



Odpiralni čas:

- delavniki od 8.00 do 19.00, sobote 8.00 do 13.00
- nedelja in prazniki zaprto

Kontaktni podatki:

- T: 01 510 33 25, 040 384 788
- F: 01 510 33 20
- E: info@lekarna-dravlje.si
- W: www.lekarna-dravlje.si



Koncesionar:

Meta Milovanovič, mag.farm., spec.

Zaposleni:



Jasena Kristan, mag.farm.

12.07. do 16.07. in 26.02. do 30.07. od 8h do 14h
19.02. do 23.02. od 14h do 19h



Sandra Pehan, mag.farm.

05.07. do 09.07. in 19.07. do 23.07. od 8h do 14h
12.07. do 16.07. in 26.07. do 30.07. od 14h do 19h



Urša Šuštaršič, mag.farm.

05.07. do 09.07. od 14h do 19h
12.07. do 16.07. od 8h do 14h



Polona Puhar, farm.tehn.

05.07. do 09.07. in 12.07. do 16.07. od 14h do 19h
19.07. do 23.07. in 26.07. do 30.07. od 8h do 14h

Svetovalnica

- Jasena Kristan: ob sredah od 13.30 do 14.30
 - Urša Šuštaršič: ob četrtkih od 13.30 do 14.30
 - Sandra Pehan: ob torkih od 13.30 do 14.30
- ali po dogovoru

Izkoristite tudi našo

spletno svetovalnico: www.lekarna-dravlje.si



NASVETI FARMACEVTA

ŠPORNÉ POŠKODBE

Telesna dejavnost ima na naše zdravje številne pozitivne učinke. Z vadbo vplivamo na zdravje kosti, blažimo upadanje psihofizičnih sposobnosti telesa, krepimo samozavest, zmanjšujemo stres, krepimo imunski sistem in izboljšujemo spanec. Vadba, predvsem če z njo pretiravamo, pa ima lahko tudi nekatere manj prijetne učinke, to so športne poškodbe.

Vrste športnih poškodb:

Med športne poškodbe štejemo tako čisto običajne žulje in praske ter odrgnine kot tudi zvine in izpahe sklepov, zlom kosti, mišične udarnine in natege mišic ter vnetja mišičnih kit.

Vzroki za nastanek športnih poškodb so največkrat:

- napačne metode treninga,
- neprimerna športna oprema (obutev,...),
- šibkost mišic in sklepnih vezi,
- dolgotrajno obremenjevanje občutljivega tkiva, kar vodi v obrabo (npr. obraba hrustanca v kolenskem sklepu).

Preprečevanje poškodb:

Pri preprečevanju športnih poškodb lahko največ naredite sami z ustreznimi ukrepi:

- vadbo prilagodite vaši fizični in psihični pripravljenosti;
- pazite, da se gibljete pravilno;
- pred vadbo se vedno ogrejte;
- uporabljajte ustrezno športno in zaščitno opremo;
- izberite ustrezno vadbena površino (tekači se izogibajte trdih podlag,...);
- trening naj bo postopen proces, ki vodi do povečanja telesne zmogljivosti;
- poskrbite za zadosten počitek med posameznimi treningi;
- ne uživajte večjih obrokov hrane vsaj tri ure pred vadbo;
- pazite, da pijete dovolj tekočine z dodanimi vitamini in minerali, da preprečite dehidracijo;



- če je določen predel (sklep, mišica) med ali po aktivnosti boleč in so prisotni znaki vnetja, prenehajte z obremenjevanjem, dokler znaki vnetja ne izginejo.

Zdravljenje športnih poškodb:

Žulje, praske in odrgnine oskrbimo po principu oskrbe manjših ran. Poškodovan predel ustrezno očistimo (izperemo s tekočo vodo, milnico ali fiziološko raztopino), razkužimo in zaščitimo z obližem.

Takojšnje zdravljenje skoraj vseh športnih poškodb mišic in sklepov je sestavljeno iz počitka, ledenih obkladkov, kompresijskega povoja in dviga poškodovanega uda (t.i. **R.I.C.E**):

- ❖ *Počitek (Rest)* je pomemben, ker prepreči notranjo krvavitev in oteklino, poškodba pa se ne poveča.
- ❖ *Ledeni obkladki (Ice)* zožijo krvne žile, kar zavre vnetje in zmanjša bolečino.
- ❖ *Povijanje z elastičnim povojem (Compression)* in *dvig uda nad raven srca (Elevation)* pomagata zmanjšati oteklino.

Po 48 urah po poškodbi ali ko znaki vnetja izginejo ledene obkladke ponavadi nadomestijo topli obkladki. Gretje poškodovanega dela telesa razširi žile in pospeši odstranjevanje škodljivih presnovkov in vnetnih produktov iz mesta poškodbe ter hkrati zmanjša bolečino, razbolelost in otrdelost poškodovanega predela telesa. To omogoči hitrejši pričetek razgibavanja poškodovanega predela, kar pospeši okrevanje. Znano je namreč, da predolg počitek po poškodbi in vnetju otrdi sklepe in mišice ter tako izrazito podaljša čas za rehabilitacijo.

Športne poškodbe lahko sami zdravite v primeru, da ni prisotnih znakov težje poškodbe (takojšnje otekanje s hudo bolečino, omejeno gibanje v vseh smereh sklepa, nezmožnost obremenitve poškodovanega uda, vidna sprememba v obliki sklepa, večja podplutba na mestu poškodbe, mravljinčenje, pokanje v sklepu), vendar ne več kot en teden brez vidnega izboljšanja.

Za nasvet, kako ravnati v primeru poškodbe in kako do hitrejšega okrevanja, lahko vprašate tudi v Lekarni Dravlje.



NOVOSTI

POTOVALNA LEKARNA

Za vas smo sestavili komplete zdravil, medicinskih pripomočkov in kozmetičnih izdelkov za lajšanje zdravstvenih težav, ki vas lahko doletijo na počitnicah ali potovanju. Izdelke smo spravili v lične torbice ter jim dodali kratka navodila kdaj in kako jih uporabljati.

NOVA DERMATOLOŠKA KOZMETIKA ZA ZAŠČITO PRED SONCEM – ATEIA

Ateia kozmetični izdelki nudijo koži celovito zaščito pred soncem in kožo istočasno negujejo. Zaradi inovativnih učinkovin kot so Nopasom formula in DNA-repair sistem predstavljajo tudi učinkovito podporo za popravljanje in obnovo kože že med sončenjem in po njem.

NAGRADNA IGRA

Ponovno lahko sodelujete v nagradni igri A.Vogla in se potegujete za **paket izdelkov A.Vogla za zdravo življenje**.

Vse kar morate storiti je, da odgovorite na zastavljeno vprašanje na nagradnem kuponu, ter ga do 18.9.2010 oddate v lekarni v za to namenjeno stekleno bučo. Kupone dobite v Lekarni Dravlje, lahko pa sodelujete tudi preko spletne strani www.lekarna-dravlje.si.

Žrebanje bo v ponedeljek, 20.9.2010.