

KAJ MORA VSEBOVATI

VAŠA POTOVALNA LEKARNA

KO SE ODPRAVLJAMO NA DOPUST, NE SMEMO BITI PREVEČ OBREMENJENI S SKRBMI IN OBVEZNOSTMI. A JE NUJNO, DA POMISLIMO TUDI NA SVOJA ZDRAVILA, KI JIH MORDA REDNO JEMLJEMO, IN NA MOREBITNE ZDRAVSTVENE TEŽAVE, KI SE NAM LAHKO PRIPETIJO, KOT SO ZASTRUPITVE S HRANO, TREBUŠNE TEŽAVE, PIKI IN UGRIZI INSEKTOV ALI ŽIVALI, SONČNE OPEKLINE, ALERGIJE, ZAPRTJA ALI DRISKE



Piše: Suzana Levnič, mag. farm., koncesionarka Lekarne Zupančičeva jama

Če imamo s seboj otroke, je seveda teh potencialnih težav lahko še več. Prav tako je s starostniki. Tako kot se oskrbimo z živili in vodo, se napotimo tudi v lekarno, da osvežimo in dopolnimo domačo potovalno lekarno. Farmacevti vemo, katere so najnujnejše in najpogostejše stvari, s katerimi se je dobro oskrbeti, ko odhajamo na dopust. Pripravljene imamo potovalne nabore zdravil za prvo pomoč na počitnicah in seveda jih po željah in potrebah obiskovalcev prilagodimo. Najbolje je, da si pripravimo toplotno izolirano torbico ali aluminijasto folijo, ki bo zdravila zaščitila pred visokimi temperaturami in svetlobo.



BIGSTOCK

Večino zdravil je potrebno hraniti na temperaturi do največ 25 stopinj, v suhem in temnem prostoru in seveda nedostopno majhnim otrokom. Dobro jih je hraniti v originalni embalaži zaradi priloženih navodil za uporabo in roka uporabe, ki je še kako pomemben, ko pregledujemo, kaj vse imamo v domači potovalni lekarni. Še posebej, če so zdravila morda lanska ali še starejša. Posebno pozornost posvetimo zdravilom, ki zahtevajo hranjenje v hladilniku, saj moramo zanje imeti hladilno torbo.

Pri izboru zdravil, prehranskih dopolnil in medicinskih pripomočkov odločajo naslednji kriteriji: kraj potovanja, osebe, ki z nami potujejo, za koliko časa se odpravimo ter seveda narava potencialnih težav glede naših aktivnosti in osebne nagnjenosti k obolevanju. Pri potovanju po Evropi je dostopnost do zdravstvene oskrbe dokaj dobra in je manj možnosti za obolevanjem zaradi določenih redkih bolezni. Kadar pa potujemo na druge

celine, moramo predhodno preveriti zdravstvena tveganja in opozorila za določena območja in kraje, kot npr.: tveganje za obolevnost za hepatitis A, B, kolero, malarijo, tifus, tuberkulozo, meningokokni meningitis in eksotične infekcije.

VTORBICO TOREJ SPRAVITE ZDRAVILA ZA

- lajšanje bolečin, glavobola, zobobola, bolečin v križu, za zniževanje povišane telesne temperature. Izberemo takšno farmacevtsko obliko (tablete, sirupi, praški za raztapljanje v vodi ali direktna uporaba za v usta ali svečke), ki bo kar najbolj prilagojena jemanju na poti in prisotnosti vode za zaužitje;
- v potovalni torbici naj bodo zdravila proti potovalni slabosti, bruhanju, omotici;
- tablete, sirupi ali gel proti alergiji za čezmerno izpostavljenost soncu, pri alergijah na pike komarjev, čebel, ožigalkarjev, pri alergijah na določeno hrano;

- zdravila za lajšanje želodčnih in prebavnih težav, od tablet, kapsul, praškov, tinktur, svečk ali čajev, ki pomagajo pri driskah, zaprtju zaradi sprememb klime in podnebja ter drugih želodčnih težavah z morebitno oporečno ali težko prebavljivo hrano;
- praški ali šumeče tablete proti dehidraciji, ki lahko nastopi zaradi zastrupitve s hrano, driske ali bruhanja, preveliko izgubo elektrolitov zaradi prekomernega potenja;
- pre- in probiotiki, ki vplivajo na našo mikrobioto in zmanjšujejo rast patogenih bakterij ter s tem pomagajo pri zastrupitvah s hrano in pijačo, preprečijo drisko, izboljšajo odvajanje blata, umirijo napenjanje in stimulirajo imunski sistem;
- pri težavah z zastrupitvijo s hrano ali pijačo je pomembna izbira tudi medicinsko oglje, ki veže nase toksine in pline iz prebavil;
- pogosto pridejo prav izvlečki

rastlinskih encimov, ki hitro izboljšajo prebavo težje hrane, ki je seveda v dopustniškem času več;

- športno aktivni dopustniki se morajo oskrbeti tudi z določeni vitamini in minerali v obliki tablet, šumečih tablet, praškov za direktno uporabo ali za raztopitev v vodi, kot so magnezij in drugi elektroliti, ki preprečijo težave z mišičnimi krči;
- prva pomoč pri poškodbah zahteva povoje, obliže, sterilne gaze, pincete, škarje, toplo-hladne obkladke, fiziološko raztopino, razkužila za rane, mazilo za lajšanje bolečin pri udarninah, nategih, zvinih;
- termometer;
- zaščitna sredstva pred piki žuželk, komarjev, klopotov;
- mazila, geli, tablete za lajšanje težav po pikih insektov;
- dodatki za pripravo kože na sončenje pred dopustom in v času dopusta, ki preprečijo marsikatero nevšečnost pri



BIGSTOCK

- alergijah na sonce pri občutljivih in k alergijam nagnjenih ljudeh;
- zaščitna sredstva s faktorjem zaščite pred soncem ali kreme, losjoni, geli, pršila (priporočljiv je faktor 50);
- kreme za nego po sončenju ali že opeklinah (priporočam, da vsebujejo deksipantenol);

Preveč
pogosto
KAKAŠ?

