

Tisková zpráva

Lékárníci varují: nárazové hubnutí do plavek nestačí. Správnou hmotnost je důležité udržovat celý život, snižuje riziko vážných onemocnění

Průběžné udržování zdravé tělesné hmotnosti je základem prevence před aterosklerózou, arteriální hypertenzí, cukrovkou a dalšími chronickými onemocněními. Kontakt s pacienty trpícími nadváhou je přitom pro lékárníky každodenní praxí. Lékárna často bývá místem prvního záchytu pacienta s možným rozvojem zdravotních komplikací souvisejících s obezitou. Ta je Světovou zdravotnickou organizací považována za jeden z největších zdravotních problémů současného vyspělého světa. Do boje s touto globální epidemií se zapojuje také Česká lékárnická komora (ČLnK), která pro farmaceuty zajišťuje školení v rámci garantovaného kurzu Podpora ve snižování hmotnosti. Ti poskytují pacientům odborné poradenství v 81 tuzemských lékárnách. Cílem však není rychlé a překotné hubnutí, které je běžné v tomto období roku kvůli blížící se plavkové sezoně, ale dosažení trvalého stavu správné tělesné hmotnosti a tím i snížení rizika vážných onemocnění.

Praha, 26. dubna 2019 – Příchod hezkého počasí je pro mnoho lidí signálem pro začátek hubnutí do plavek. S výkyvem váhy se v průběhu života potýká většina z nás, a právě vidina slunečných dní a vodních radovánek bývá častým stimulem pro snižování hmotnosti. *„Zatímco nadváha je rizikovým faktorem řady chronických onemocnění, obezita jím je sama o sobě. Stejně jako jiná onemocnění vyžaduje celoživotní léčebný program. České republice navíc ve výskytu nadváhy a obezity náleží bohužel ve světovém měřítku jedna z nejvyšších příček, trpí jimi více než 50 % dospělé populace,”* upozorňuje na nepříznivý fakt **PharmDr. Lubomír Chudoba, prezident ČLnK.**

Do prevence se zapojují také lékárníci

Pro hubnutí do plavek se pacienti rozhodují zejména z estetického hlediska a zpravidla jde o jednorázovou snahu. Udržování správné tělesné hmotnosti v průběhu celého roku je však mnohem důležitější kvůli zachování pevného zdraví. V případě obezity se zpravidla dostávají závažné komplikace jako zhoršení hojení ran, přes zažívací potíže a otoky dolních končetin, až po vysoký krevní tlak. Zvyšuje se také výskyt nádorových onemocnění a typickým onemocněním pacientů s vysokou nadváhou je cukrovka II. typu, jež je někdy označována jako „trest za obezitu“.

„Průběžné udržování zdravé tělesné hmotnosti je základem prevence před aterosklerózou, při níž dochází k ukládání zejména tukových látek do cévní stěny, čímž se snižuje pružnost a vnitřní průměr tepny. Postupem času může dojít až k úplnému ucpaní cévy či naopak k odtržení aterosklerotického plátu a tím ke vzniku infarktu nebo mozkové příhody,” upozorňuje na jeden z důležitých aspektů udržování

Pro další informace:

PharmDr. Lubomír Chudoba, prezident ČLnK:
Mgr. Aleš Krebs, Ph.D., viceprezident ČLnK:
Mgr. Michaela Bažantová, tisková mluvčí ČLnK:

+420 734 682 233, chudoba@lekarnici.cz
+420 603 796 826, krebs@lekarnici.cz
+420 776 365 213, bazantova@lekarnici.cz



optimální tělesné hmotnosti **Mgr. Michaela Bažantová, lékárnice a tisková mluvčí ČLnK.**

„Ze všech zdravotnických odborníků jsou lidé nejčastěji v kontaktu s lékárníkem. Právě v lékárnách tak dochází k prvnímu zachytu subjektivně zdravého pacienta, u kterého může nadváha způsobit zásadní zdravotní komplikace. Odborně vedeným rozhovorem je možné odhalit příčinu nadváhy nebo obezity, ať už jde o genetické predispozice, životní styl, onemocnění nebo užívané léky,“ poukazuje na důležitou, ač méně známou, roli lékáren **viceprezident ČLnK Mgr. Aleš Krebs, Ph.D.** a dodává, že se v tomto období pacienti v lékárnách výrazně častěji shání po přípravcích podporujících snižování hmotnosti.

Dlouhodobý proces vyžadující odhodlání a vytrvalost

Od roku 2014 pořádá ČLnK pro zdravotnické profesionály z lékáren garantovaný kurz s názvem Podpora ve snižování hmotnosti. Dosud bylo proškoleno 290 lékárníků. Základem poradenství je regionální spolupráce lékárníků s nutričními terapeuty a rekondičními centry. *„Cílem garantovaných kurzů je proškolit lékárníky v možnostech léčby obezity a vytvořit tak komunitu lékárníků, kteří se budou na problematiku nadváhy specializovat,“* popisuje **Mgr. Michaela Bažantová.**

Pacienti mohou poradenství vyhledat v některé z 81 certifikovaných lékáren napříč celou Českou republikou, kde jim bude nabídnuta asistence pro efektivní snížení hmotnosti. *„Cílem poradenství pacientům v lékárnách není rychlé a překotné zhubnutí, které může být naopak pro zdraví škodlivé, ale dosažení postupného trvalého efektu, který je pro lidský organismus mnohem přínosnější. Jde o dlouhotrvající proces vyžadující odhodlání a vytrvalost, odborná asistence je proto na místě. Pacient je do procesu aktivně vtažen na základě dodaných informací a je veden k adekvátní změně životního stylu a kvalitnějšímu jídelníčku,“* vysvětluje **PharmDr. Lubomír Chudoba, prezident ČLnK.**

Upravte svou hmotnost zdravě – nechte si poradit od svého lékárníka

Takřka tři sta proškolených farmaceutů poskytuje zájemcům konzultace ve snižování hmotnosti. Seznam lékáren poskytujících Podporu ve snižování hmotnosti je možné nalézt na [webových stránkách ČLnK](#) nebo v aplikaci Lékárny v ČR. Praktické rady a další informace k náročnému zápasu s vyšší hmotností naleznete také na patientském webu www.lekarnickekapky.cz. Současně se nejedná o jediné specializované poradenství, které je v lékárnách dostupné. Mnohé poskytují i další jako odvykání kouření, poradenství a péče o pacienty s Alzheimerovou chorobou či screening diabetu.

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.

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:
Mgr. Aleš Krebs, Ph.D., viceprezident ČLnK:
Mgr. Michaela Bažantová, tisková mluvčí ČLnK:

+420 734 682 233, chudoba@lekarnici.cz
+420 603 796 826, krebs@lekarnici.cz
+420 776 365 213, bazantova@lekarnici.cz

