

Účinná preventivní opatření proti přenosu a rozvoji respiračních onemocnění

Nadcházející sezóna akutních respiračních onemocnění je letos zkomplikována přítomností nového koronaviru. Proto je velice důležité se zaměřit na posílení imunity. Ideální doba je právě toto přechodové období léto-podzim, jelikož zvyšování odolnosti vůči nákazám není děj okamžitý, nýbrž trvající zhruba jeden měsíc. Dalším preventivním opatřením, vedle podpory imunity, je zvýšená hygiena rukou, tedy mytí rukou, používání desinfekčních gelů či roztoků, dodržování hygienických pravidel, zabránění šíření infekčních agens kapénkami ochranou dýchacích cest pomocí ústenek, roušek či respirátorů. A dále dodržování zásad správné životosprávy, jako je pestrá a vyvážená strava, pravidelný pohyb – pokud možno venku, redukce nadváhy. Tým tradičních českých lékárníků Nympharm připravil přehled preventivních opatření proti přenosu a rozvoji respiračních onemocnění. Zapomínat by se nemělo ani na podstatný proces dobré psychické kondice, který je rovněž významným ochráncem nebo spouštěčem daných onemocnění. A to s ohledem na to, v jakém rozpoložení se daný člověk nachází.

„Denně se setkáváme v našich lékárnách Nympharm s řadou nemocných, ale i zdravých lidí – maminky s dětmi a jiné skupiny obyvatelstva. V poslední době jsme všichni pod tlakem a strachem z nových typů onemocnění. Neúměrné obavy a špatný psychický stav přitom mohou náš organismus velice negativně ovlivnit. Protože o nemocech je psáno dnes a denně, uvědomujeme si, jak důležité je sdělit všem věkovým skupinám, jak se efektivně bránit v rámci prevence a jak důležité je myslet na podporu imunity. Na toto téma se zapomíná. V našich lékárnách ho ale připomínáme každý den,“ uvádí PharmDr. Helena Kutilová, spolumajitelka Nympharm s.r.o. „Mytí rukou a používání vhodných desinfekčních gelů a roztoků je jedním ze zásadních postupů pro prevenci infekce. Mytí rukou mýdlem a tekoucí teplou vodou by mělo být časté a důkladné, mělo by trvat minimálně 20 sekund. Provádět by se mělo vždy před každým jídlem a po použití toalety. Pokud si nelze ruce pečlivě umýt, doporučuje se použít vhodný desinfekční přípravek, a to nejčastěji na bázi alkoholu. Při výběru a použití vhodného desinfekčního přípravku je dobré se poradit s lékárníkem, jelikož na trhu je celá řada různých přípravků, ovšem s různou účinností. Ne všechny přípravky totiž působí na viry. Nejsou tzv. virucidní. Antibakteriální se nerovná virucidní. Navíc i správně zvolený přípravek ztrácí svoji účinnost, pokud je nesprávně použit,“ dodává Helena Kutilová.

„Hygienická pravidla má i ochrana dýchacích cest. V tuto dobu bychom měli vynechat zdravení podáním ruky, polibkem nebo obejmutím. Při kašli a kýčání si před ústa dávat nejlépe jednorázový kapesník, popř. rukáv, šátek, předloktí. Nikoliv ruku. Neumytýma rukama se nedotýkat očí, nosu a



úst. Jsou to brány vstupu infekce do těla. Ochranu dýchacích cest lze nejčastěji provádět v podobě správně nasazených ústenek, roušek a respirátorů,“ uvádí Mgr. Jan Sahula, spolumajitel Nympharm
Pro více informací kontaktujte: Mgr.Kateřinu Goroškov: e-mail: katreh@post.cz, GSM: +420 731 613 603 nebo www.nympharm.cz

Tisková zpráva

Praha, 29.09. 2020



s.r.o. „Po použití ochranných pomůcek je dobré provést jejich bezpečnou likvidaci, tedy zabalit je do plastového sáčku, uzavřít a vložit do běžného odpadu. Po odložení roušky či respirátoru si nezapomenout umýt ruce. Ústenky jsou určeny k jednorázovému použití, roušky a respirátory lze za dodržení určitých podmínek použít opakovaně. O správném zacházení s ochrannými pomůckami by měl být pacient poučen při jejich zakoupení v lékárně,“ dodává Jan Sahula.

Přípravky vhodné k posílení imunity:

Česká lékárnická komora vytvořila seznam přípravků, které mají prokazatelně pozitivní vliv na prevenci nebo průběh virových respiračních onemocnění. Výběr těchto přípravků patří do rukou lékárníka, který zhodnotí jeho vhodnost, velikost dávky, správné užití a lékovou formu. Jedná se o:



Vitamin D. Jeho deficit je prokazatelně spojen se snížením imunity

Betaglukany. Studie potvrzují jejich příznivý vliv na příznaky a průběh chřipkových infekcí.

Zinek ideálně v kombinaci s **vitamínem C**. Zinek se podílí na tvorbě a aktivaci buněk imunitního systému.

Selen. Jeho deficit je spojen se zvýšeným výskytem virových onemocnění, a sníženou imunitou obecně.

Slovo závěrem:

Tato doporučení mají obecnou platnost, nejsou ničím novým a měla by být dodržována každoročně před nástupem i v průběhu sezónních viróz.



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. Lékárný Nympharm jsou tak schopny pokrýt i velmi specifické individuální potřeby jednotlivých pacientů. Zároveň disponují největším skladem léků na Nymbursku a vynikají tak širší 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. Lékárný Nympharm disponují i vlastním dermocentrem, kde profesionálně proškolený personál poskytuje diagnostiku a poradenství v péči o pleť.

Pro více informací kontaktujte: Mgr.Kateřinu Goroškov: e-mail: katreh@post.cz, GSM: +420 731 613 603 nebo www.nympharm.cz