcévním chorobám. Tento proces urychluje nezdravá strava, nedostatek pohybu, zvýšený příjem soli, kouření a více než mírná konzumace alkoholu. Průběžné sledování zdravotního stavu a včasné zahájení prevence může zcela zásadně ovlivnit vývoj. Lékárníci lékáren Nympharm svými dlouhodobými aktivitami apelují na své pacienty, že to má význam a radí konkrétní kroky k odstranění negativních faktorů.

„S akcí „Měření cévního věku“ máme velmi dobré zkušenosti. V našich lékárnách proběhla podobná akce již několikrát a zájem lidí o ni se neustále zvyšuje. A v tom vidíme přínos našeho snažení. Protože čím více lidí bude včas informováno o efektivní prevenci, tím méně z nich se dostane do stádia, kdy bude pozdě a daný stav budou muset řešit radikálně, oproti tomu, kdy v prvotní fázi by stačilo zařadit v rámci dne například jednu hodinovou procházku,“ uvádí PharmDr. Helena Kutilová, spolumajitelka Nympharm s.r.o. „Naše poslední měření cévního věku proběhlo na konci minulého roku a zájem o tento preventivní program byl velký. Kapacita byla velmi rychle a zcela zaplněna. Celkové složení testovaných tvořily z 2/3 ženy a 1/3 muži. Zájemci byli rozděleni dle svého věku do 3 kategorií, a to 25 – 49 let, 50 - 65 let a nad 65 let. Pouze u velmi malého procenta pacientů jsme naměřili cévní věk nižší oproti tomu biologickému, byly to ženy z kategorie 50 – 65 let a průměrně byly jejich cévy mladší o 2 roky. U zbývajících zájemců jsme naměřili cévní věk vyšší oproti jejich věku biologickému, v průměru o 4,5 roku. Pokud byl rozdíl více než 5 let, doporučili jsme pacientovi, aby kontaktoval svého praktického lékaře,“ dodává Helena Kutilová.



„Zajímavé při měření bylo porovnání žen a mužů ve stejné věkové kategorii. Ve všech kategoriích lepších výsledků dosahovaly ženy. U pacientů nad 65 let bylo průměrné stáří cév u žen vyšší o 5 let, u mužů o více než 5,5 roku. V kategorii 50 – 65 let cévy žen byly starší o 4 roky, u mužů však o 6 let,“ uvádí Mgr. Jan Sahula, spolumajitel Nympharm s.r.o. „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. Přitom lze z velké části těmto chorobám předcházet zdravým životním stylem. Při zvyšování povědomí o zdravém způsobu života i v rámci podpory léčby vyšší hladiny cholesterolu doporučujeme 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," dodává Jan Sahula.

„Cévní věk se může od toho kalendářního i dosti zásadně lišit. Zvyšují ho 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 ideálně kombinací obojího. Záleží na konkrétním stavu konkrétního pacienta. Samozřejmě čím dříve se podaří zachytit rizikového pacienta, tím lépe. Při včasném odhalení stačí třeba jen upravit životní styl,“ uvádí PharmDr. Jaromír Vlach, spolumajitel Nympharm s.r.o. „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,“ dodává Jaromír Vlach.

**Podrobnější informace o akci Měření cévního věku zájemci naleznou na stránkách [www.nympharm.cz](http://www.nympharm.cz) či facebooku. Držitelé klientské karty Nympharm, kteří na sebe nechali mailový kontakt, budou informováni emailem, nebo stačí zavolat na telefonní číslo 325 514 514.**



Měření cévního věku je prováděno pomocí speciálního přístroje, je nebolestivé a probíhá podobně jako kontrola krevního tlaku. Samotné vyšetření včetně rozhovoru trvá přibližně 15 minut. Každý pacient v lékárně dostane zprávu s výsledky a doporučení buď ke změně způsobu života, nebo k odeslání ke svému praktickému lékaři. Cévní věk by si měli 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.



---

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 Kutílová, 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.