

Jak vybavit lékárníčku na dovolenou?

Lékárníci FN Ostrava ochotně poradí

16.7.2025 - | Fakultní nemocnice Ostrava

Lékárna Fakultní nemocnice Ostrava v těchto dnech eviduje zvýšený zájem zákazníků, kteří se chystají na dovolenou a nechtějí před odjezdem nic podcenit. Kromě opalovacích krémů nejčastěji nakupují přípravky na nevolnost, bolest, záněty uší a očí nebo léky na zažívací potíže. A pokud si nejsou jisti, co všechno by měli mít s sebou, lékárníci jsou připraveni ochotně poradit.

Někteří lidé přicházejí s hotovým seznamem, jiní požádají o pomoc při sestavení lékárníčky na míru. *„V takovém případě se jich doptáváme na to, kam a v jakém počtu lidí jedou, a podle toho vybíráme vhodné přípravky,“* popisuje farmaceutická asistentka Lékárny FN Ostrava Lenka Josifidu.

Jedním z nejčastějších témat je výběr správného opalovacího krému. *„Zdá se to jako jednoduchá věc, ale opravdu se vyplatí to nepodcenit. Při výběru bereme v potaz, zda má zákazník kožní problémy, kam cestuje, a také jaký má fototyp pokožky – těch existuje šest a pro každého se tak hodí jiný typ opalovacího krému. Standardem je krém s označením SPF 30, pro děti doporučujeme SPF 50,“* doplňuje Josifidu.

Podle ní by v lékárníčce na dovolenou neměly chybět léky na zažívací potíže, bolest, alergie, záněty očí a uší, kožní problémy a přípravky na ošetření drobných ran a oděrek. Součástí by měl být také iontový nápoj, který pomůže třeba při úpalu. Lidé se kromě toho vybavují i léky tlumícími nevolnost při cestování v různých dopravních prostředcích: *„V tomto směru se stále často nakupuje Kinedryl, který je velmi účinný. Čtvrt tabletky patnáct až třicet minut před cestou můžou užívat i děti od dvou let,“* upřesňuje Josifidu.

Velkým problémem na dovolené může být cestovatelský průjem. Zejména v exotických destinacích se vyplatí vyhýbat kohoutkové vodě a preferovat vodu balenou. *„Pokud se ale zažívací potíže dostaví, vyplatí se mít u sebe takzvaná antidiarotika, což jsou léky na průjem,“* radí na závěr Lenka Josifidu.

Lékárna FN Ostrava je největší nemocniční lékárnou v Moravskoslezském kraji, zaměstnává 70 pracovníků a nabízí několik pracovišť:

- **Lékárna ve 2. patře Polikliniky:** otevřeno 7:30 - 16:00
- **Lékárenská výdejna v přízemí Polikliniky:** otevřeno 7:30 - 15:30
- **Pohotovostní lékárna v areálu FNO:** otevřeno 15:30 - 7:00

<https://www.fno.cz/novinky/jak-vybavit-lekarnicku-na-dovolenou-lekarnici-fn-ostrava-ochotne-poradi>