**Ko nič drugega
NE POMAGA . . .**



70 kliničnih študij

450 milijard bakterij

Na voljo v lekarnah.



BIGSTOCK

ČE IMAMO S SEBOJ OTROKE, MORA POTOVALNA LEKARNA OBVEZNO VSEBOVATI FARMACEVTSKE OBLIKE ZDRAVIL IN PRIPOMOČKOV, KI SO NJIM NAMENJENI.

- ne pozabimo na razkužila za roke, površine v obliki tekočin, gelov, mila ali robčkov;
- zaščitne obrazne maske, saj za države, v katere potujemo, nikoli ne vemo, kakšna so in bodo trenutno veljavna pravila še obveznega nošenja zaščitnih kirurških mask ali mask FFP2, kar pa je smiselno tudi zaradi osebne zaščite v okoljih z večjo koncentracijo ljudi, kjer se naenkrat lahko znajdemo.

Pristaši homeopatije ne pozabite na zelo učinkovite homeopatske pripravke, ki bodo še kako dobrodošli pri domači prvi pomoči, kot so Arnica montana, ki se uporablja v stanju šoka, poškodb in travme, pri zaustavljanju krvavitve pri lažjih urezninah, odrgninah in lajša bolečine v mišicah po športnih aktivnostih. Aconitum napellus je zdravilo pri nenadnih pojavih prehlada ali gripe, pa tudi za lajšanje šoka, travme, ki nastopi že pri lažjih telesnih poškodbah. Apis melifica je zelo dobro zdravilo ob pikih, ugrizih žuželk ter izpuščajih in razdraženi koži, Belladonna pa je priporočljiva ob bolezenskih stanjih otrok z visoko telesno temperaturo, pa pri bolečini, ki je pulzirajoča, vroča

in na močno pordelih delih telesa, pri glavobolu in slabosti. Arsenicum album uporabljamo proti močni žgoči bolečini, ob povišani telesni temperaturi ali gripi, proti zgagi ali zastrupitvi s hrano, driski in bruhanju, Bryonia alba pa je učinkovito sredstvo pri bolečinah v trebuhu, sklepih, glavobolu in zaprtju. Prav tako imamo po novem v Sloveniji tudi Schusslerjeve soli in tudi ustrezne kombinacije za prvo pomoč pri alergijah, opeklinah, pikih itd.

Če imamo s seboj otroke, mora potovalna lekarna obvezno vsebovati farmacevtske oblike zdravil in pripomočkov, ki so njim namenjeni. Sem spadajo:

- sredstva za zbijanje temperature in zmanjševanje bolečine;
 - vsekakor rehidracijski praški in probiotiki pri driski ali bruhanju;
 - tablete proti potovalni slabosti.
- Če se odpravimo v tropske kraje, v potovalno torbico vsekakor shranimo:
- močno zaščito proti komarjem s 30–50 % vsebnostjo substance dietiltoluamidom (DEET);

PRISTAŠI HOMEOPATIJE NE POZABITE NA ZELO UČINKOVITE HOMEOPATSKE PRIPRAVKE, KI BODO ŠE KAKO DOBRODOŠLI PRI DOMAČI PRVI POMOČI, KOT SO ARNICA MONTANA

- tablete za dezinfekcijo vode;
- medicinsko oglje proti zastrupitvam s hrano in pijačo.

Ne pozabimo na vsa tista zdravila, ki jih tekom leta pogosto kupujemo v lekarni, ker smo nagnjeni k določenim težavam, kot so pogosti uroinfekti, migrene, potreba po uspavalih, težave s suhimi očmi, nošenje leč in s tem potrebni izdelki za nego leč, pa pogosto hitro nastalo vnetje grla zaradi klime, občutljivost prebavil in želodčne težave ob določeni hrani in morda prisotne alergije ipd.

Nikakor pa ne pozabimo na svoja zdravila, ki jih moramo redno jemati zaradi morebitnega kroničnega zdravljenja svojih bolezni ali morda zdravila, ki smo jih pred kratkim dobili od svojega zdravnika zaradi kakšne akutne bolezni.

Ko je vse nared in spakirano, se dopustovanje začne. Želim vam, naj traja, traja, traja ter da ste ob tem srečni in zdravi. ✚

PRŠILO PROTI KOMARJEM IN KLOPOM

Tekoči repelent za zaščito pred navadnimi in tigrastimi komarji do 4 ure ter pred klopi do 8 ur.

Izdelek s prijetnim vonjem po citrusih lahko uporabljajo vsi člani družine, primeren je tudi za otroke od tretjega leta dalje. Ne vsebuje DEET in je primeren tako za nanos na kožo kot tudi po površini oblačil.

Pršilo je izdelano v Galenskem laboratoriju Lekarne Ljubljana. Na voljo je v enotah Lekarne Ljubljana, specializiranih prodajalnah LL Viva in v Spletni Lekarni Ljubljana na www.lekarnaljubljana.si.

Bicide uporabljajte varno. Pred uporabo vedno preberite etiketo in podatke o izdelku.

